

Notre leçon mensuelle

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Jeunesse et sport : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin**

Band (Jahr): **36 (1979)**

Heft 10

PDF erstellt am: **21.06.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

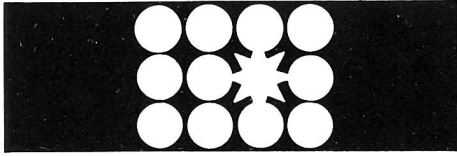
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

<http://www.e-periodica.ch>



NOTRE LEÇON MENSUELLE

Entraînement de la force

(env. 45 minutes)

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

- comme *entraînement de la force* pour des débutants
- 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

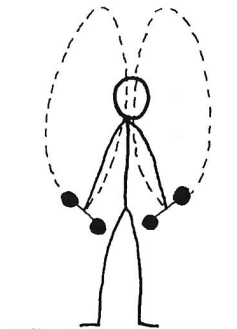
Organisation:
à deux: alternativement un athlète exécute l'exercice pendant que l'autre récupère

Matériel:
haltères à boules (disques ou massues)
barre d'haltérophilie ou barre fixe

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

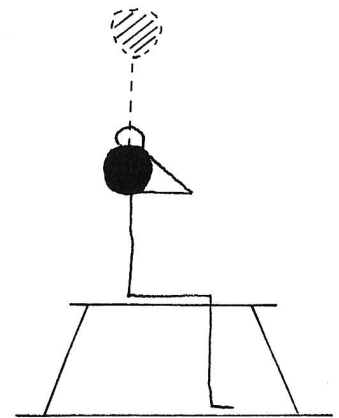


- Idem: décrire des cercles avec les bras en arrière

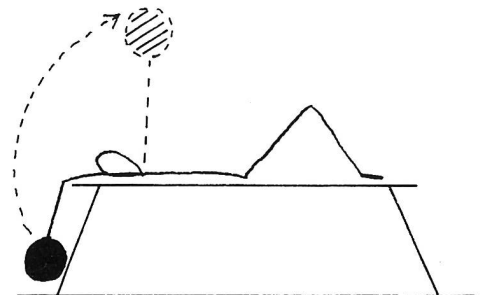
Faute à éviter:

Accentuer la courbure lombaire en cours d'exercice

- Position 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: enrouler et dérouler un poids (2 ou 3 kg) attaché à une cordelette elle-même fixée à un bâton pour relais (3 fois)



- 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

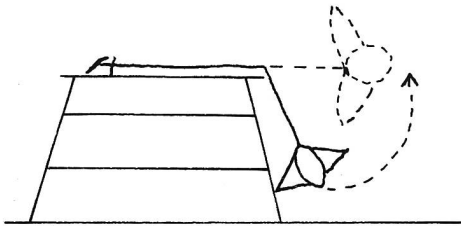
a) Ventre

- 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.

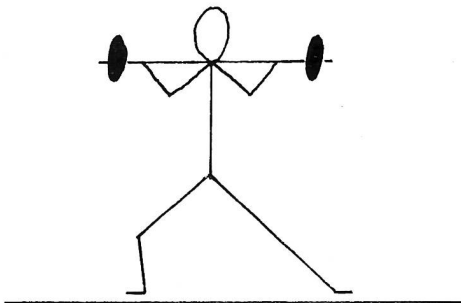
b) Dos

- 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)



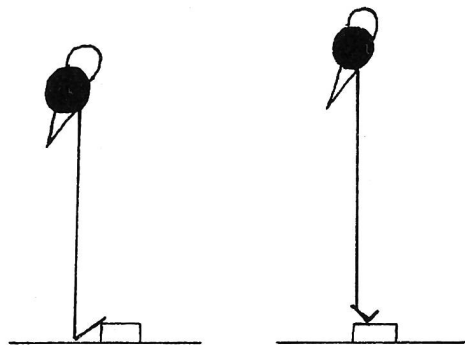
- Position couchée faciale sur un caisson; jambes fixées, buste fléchi, bras derrière la nuque: lever le buste, le maintenir env. 3 secondes puis l'abaisser
- Position debout, bras tendus le long du corps avec une barre fixe dans les mains: le dos rond en avant puis redresser (mouvoir la barre le plus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

Jambes

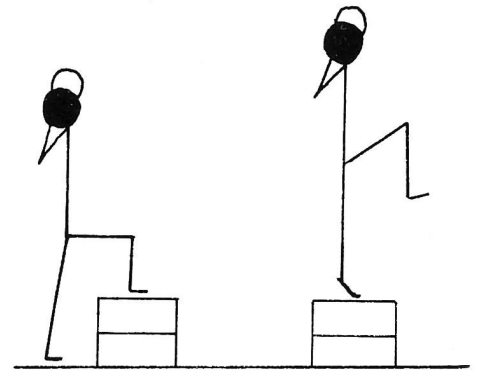


- Jambes écartées, barre fixe sur les épaules, déplacement du poids du corps à droite et à gauche en fléchissant alternativement la jambe droite puis la jambe gauche (talons légèrement surélevés)

- 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).

