

<b>Zeitschrift:</b>	Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport
<b>Herausgeber:</b>	École fédérale de sport de Macolin
<b>Band:</b>	43 (1986)
<b>Heft:</b>	5
<b>Artikel:</b>	Compétition ("test") de condition physique pour lanceurs e décathloniens
<b>Autor:</b>	Egger, Jean-Pierre
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-998412">https://doi.org/10.5169/seals-998412</a>

### 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:** 29.01.2026

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



# THÉORIE ET PRATIQUE

## Compétition («test») de condition physique pour lanceurs et décathloniens

Jean-Pierre Egger, entraîneur national des lanceurs

*En athlétisme, même si l'on dispose actuellement d'un certain nombre de salles bien agencées, les spécialistes des concours éprouvent de la peine à traverser l'hiver. L'entraînement est dur et monotone, les compétitions sont rares. Le «test» présenté ci-après par Jean-Pierre Egger contribue à élargir une motivation qui ne peut être qu'utile pour ne pas dire, avec lui, «nécessaire». Le modèle pourrait fort bien, à condition d'être adapté, servir à d'autres disciplines et à d'autres branches sportives aussi. (Y.J.)*

*Werner Günthör a bien voulu servir de modèle pour illustrer ces pages.*

### Organisation générale

Date: Début février, un samedi après-midi  
Durée: De 13 h 30 à 17 h 30  
Compétiteurs: Membres des cadres A, B et espoirs, hommes et femmes, des 4 disciplines de lancers, plus les membres des cadres A et B du décathlon  
Récompenses: Challenges récompensant les meilleur(e)s athlètes de chaque catégorie et divers autres prix.

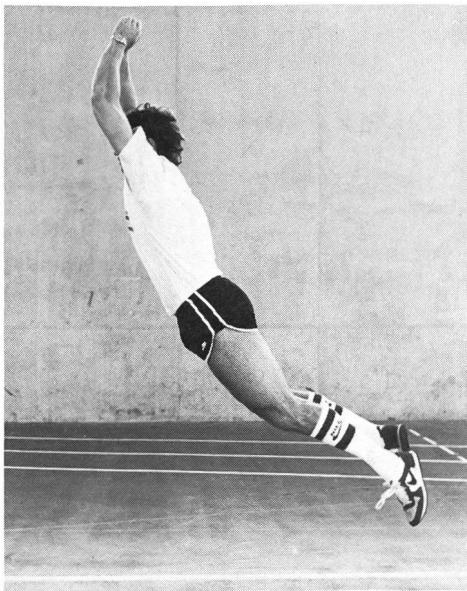
### Organisation des épreuves

Les épreuves suivantes ont été retenues:

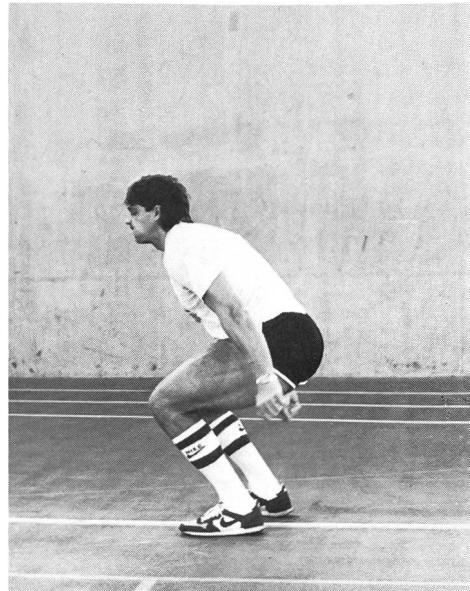
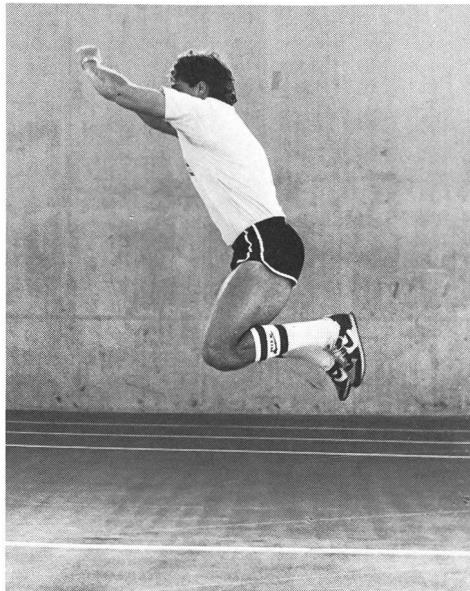
- Sprint sur 30 m:
  - départ dans les blocs
  - chronométrage électrique
  - 1 seul essai
- Objectif:* contrôler la vitesse de réaction et d'action. Les athlètes doivent se préparer, afin d'éviter les claquages.
- Succession de 5 bonds, pieds joints:
  - sur sol dur ou, par exemple, sur tapis Airex (les tapis mous sont à déconseiller)
  - 3 essais
- Objectif:* contrôler la détente (puissance).



Sprint sur 30 m.



Succession de cinq bonds (de droite à gauche).



- Lancement du ballon lourd en avant, par-dessus la tête:

- 2 kg pour les femmes
- 3 kg pour les hommes
- position des pieds parallèle ou fendue
- 3 essais

*Objectif:* contrôler la puissance, lors d'un lancer léger.

- Lancement du poids en arrière, par-dessus la tête:

- 4 kg pour les femmes
- 7 1/4 kg pour les hommes
- lancer à partir du butoir de lancement du poids
- 3 essais

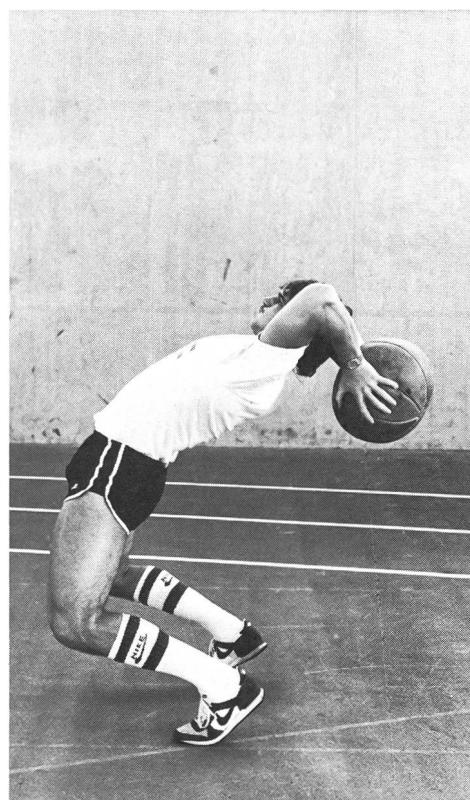
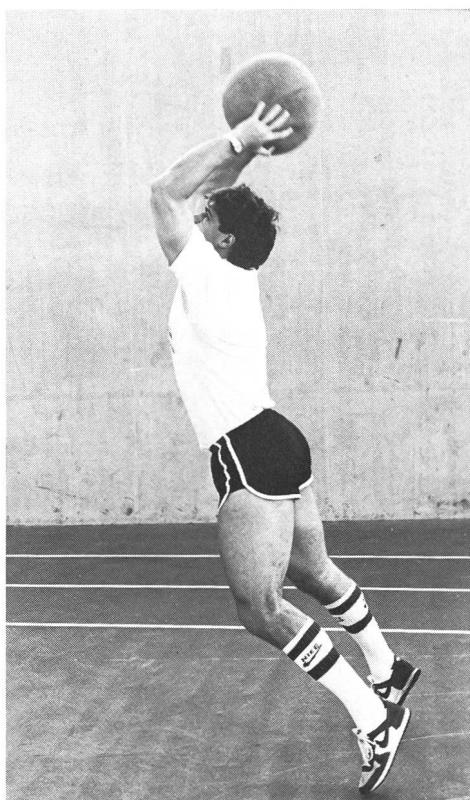
*Objectif:* contrôler la puissance, lors d'un lancer lourd.

- Epauler:

- lever une barre d'haltérophilie à partir du sol et la fixer à hauteur d'épaules
- 3 essais

*Objectif:* contrôler la puissance plutôt que la force pure. Ce mouvement doit être préalablement entraîné sur le plan technique, afin d'éviter toutes lésions.

	1983	1984	1985
Ursula Stähli	2863 pts	3085 pts	3355 pts
- poids	15,71 m	16,18 m	17,58 m
Werner Günthör	3975 pts	4510 pts	4540 pts
- poids	20,01 m	20,80 m	21,25 m (21,55 m en salle)
Nathalie Ganguillet (jeune fille)	—	1990 pts	2370 pts
- poids	12,94 m	13,82 m	15,06 m
- disque	40,88 m	43,26 m	50,18 m
Jean-Paul Vallat (junior)	—	2610 pts	3050 pts
- poids	13,54 m (6 1/4 kg)	15,54 m (6 1/4 kg)	15,88 m (7 1/4 kg)
- disque	47,72 m (1 1/2 kg)	51,68 m (1 1/2 kg)	46,74 m (2 kg)



Lancement du ballon lourd en avant (de droite à gauche).

Inversement, il y a aussi des athlètes qui n'ont pas amélioré leurs performances de condition physique et qui ont stagné dans leur(s) discipline(s) durant la période estivale. Ils en tireront certainement un précieux enseignement.

On peut supposer, également, que certains – très peu heureusement – ne se présentent pas à ce «concours-test», par peur d'un verdict qui pourrait ébranler leur confiance ou simplement parce qu'ils craignent de dévoiler certaines faiblesses à leurs adversaires. Je préférerais, pour ma part, qu'ils viennent y montrer leurs points forts, afin de faire monter les «enchères».

## Remarques

Le «concours-test» qui vient d'être présenté devrait être intégré systématiquement dans la planification de l'entraînement hivernal.

## Exemple:

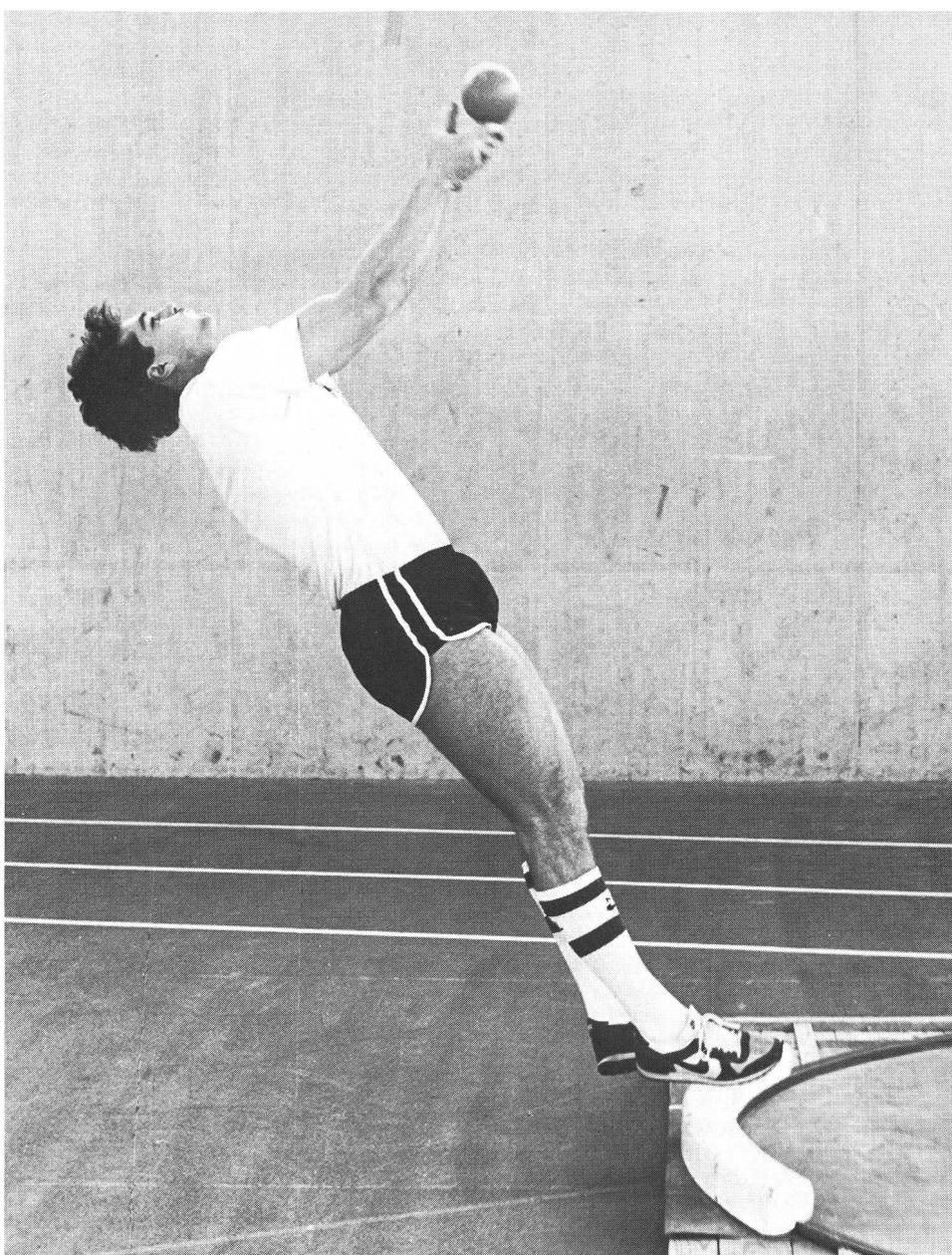
Période «extensive»	Période intensive	Période explosive*
Novembre–Janvier	Février	
* Période de compétition en salle et/ou de contrôles divers (condition physique, apprentissage technique, etc.)		
Période «extensive»	Période intensive	Période explosive
Mars–Mai	Juin	

Mais il est indispensable de créer des conditions de concours permettant une évaluation objective des résultats:

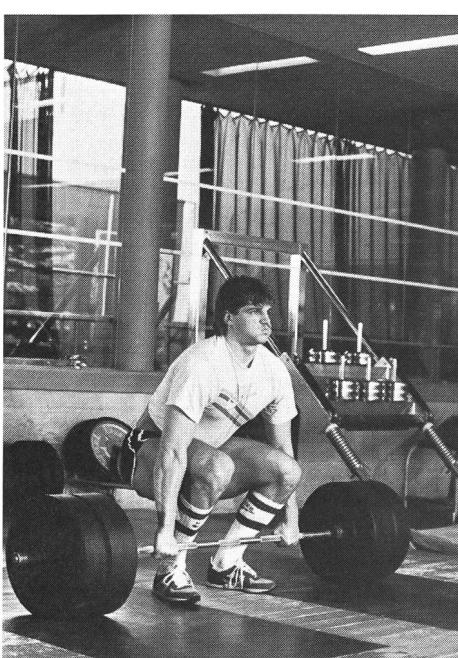
- Dans la mesure du possible, faire en sorte que l'ordre des disciplines soit le même pour tous
- Appliquer très scrupuleusement le règlement propre à chaque discipline
- Créer une ambiance de concours favorable (panneaux indiquant la progression des résultats, présence d'amis et de parents, classement par équipes, etc.).

Il est évident que ce «concours-test» correspond davantage aux exigences du lanceur qu'à celles du décathlonien qui, en plus de ses qualités de vitesse, de force ou de puissance, devrait aussi tester son endurance (aérobie et anaérobie).

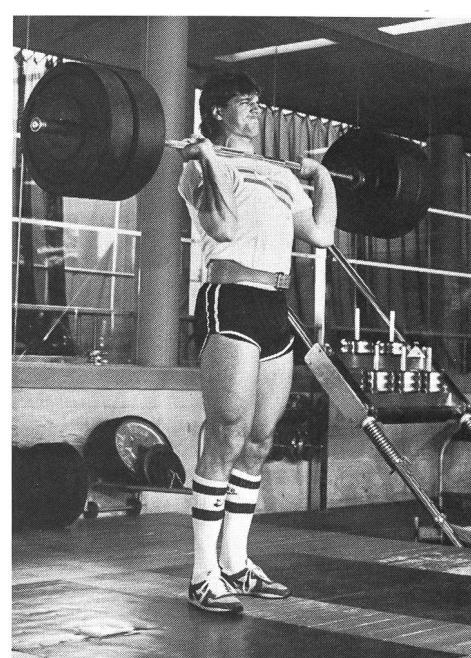
Je souhaite que de nombreux clubs, voire des associations cantonales organisent de telles confrontations (avec toute la préparation qu'elles exigent) durant la période hivernale sans oublier, toutefois, que la condition physique ne doit pas supplanter l'important travail de coordination des mouvements (psychomotricité) et d'apprentissage technique.



Lancement du poids en arrière.



Épauler (de gauche à droite).



