

Zeitschrift: Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport

Herausgeber: École fédérale de sport de Macolin

Band: 43 (1986)

Heft: 5

Artikel: Compétition ("test") de condition physique pour lanceurs e décathloniens

Autor: Egger, Jean-Pierre

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-998412>

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

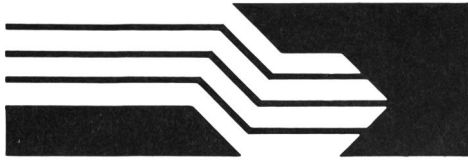
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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: 02.05.2026

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



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

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.)

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 lanceurs, plus les membres des cadres A et B du décathlon
Récompenses: Challenges récompensant les meilleur(e)s athlète(s) de chaque catégorie et divers autres prix.

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

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).

Généralités

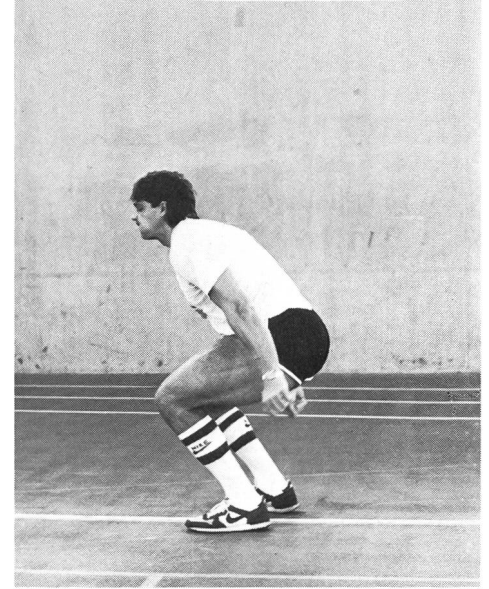
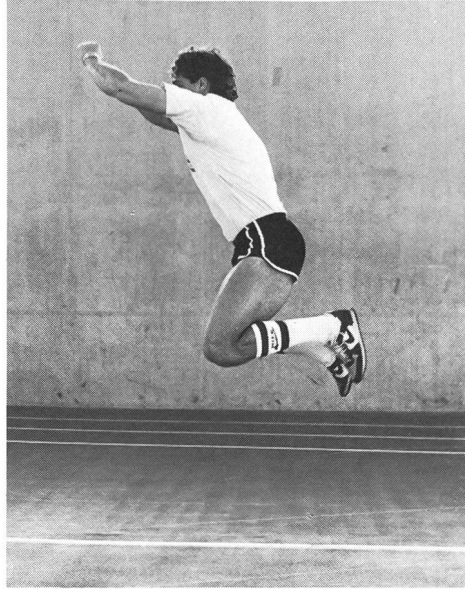
Dans le but de couper la longue période de préparation hivernale des athlètes de concours, il paraît indispensable d'envisager, à mi-chemin (début février), un contrôle de leur forme physique et psychique, en mettant sur pied une «compétition de condition physique».

Les résultats de ce «concours-test» doivent permettre aux chefs de disciplines et aux entraîneurs concernés de mieux ajuster l'entraînement de leurs protégé(e)s en vue de la deuxième phase de préparation, axée davantage sur l'entraînement spécifique.

Après une première expérience faite en 1982 avec le cadre des lanceurs et des lanceuses, à l'issue de laquelle le classement final avait été basé sur le total des meilleurs rangs dans chacune des disciplines, Hans-Ruedi Kunz m'a proposé la participation des décathlonsiens, dont il est l'entraîneur national. Il a établi un barème d'appréciation pour chacune des cinq disciplines inscrites au programme et, depuis 1983, la compétition se déroule sous cette forme avec, de surcroît, un classement par équipes de décathlonsiens et de lanceurs.



