

**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:** 10

**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

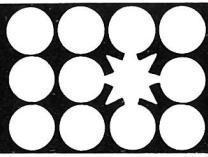
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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:** 07.02.2026

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



# NOTRE LEÇON MENSUELLE

## Entraînement de la force

(env. 45 minutes)

Ce programme d'entraînement de la force peut être considéré:

- a) comme *entraînement de la force* pour des débutants
- b) comme *gymnastique de renforcement* pour des athlètes entraînés

Il s'adresse aussi bien aux jeunes filles qu'aux garçons.

Cet entraînement sera organisé de préférence dans la seconde partie d'une leçon, la première étant réservée à une mise en train, ainsi qu'à une discipline technique. Durant la période hivernale, il peut être placé immédiatement après la mise en train, afin de consacrer du temps au jeu.

### Gymnastique de force avec des adolescents

But:

renforcement et souplesse articulaire

Choix des exercices:

par unité d'entraînement, choisir 3 exercices dans chacun des groupes: bras/ceinture scapulaire, tronc (ventre/dos), jambes

Exécution:

Le programme est composé de 9 exercices à 10 répétitions. Mouvements lents, rythmés et surtout sans impulsion, recherche de la plus grande amplitude

Organisation:

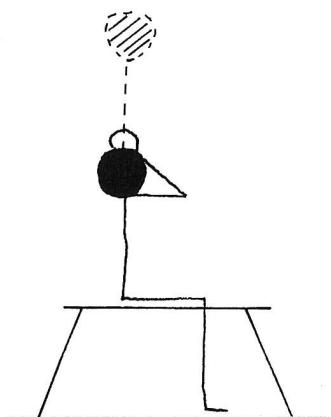
à deux: alternativement un athlète exécute l'exercice pendant que l'autre récupère

Matériel:

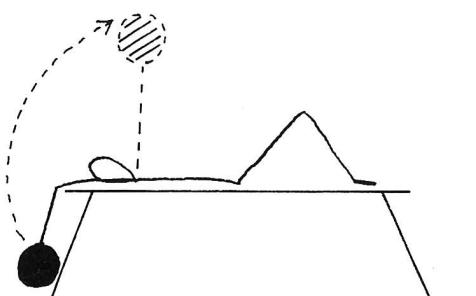
haltères à boules (disques ou massues)

barre d'haltérophilie ou barre fixe

- Position debout, bras tendus latéralement avec un haltère (3 ou 5 kg) dans chaque main: «papillon» croiser les bras devant le corps



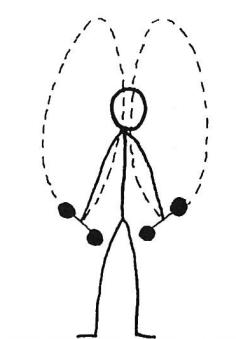
- Position assise, barre fixe sur les épaules: développer la barre derrière la tête
- Position debout, bras tendus en avant: enruler et dérouler un poids (2 ou 3 kg) attaché à une cordelette elle-même fixée à un bâton pour relais (3 fois)



### Exercices

#### Bras/ceinture scapulaire

- Position debout, bras tendus en haut avec un haltère (2 ou 3 kg) dans chaque main: décrire des cercles avec les bras en avant



- Idem: décrire des cercles avec les bras en arrière

Faute à éviter:

Accentuer la courbure lombaire en cours d'exercice

- Position couchée dorsale sur un banc, bras tendus vers le haut: à l'aide d'une barre d'haltérophilie ou barre fixe, fléchir les bras et avant-bras en arrière puis extension des bras pour revenir à la position initiale (pull-over)

#### Tronc

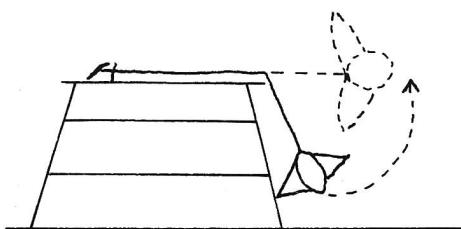
##### a) Ventre

- Position couchée dorsale, jambes légèrement fléchies et fixées, poids (haltère ou barre fixe) devant la poitrine, bras légèrement fléchis: lever et baisser le tronc (dos légèrement arrondi)

- Position couchée dorsale, bras tendus en haut: alternativement fléchir une jambe en levant le tronc, le coude gauche touchant le genou droit et vice versa (buste toujours légèrement redressé)
- Position couchée dorsale, jambes légèrement fléchies et fixées, buste légèrement redressé, bras tendus en avant avec un haltère: tourner le buste à gauche et à droite, les bras restent toujours tendus.

#### b) Dos

- Position couchée faciale, jambes fixées, bras tendus en avant, dans les deux mains un haltère (1 kg): lever le buste, tirer les bras tendus en arrière (le buste reste toujours un peu redressé)



- Position couchée faciale sur un caisson; jambes fixées, buste fléchi, bras derrière la nuque: lever le buste, le maintenir env. 3 secondes puis l'abaisser
- Position debout, bras tendus le long du corps avec une barre fixe dans les mains: le dos rond en avant puis redresser (mouvoir la barre le plus près possible des jambes tendues).

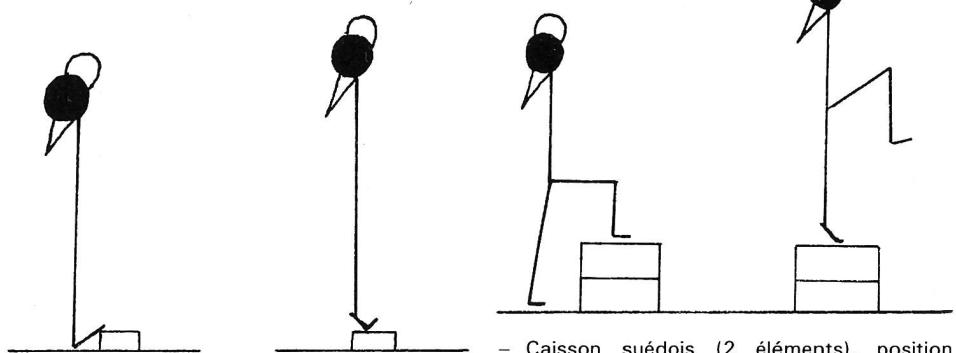
#### Jambes



- Jambes écartées, barre fixe sur les épaules, déplacement du poids du corps à droite et à gauche en fléchissant alternativement la jambe droite puis la jambe gauche (talons légèrement surélevés)

- Position debout, barre fixe sur les épaules, sautiller sur place en levant alternativement le genou droit puis le gauche, le buste est redressé

continus de l'articulation des pieds, les jambes restant tendues



- Position debout, pieds parallèles, barre fixe sur les épaules, pointes des pieds légèrement surélevées, mouvements d'extension

- Caisson suédois (2 éléments), position debout, barre fixe sur les épaules: monter sur le banc en levant alternativement le genou droit puis le gauche (le pied d'appui repose complètement sur le caisson).

