

**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:** 34 (1977)

**Heft:** 7

**Artikel:** Circuit-training de musculation spécifique pour le plongeon

**Autor:** Larequi, Yves

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-997489>

#### **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:** 12.01.2026

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



# THÉORIE ET PRATIQUE

## Circuit-training de musculation spécifique pour le plongeon

Yves Larequi

### Remarque générale

A chaque poste, les différents exercices doivent être effectués par séries.

Il est bien clair que le nombre de répétitions et les charges sont adaptées en fonction de l'âge du plongeur et de son stade d'évolution technique.

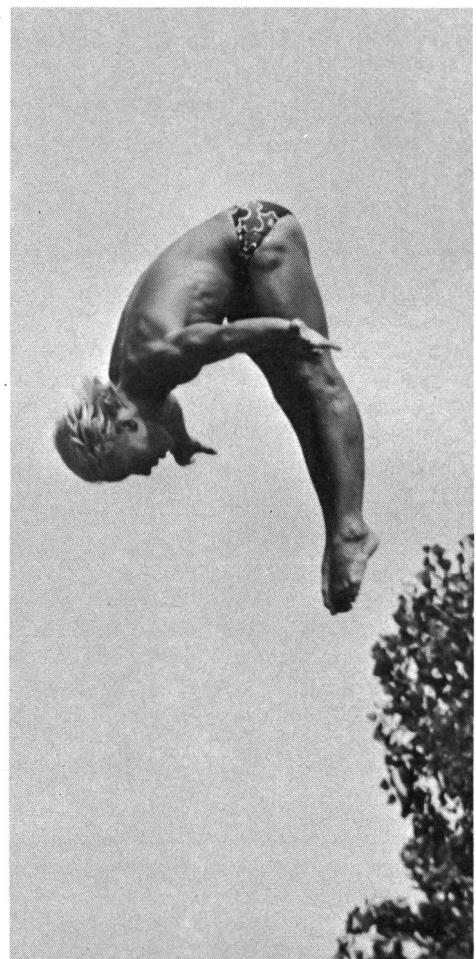
### Poste 1:

#### Détente



- Sauter à pieds joints par-dessus 5 haies de hauteur progressive
- Idem avec charge sur les épaules
- Idem à cloche-pied

Remarque: veiller à ce que le dos reste bien droit à chaque saut.



### Poste 2:

#### Abdominaux

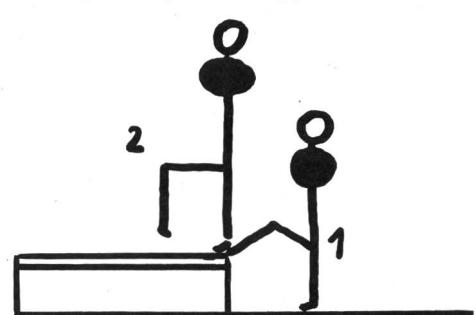


Sur un plan incliné (25 à 30°), position couchée dorsale, tête en bas, mains croisées derrière la nuque, pieds fixés :

- Fléchir le torse en avant, en gardant le dos parfaitement droit
- Idem, avec une barre de reck sur les épaules

### Poste 3:

#### Force pour la jambe d'appel



– Mouvement du saut d'appel, sur un plan surélevé, avec charge sur les épaules.

En 2, le corps et la jambe d'appel sont rectilignes et verticaux; la jambe d'élan est à angle droit à la hanche et au genou

#### Poste 4:

##### Dorsaux



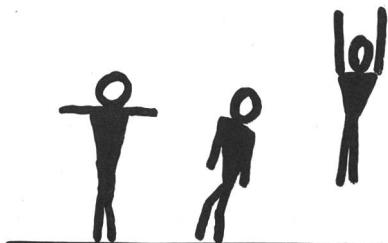
Allongé jusqu'à la hanche sur un caisson, pieds fixés aux espaliers :

- Abaisser et relever le torse jusqu'à l'horizontale
- Idem avec une charge sur les épaules (barre de reck, sac de sable, ballon lourd)

Remarque: éviter de cambrer le dos

#### Poste 5:

##### Tenue pendant le saut d'appel



- Sautiller sur: tremplin, trampoline, mini-trampoline, banc-catapulte.

Le mouvement de bras doit être précis: de côté en bas et en avant en haut.

A chaque saut il faut contracter («bloquer») les muscles abdominaux et fessiers, et la tenue doit être absolument rectiligne (ni cambrure, ni cassure)

#### Poste 6:

##### Force et souplesse des épaules



Debout, bras en haut, une barre de reck dans les mains :

- S'accroupir en gardant le dos droit et les bras dans l'alignement du corps, les *talons restant au sol*.

A la position accroupie: abaisser la barre derrière la nuque, puis retendre les bras. Bras en haut, se relever à la station

- Fléchir et tendre les bras, le dos du plongeur restant bien plaqué au sol

#### Poste 7:

##### Développé couché

Position couchée dorsale, jambes fléchies, pieds au sol:

