

**Zeitschrift:** Jeunesse et sport : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin  
**Herausgeber:** École fédérale de gymnastique et de sport Macolin  
**Band:** 30 (1973)  
**Heft:** 6

**Artikel:** Entraînement de la force avec les jeunes  
**Autor:** Dornbierer, E. / Leuba, J.-C.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-997452>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

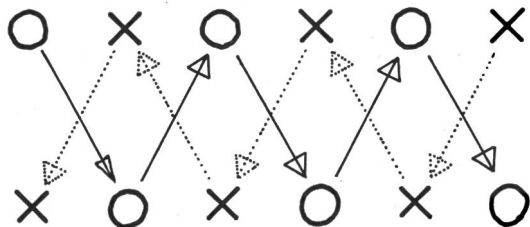
**Download PDF:** 06.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

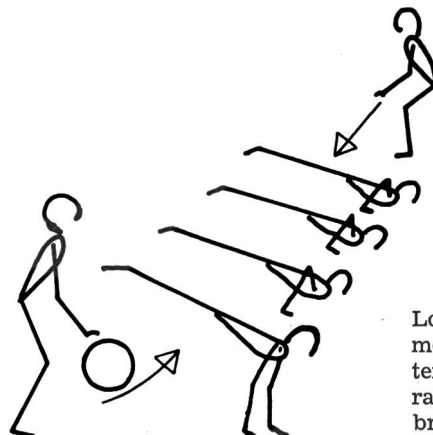
# Entraînement de la force avec les jeunes

E. Dornbierer / J.-C. Leuba

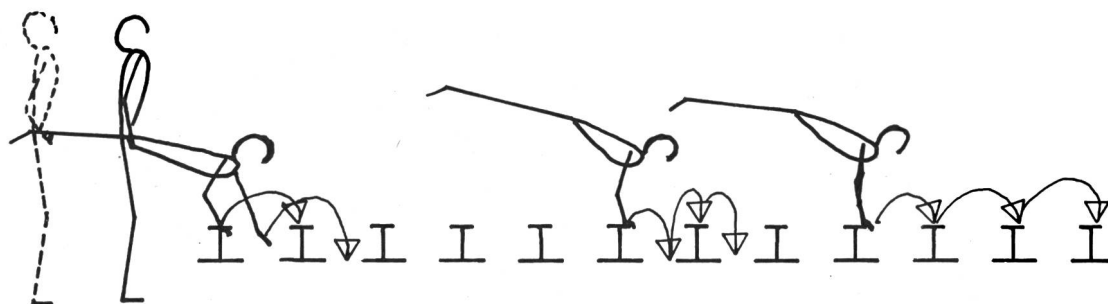
## A) Musculature des bras et des épaules



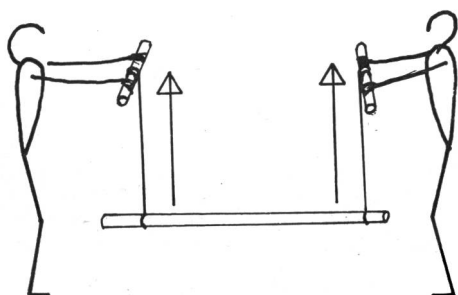
Par équipe:  
passer le medicin-ball en position debout  
assise, jambes tendues  
assise en tailleur



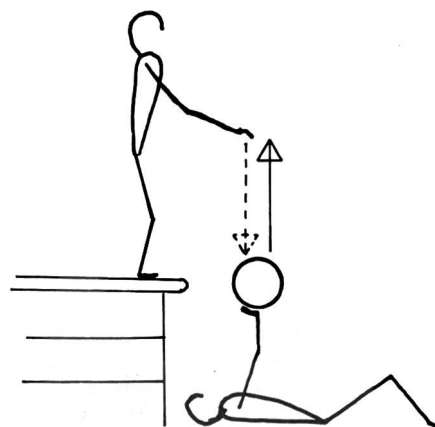
Lorsque le  
medicin-ball passe  
tendre et fléchir  
rapidement les  
bras



