

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: 36 (1979)

Heft: 8

Rubrik: Notre leçon mensuelle

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

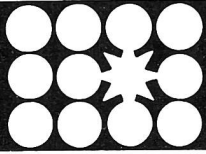
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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: 01.05.2026

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



NOTRE LEÇON MENSUELLE

Pour les plongeurs:

un peu de condition physique générale

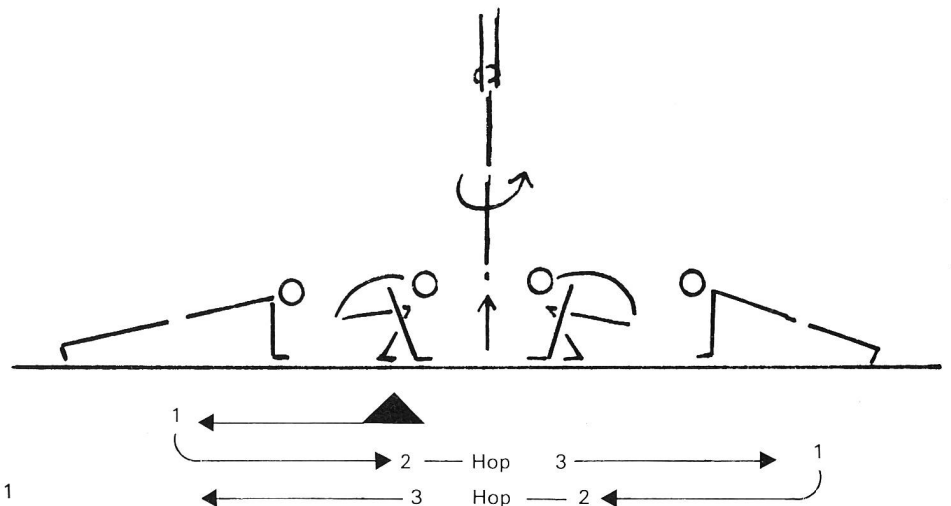
André Metzener

Ces exercices se font après un échauffement individuel normal.

1. Départ en position accroupie, mains au sol (1)

- Lancer les 2 jambes tendues en arrière.
- Revenir accroupi.
- Sauter debout avec un $\frac{1}{2}$ tour et retour immédiat à la position accroupie.
- Lancer les jambes tendues en arrière...
- et ainsi de suite sans interruption.

Séries de 10 à 20.

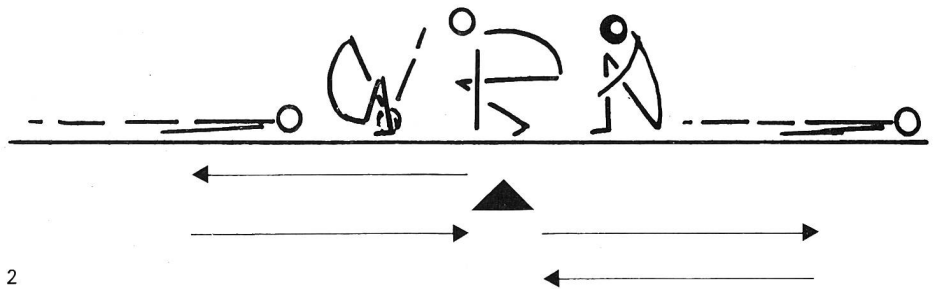


2. Départ de la position accroupie (2)

- $\frac{1}{2}$ roulade en avant à la position couchée dorsale.
- Roulade en arrière à la position couchée dorsale.
- Roulade en avant à la position couchée dorsale.
- Et ainsi de suite sans interruption.

Par série de 10 cycles.

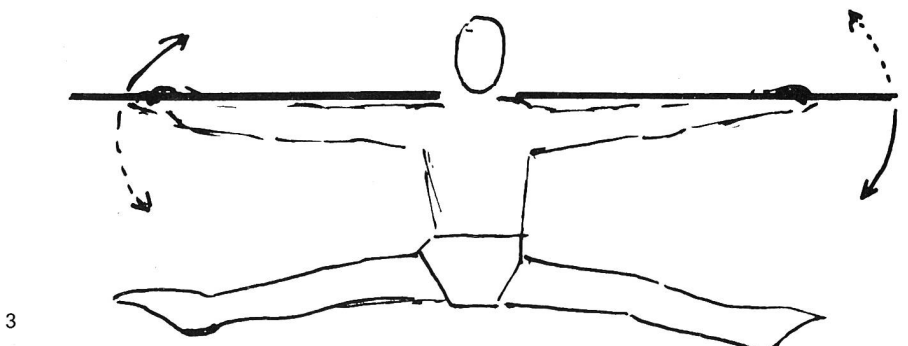
Veiller à une exécution correcte: grouper serré, et pour chaque position couchée, tendre les bras le long du corps.



3. Avec une haltère de 2 à 5 kg dans chaque main, bras fléchis, mains à hauteur d'épaules

- Courir sur place en levant les genoux, en tendant et fléchissant alternativement les bras.