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 ¼ 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

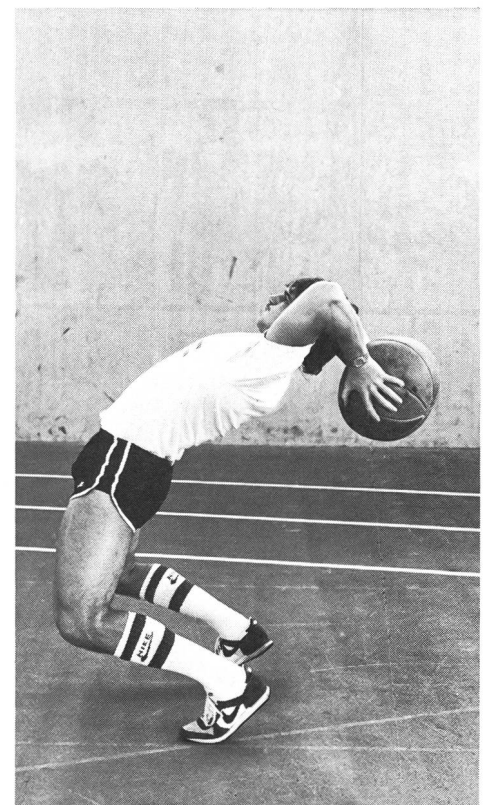
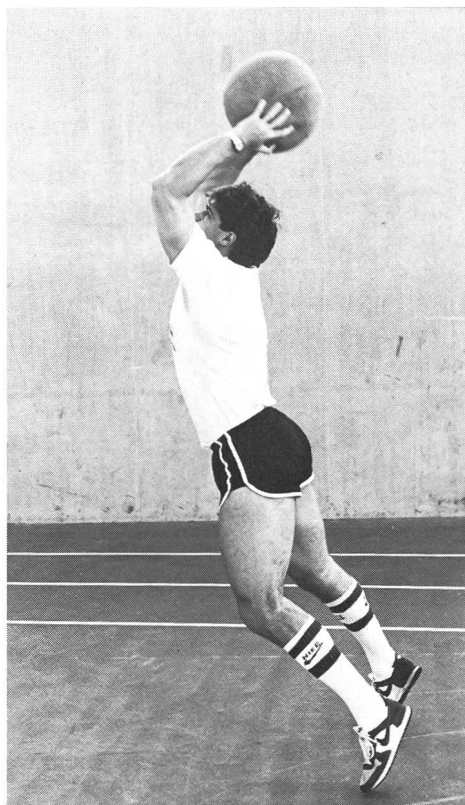
Objectif: contrôler la puissance plutôt que la force pure. Ce mouvement doit être préalablement entraîné sur le plan technique, afin d'éviter toutes lésions.

Résultats

Les résultats sont calculés à l'aide de la table spécifique, valable pour les femmes et pour les hommes. Il s'agit d'un barème à 1000 points. Notons qu'il a été dépassé dans 2 disciplines déjà par Werner Günthör (175 kg à l'épauler et 21,80 m au lancement du poids en arrière par-dessus la tête). Sur la base des résultats enregistrés ces trois dernières années, je puis affirmer que les athlètes qui ont le plus progressé dans ces différentes épreuves sont aussi ceux qui ont réalisé les meilleures performances dans leur(s) discipline(s) spécifique(s) en été.

Voici quelques exemples particulièrement frappants:

	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 ¼ kg)	15,54 m (6 ¼ kg)	15,88 m (7 ¼ kg)
– disque	47,72 m (1 ½ kg)	51,68 m (1 ½ 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:

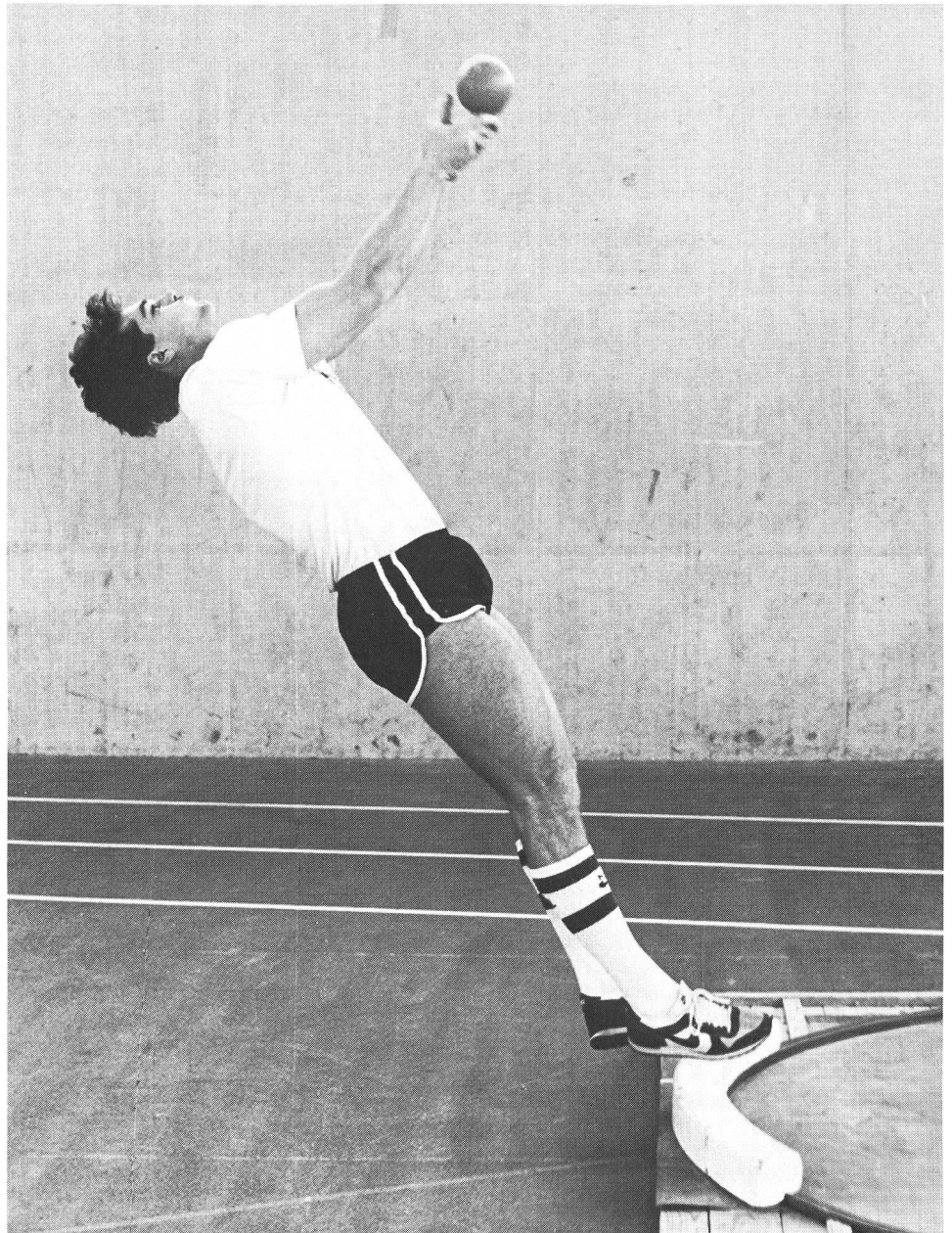
Période «extensive»	Période intensive	Période explosive*
Novembre–Janvier		Février
* Période de compétition en salle et/ou de contrôles divers (condition physique, apprentissage technique, etc.)		
Période «extensive»	Période intensive	Période explosive
Mars–Mai		Juin

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

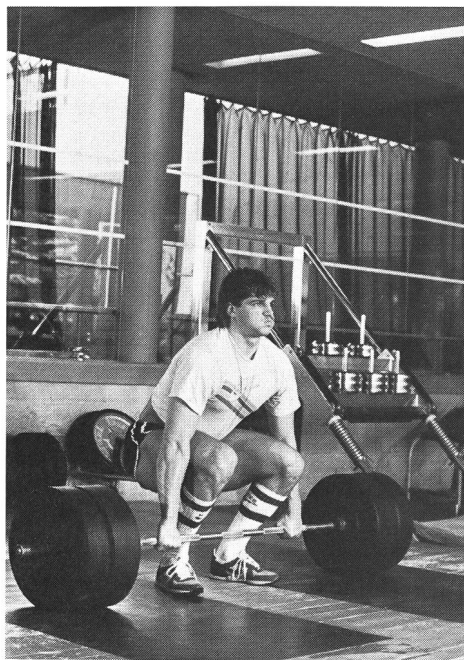
- Dans la mesure du possible, faire en sorte que l'ordre des disciplines soit le même pour tous
- Appliquer très scrupuleusement le règlement propre à chaque discipline
- Créer une ambiance de concours favorable (panneaux indiquant la progression des résultats, présence d'amis et de parents, classement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

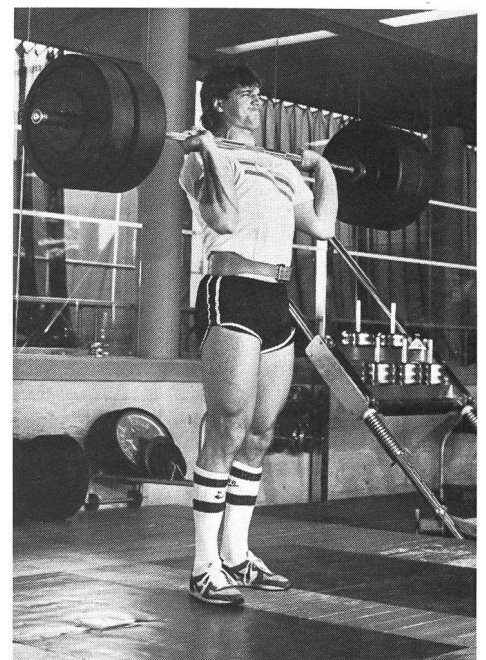
Je souhaite que de nombreux clubs, voire des associations cantonales organisent de telles confrontations (avec toute la préparation qu'elles exigent) durant la période hivernale sans oublier, toutefois, que la condition physique ne doit pas supplanter l'important travail de coordination des mouvements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



Lancement du poids en arrière.



Epauler (de gauche à droite).