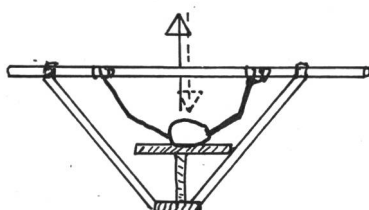
Tenu aux hanches ou aux chevilles: marcher ou sauter d'un banc à l'autre



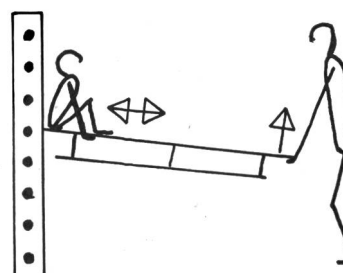
Bras tendus: enrouler rapidement la corde



Renvoyer le medicin-ball le plus haut possible

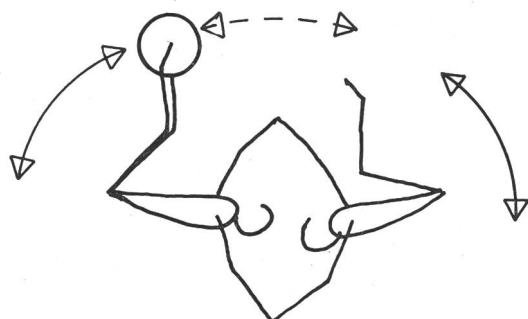


Une ou deux barres de reck attachée(s) par une  
chambre à air de vélo:  
tendre les bras rapidement, puis les fléchir lentement

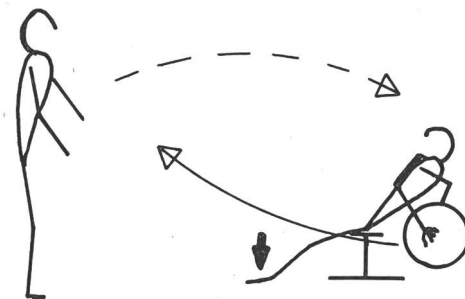
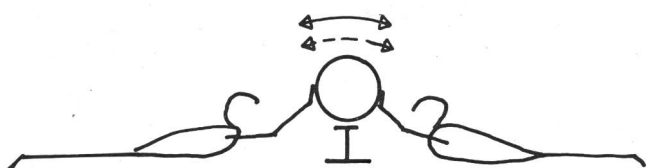


Soulever le banc

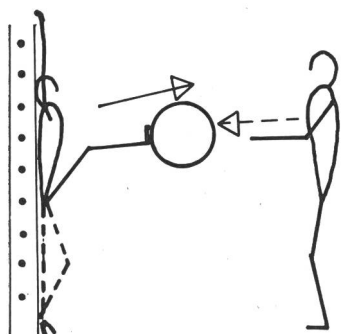
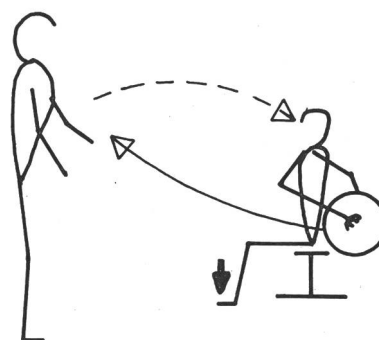
## B) Musculature abdominale et dorsale



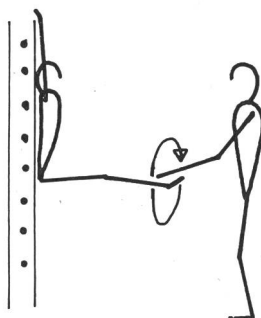
Se passer le medicin-ball



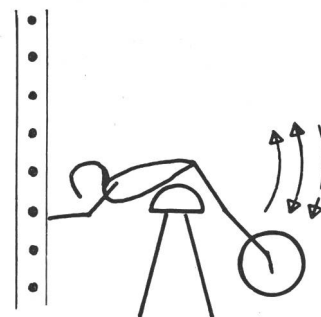
Lancer le medicin-ball de côté



Repousser le medicin-ball avec les pieds. Départ de la suspension

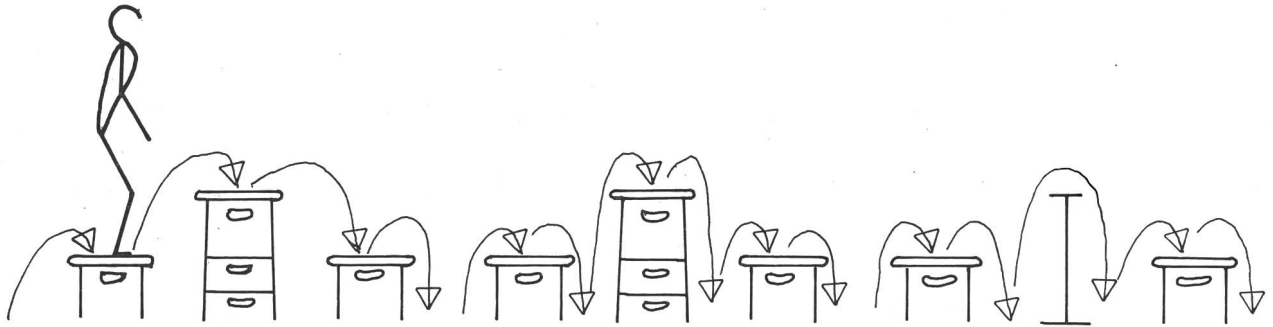


Cercles des deux jambes autour des bras du partenaire

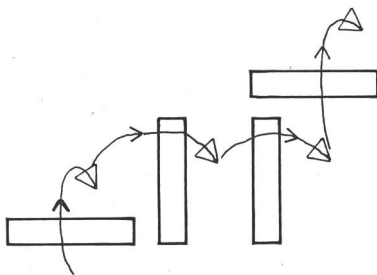


Soulever le medicin-ball rapidement, redescendre lentement

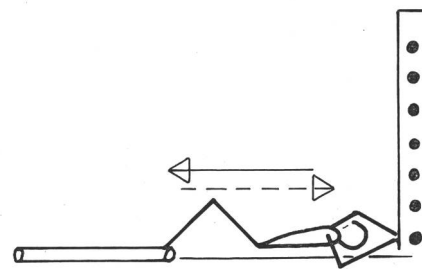
### C) Musculature des jambes



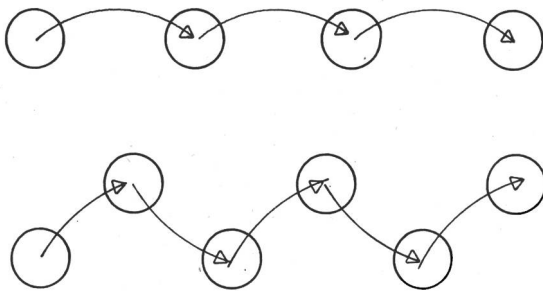
Sauter à pieds joints sur, entre et par-dessus l'obstacle



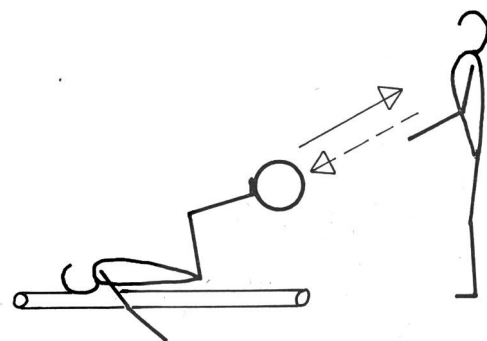
Sauter à pieds joints en avant, de côté, de côté et en avant



Repousser rapidement le tapis retenu par une chambre à air de vélo, puis fléchir les jambes lentement



- 1) Saut de course
- 2) Saut de côté à pieds joints



Repousser le medicin-ball