## Barème

Points	Epauler kg	5 bonds m	30 m s (sans commandement)	Poids en arr. m	Ballon lourd m	Points	Epauler kg	5 bonds m	30 m s (sans commandement)	Poids en arr. m	Ballon lourd m	Points	Epauler kg	5 bonds m	30 m s (sans commandement)	Poids en arr. m	Ballon lourd m
200	0	10,39	5,17	2,59	,00	515	60	13,72	4,55	9,83	10,16	810	121	16,84	3,98	16,61	19,97
205	0	10,44	5,16	2,70	,00	520	61	13,78	4,55	9,94	10,32	815	122	16,90	3,97	16,73	20,14
210	0	10,49	5,15	2,82	,01	525	62	13,83	4,54	10,06	10,49	820	123	16,95	3,96	16,84	20,30
215	0	10,55	5,14	2,93	,17	530	63	13,88	4,53	10,17	10,65	825	124	17,00	3,95	16,96	20,47
220	0	10,60	5,13	3,05	,34	535	64	13,93	4,52	10,29	10,82	830	125	17,06	3,94	17,07	20,64
225	1	10,65	5,12	3,16	,51	540	65	13,99	4,51	10,40	10,99	835	126	17,11	3,93	17,19	20,80
230	2	10,71	5,11	3,28	,67	545	66	14,04	4,50	10,52	11,15	840	127	17,16	3,92	17,30	20,97
235	3	10,76	5,10	3,39	,84	550	67	14,09	4,49	10,63	11,32	845	128	17,21	3,91	17,42	21,14
240	4	10,81	5,09	3,51	1,01	555	68	14,15	4,48	10,75	11,49	850	129	17,27	3,90	17,53	21,30
245	5	10,87	5,08	3,62	1,17	560	69	14,20	4,47	10,86	11,65	855	130	17,32	3,89	17,65	21,47
250	6	10,92	5,07	3,74	1,34	565	71	14,25	4,46	10,98	11,82	860	131	17,37	3,88	17,76	21,63
255	7	10,97	5,06	3,85	1,50	570	72	14,30	4,45	11,09	11,99	865	132	17,43	3,87	17,88	21,80
260	8	11,02	5,05	3,97	1,67	575	73	14,36	4,44	11,21	12,15	870	133	17,48	3,86	17,99	21,97
265	9	11,08	5,05	4,08	1,84	580	74	14,41	4,43	11,32	12,32	875	134	17,53	3,85	18,11	22,13
270	10	11,13	5,04	4,19	2,00	585	75	14,46	4,42	11,44	12,48	880	135	17,58	3,84	18,22	22,30
275	11	11,18	5,03	4,31	2,17	590	76	14,52	4,41	11,55	12,65	885	136	17,64	3,83	18,34	22,47
280	12	11,24	5,02	4,42	2,34	595	77	14,57	4,40	11,67	12,82	890	137	17,69	3,82	18,45	22,63
285	13	11,29	5,01	4,54	2,50	600	78	14,62	4,39	11,78	12,98	895	138	17,74	3,81	18,57	22,80
290	14	11,34	5,00	4,65	2,67	605	79	14,67	4,38	11,90	13,15	900	140	17,80	3,80	18,68	22,97
295	15	11,39	4,99	4,77	2,84	610	80	14,73	4,37	12,01	13,32	905	141	17,85	3,79	18,80	23,13
300	16	11,45	4,98	4,88	3,00	615	81	14,78	4,36	12,13	13,48	910	142	17,90	3,78	18,91	23,30
305	17	11,50	4,97	5,00	3,17	620	82	14,83	4,35	12,24	13,65	915	143	17,95	3,77	19,03	23,46
310	18	11,55	4,96	5,11	3,33	625	83	14,89	4,34	12,36	13,82	920	144	18,01	3,76	19,14	23,63
315	19	11,61	4,95	5,23	3,50	630	84	14,94	4,33	12,47	13,98	925	145	18,06	3,75	19,26	23,80
320	20	11,66	4,94	5,34	3,67	635	85	14,99	4,32	12,59	14,15	930	146	18,11	3,74	19,37	23,96
325	21	11,71	4,93	5,46	3,83	640	86	15,04	4,31	12,70	14,31	935	147	18,17	3,73	19,49	24,13
330	22	11,76	4,92	5,57	4,00	645	87	15,10	4,30	12,82	14,48	940	148	18,22	3,72	19,60	24,30
335	23	11,82	4,91	5,69	4,17	650	88	15,15	4,29	12,93	14,65	945	149	18,27	3,71	19,72	24,46
340	24	11,87	4,90	5,80	4,33	655	89	15,20	4,28	13,05	14,81	950	150	18,33	3,70	19,83	24,63
345	25	11,92	4,89	5,92	4,50	660	90	15,26	4,27	13,16	14,98	955	151	18,38	3,69	19,95	24,80