Séries de 30 sec.



4. Par couples

- A couché sur le sol roule de côté et se lève.
- B saute par-dessus A, se couche et fait une roulade de côté.
- A saute par-dessus B, se couche... et ainsi de suite.

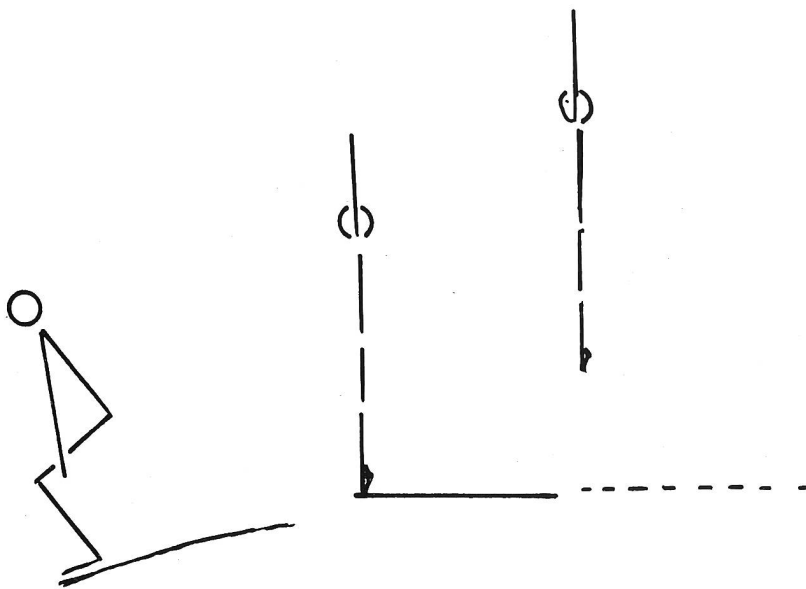
Séries de 10 à 20.

5. Exercice de rotation du torse (3) pour le renforcement de la musculature (pour les tire-bouchons)

Départ en position assise, jambes écartées, torse vertical, une barre de reek sur les épaules, tenues par les bras tendus.

- Tourner vivement le torse à gauche et à droite, mais sans aller à fond du mouvement. (Remarque: Si l'on va à fond, l'effet n'est plus de force mais d'assouplissement!)

- Autre forme d'exécution: Départ arrêté pour chaque rotation du torse.

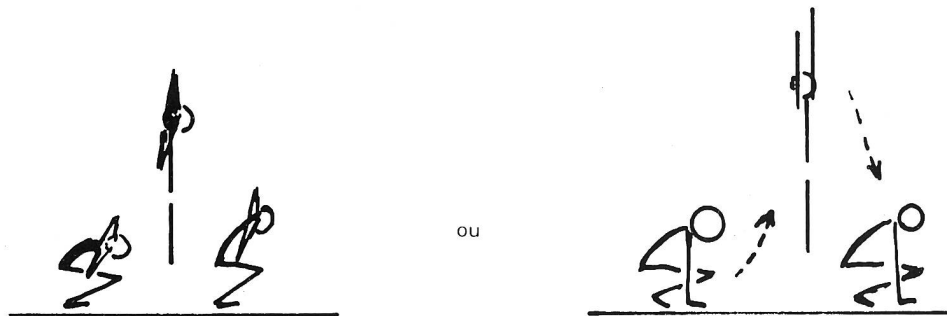


6. Au tremplin (de 1 m ou de 3 m)

A l'extrémité du tremplin sauter le plus haut possible 10 fois de suite sans interruption. A chaque saut, jambes tendues et serrées, blocage des muscles fessiers et abdominaux. Cercle de bras précis: rester un moment en haut, puis descente vive de côté (paumes tournées vers le bas) et élan très rapide en avant en haut.

7. Au «trampoline»:

Assis – ½ tire-bouchon – assis.
Tourner alternativement à gauche et à droite, c'est-à-dire toujours du même côté de l'engin.
Séries de 20.



8. Sauts de grenouille

Deux variantes d'exécution: en tenant les mains jointes derrière la nuque, coudes écartés, ou bien en lançant les bras en avant en haut lors du saut et en les ramenant en avant en bas au sol pour la flexion.

9. Exercice plyométrique

D'un caisson, sauter à pieds joints au sol, en fléchissant les jambes environ à angle droit, rebondir immédiatement sur le caisson suivant. (Sans arrêt ni mouvement de ressort.)

Séries de 8 à 10 sauts.

Repos de 10 à 15 min. entre les séries.

10. Corde à sauter

- 3 à 5 séries de 120 à 200 sauts à pieds joints. (compter tous les 2 sauts: 60 à 100)
- Alternier 5 sauts debout à pieds joints et 1 saut en position accroupie. Environ 1 minute.

11. Cross-country

Courir sans interruption, sagement, en rythmant la respiration sur les pas: 10 minutes au minimum, puis 15 à 20 minutes.