Barème

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
205	0	10,44	5,16	2,70	,00
210	0	10,49	5,15	2,82	,01
215	0	10,55	5,14	2,93	,17
220	0	10,60	5,13	3,05	,34
225	1	10,65	5,12	3,16	,51
230	2	10,71	5,11	3,28	,67
235	3	10,76	5,10	3,39	,84
240	4	10,81	5,09	3,51	1,01
245	5	10,87	5,08	3,62	1,17
250	6	10,92	5,07	3,74	1,34
255	7	10,97	5,06	3,85	1,50
260	8	11,02	5,05	3,97	1,67
265	9	11,08	5,05	4,08	1,84
270	10	11,13	5,04	4,19	2,00
275	11	11,18	5,03	4,31	2,17
280	12	11,24	5,02	4,42	2,34
285	13	11,29	5,01	4,54	2,50
290	14	11,34	5,00	4,65	2,67
295	15	11,39	4,99	4,77	2,84
300	16	11,45	4,98	4,88	3,00
305	17	11,50	4,97	5,00	3,17
310	18	11,55	4,96	5,11	3,33
315	19	11,61	4,95	5,23	3,50
320	20	11,66	4,94	5,34	3,67
325	21	11,71	4,93	5,46	3,83
330	22	11,76	4,92	5,57	4,00
335	23	11,82	4,91	5,69	4,17
340	24	11,87	4,90	5,80	4,33
345	25	11,92	4,89	5,92	4,50
350	26	11,98	4,88	6,03	4,67
355	27	12,03	4,87	6,15	4,83
360	28	12,08	4,86	6,26	5,00
365	29	12,13	4,85	6,38	5,16
370	30	12,19	4,84	6,49	5,33
375	31	12,24	4,83	6,61	5,50
380	32	12,29	4,82	6,72	5,66
385	33	12,35	4,81	6,84	5,83
390	34	12,40	4,80	6,95	6,00
395	36	12,45	4,79	7,07	6,16
400	37	12,51	4,78	7,18	6,33
405	38	12,56	4,77	7,30	6,50
410	39	12,61	4,76	7,41	6,66
415	40	12,66	4,75	7,53	6,83
420	41	12,72	4,74	7,64	6,99
425	42	12,77	4,73	7,76	7,16
430	43	12,82	4,72	7,87	7,33
435	44	12,88	4,71	7,99	7,49
440	45	12,93	4,70	8,10	7,66
445	46	12,98	4,69	8,22	7,83
450	47	13,03	4,68	8,33	7,99
455	48	13,09	4,67	8,45	8,16
460	49	13,14	4,66	8,56	8,33
465	50	13,19	4,65	8,68	8,49
470	51	13,25	4,64	8,79	8,66
475	52	13,30	4,63	8,91	8,82
480	53	13,35	4,62	9,02	8,99
485	54	13,40	4,61	9,14	9,16
490	55	13,46	4,60	9,25	9,32
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

Points	Epauler kg	5 bonds m	30 m s (sans commandement)	Poids en arr. m	Ballon lourd m
515	60	13,72	4,55	9,83	10,16
520	61	13,78	4,55	9,94	10,32
525	62	13,83	4,54	10,06	10,49
530	63	13,88	4,53	10,17	10,65
535	64	13,93	4,52	10,29	10,82
540	65	13,99	4,51	10,40	10,99
545	66	14,04	4,50	10,52	11,15
550	67	14,09	4,49	10,63	11,32
555	68	14,15	4,48	10,75	11,49
560	69	14,20	4,47	10,86	11,65
565	71	14,25	4,46	10,98	11,82
570	72	14,30	4,45	11,09	11,99
575	73	14,36	4,44	11,21	12,15
580	74	14,41	4,43	11,32	12,32
585	75	14,46	4,42	11,44	12,48
590	76	14,52	4,41	11,55	12,65
595	77	14,57	4,40	11,67	12,82
600	78	14,62	4,39	11,78	12,98
605	79	14,67	4,38	11,90	13,15
610	80	14,73	4,37	12,01	13,32
615	81	14,78	4,36	12,13	13,48
620	82	14,83	4,35	12,24	13,65
625	83	14,89	4,34	12,36	13,82
630	84	14,94	4,33	12,47	13,98
635	85	14,99	4,32	12,59	14,15
640	86	15,04	4,31	12,70	14,31
645	87	15,10	4,30	12,82	14,48
650	88	15,15	4,29	12,93	14,65
655	89	15,20	4,28	13,05	14,81
660	90	15,26	4,27	13,16	14,98
665	91	15,31	4,26	13,28	15,15
670	92	15,36	4,25	13,39	15,31
675	93	15,42	4,24	13,51	15,48
680	94	15,47	4,23	13,62	15,65
685	95	15,52	4,22	13,74	15,81
690	96	15,57	4,21	13,85	15,98
695	97	15,63	4,20	13,97	16,14
700	98	15,68	4,19	14,08	16,31
705	99	15,73	4,18	14,20	16,48
710	100	15,79	4,17	14,31	16,64
715	101	15,84	4,16	14,43	16,81
720	102	15,89	4,15	14,54	16,98
725	103	15,94	4,14	14,66	17,14
730	104	16,00	4,13	14,77	17,31
735	106	16,05	4,12	14,89	17,48
740	107	16,10	4,11	15,00	17,64
745	108	16,16	4,10	15,12	17,81
750	109	16,21	4,09	15,23	17,97
755	110	16,26	4,08	15,35	18,14
760	111	16,31	4,07	15,46	18,31
765	112	16,37	4,06	15,58	18,47
770	113	16,42	4,06	15,69	18,64
775	114	16,47	4,05	15,81	18,81
780	115	16,53	4,04	15,92	18,97
785	116	16,58	4,03	16,04	19,14
790	117	16,63	4,02	16,15	19,31
795	118	16,69	4,01	16,27	19,47
800	119	16,74	4,00	16,38	19,64
805	120	16,79	3,99	16,50	19,80