350	26	11,98	4,88	6,03	4,67	665	91	15,31	4,26	13,28	15,15	960	152	18,43	3,68	20,06	24,96
355	27	12,03	4,87	6,15	4,83	670	92	15,36	4,25	13,39	15,31	965	153	18,48	3,67	20,18	25,13
360	28	12,08	4,86	6,26	5,00	675	93	15,42	4,24	13,51	15,48	970	154	18,54	3,66	20,29	25,29
365	29	12,13	4,85	6,38	5,16	680	94	15,47	4,23	13,62	15,65	975	155	18,59	3,65	20,41	25,46
370	30	12,19	4,84	6,49	5,33	685	95	15,52	4,22	13,74	15,81	980	156	18,64	3,64	20,52	25,63
375	31	12,24	4,83	6,61	5,50	690	96	15,57	4,21	13,85	15,98	985	157	18,70	3,63	20,64	25,79
380	32	12,29	4,82	6,72	5,66	695	97	15,63	4,20	13,97	16,14	990	158	18,75	3,62	20,75	25,96
385	33	12,35	4,81	6,84	5,83	700	98	15,68	4,19	14,08	16,31	995	159	18,80	3,61	20,87	26,13
390	34	12,40	4,80	6,95	6,00	705	99	15,73	4,18	14,20	16,48	1000	160	18,85	3,60	20,98	26,29
395	36	12,45	4,79	7,07	6,16	710	100	15,79	4,17	14,31	16,64	1005	161	18,91	3,59	21,10	26,46
400	37	12,51	4,78	7,18	6,33	715	101	15,84	4,16	14,43	16,81	1010	162	18,96	3,58	21,21	26,63
405	38	12,56	4,77	7,30	6,50	720	102	15,89	4,15	14,54	16,98	1015	163	19,01	3,57	21,33	26,79
410	39	12,61	4,76	7,41	6,66	725	103	15,94	4,14	14,66	17,14	1020	164	19,07	3,56	21,44	26,96
415	40	12,66	4,75	7,53	6,83	730	104	16,00	4,13	14,77	17,31	1025	165	19,12	3,55	21,56	27,12
420	41	12,72	4,74	7,64	6,99	735	106	16,05	4,12	14,89	17,48	1030	166	19,17	3,55	21,67	27,29
425	42	12,77	4,73	7,76	7,16	740	107	16,10	4,11	15,00	17,64	1035	167	19,22	3,54	21,79	27,46
430	43	12,82	4,72	7,87	7,33	745	108	16,16	4,10	15,12	17,81	1040	168	19,28	3,53	21,90	27,62
435	44	12,88	4,71	7,99	7,49	750	109	16,21	4,09	15,23	17,97	1045	169	19,33	3,52	22,02	27,79
440	45	12,93	4,70	8,10	7,66	755	110	16,26	4,08	15,35	18,14	1050	170	19,38	3,51	22,13	27,96
445	46	12,98	4,69	8,22	7,83	760	111	16,31	4,07	15,46	18,31	1055	171	19,44	3,50	22,25	28,12
450	47	13,03	4,68	8,33	7,99	765	112	16,37	4,06	15,58	18,47	1060	172	19,49	3,49	22,36	28,29
455	48	13,09	4,67	8,45	8,16	770	113	16,42	4,06	15,69	18,64	1065	173	19,54	3,48	22,48	28,46
460	49	13,14	4,66	8,56	8,33	775	114	16,47	4,05	15,81	18,81	1070	175	19,59	3,47	22,59	28,62
465	50	13,19	4,65	8,68	8,49	780	115	16,53	4,04	15,92	18,97	1075	176	19,65	3,46	22,71	28,79
470	51	13,25	4,64	8,79	8,66	785	116	16,58	4,03	16,04	19,14	1080	177	19,70	3,45	22,82	28,95
475	52	13,30	4,63	8,91	8,82	790	117	16,63	4,02	16,15	19,31	1085	178	19,75	3,44	22,94	29,12
480	53	13,35	4,62	9,02	8,99	795	118	16,69	4,01	16,27	19,47	1090	179	19,81	3,43	23,05	29,29
485	54	13,40	4,61	9,14	9,16	800	119	16,74	4,00	16,38	19,64	1095	180	19,86	3,42	23,17	29,45
490	55	13,46	4,60	9,25	9,32	805	120	16,79	3,99	16,50	19,80	1100	181	19,91	3,41	23,28	29,62
495	56	13,51	4,59	9,37	9,49												
500	57	13,56	4,58	9,48	9,66												
505	58	13,62	4,57	9,60	9,82												
510	59	13,67	4,56	9,71	9,99												

30 m: - avec commandement, temps manuel: données du barème + 100 points  
- avec commandement, temps électrique: données du barème + 200 points