Points	Epauler kg	5 bonds m	30 m s (sans commandement)	Poids en arr. m	Ballon lourd m
810	121	16,84	3,98	16,61	19,97
815	122	16,90	3,97	16,73	20,14
820	123	16,95	3,96	16,84	20,30
825	124	17,00	3,95	16,96	20,47
830	125	17,06	3,94	17,07	20,64
835	126	17,11	3,93	17,19	20,80
840	127	17,16	3,92	17,30	20,97
845	128	17,21	3,91	17,42	21,14
850	129	17,27	3,90	17,53	21,30
855	130	17,32	3,89	17,65	21,47
860	131	17,37	3,88	17,76	21,63
865	132	17,43	3,87	17,88	21,80
870	133	17,48	3,86	17,99	21,97
875	134	17,53	3,85	18,11	22,13
880	135	17,58	3,84	18,22	22,30
885	136	17,64	3,83	18,34	22,47
890	137	17,69	3,82	18,45	22,63
895	138	17,74	3,81	18,57	22,80
900	140	17,80	3,80	18,68	22,97
905	141	17,85	3,79	18,80	23,13
910	142	17,90	3,78	18,91	23,30
915	143	17,95	3,77	19,03	23,46
920	144	18,01	3,76	19,14	23,63
925	145	18,06	3,75	19,26	23,80
930	146	18,11	3,74	19,37	23,96
935	147	18,17	3,73	19,49	24,13
940	148	18,22	3,72	19,60	24,30
945	149	18,27	3,71	19,72	24,46
950	150	18,33	3,70	19,83	24,63
955	151	18,38	3,69	19,95	24,80
960	152	18,43	3,68	20,06	24,96
965	153	18,48	3,67	20,18	25,13
970	154	18,54	3,66	20,29	25,29
975	155	18,59	3,65	20,41	25,46
980	156	18,64	3,64	20,52	25,63
985	157	18,70	3,63	20,64	25,79
990	158	18,75	3,62	20,75	25,96
995	159	18,80	3,61	20,87	26,13
1000	160	18,85	3,60	20,98	26,29
1005	161	18,91	3,59	21,10	26,46
1010	162	18,96	3,58	21,21	26,63
1015	163	19,01	3,57	21,33	26,79
1020	164	19,07	3,56	21,44	26,96
1025	165	19,12	3,56	21,56	27,12
1030	166	19,17	3,55	21,67	27,29
1035	167	19,22	3,54	21,79	27,46
1040	168	19,28	3,53	21,90	27,62
1045	169	19,33	3,52	22,02	27,79
1050	170	19,38	3,51	22,13	27,96
1055	171	19,44	3,50	22,25	28,12
1060	172	19,49	3,49	22,36	28,29
1065	173	19,54	3,48	22,48	28,46
1070	175	19,59	3,47	22,59	28,62
1075	176	19,65	3,46	22,71	28,79
1080	177	19,70	3,45	22,82	28,95
1085	178	19,75	3,44	22,94	29,12
1090	179	19,81	3,43	23,05	29,29
1095	180	19,86	3,42	23,17	29,45
1100	181	19,91	3,41	23,28	29,62

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