

**Zeitschrift:** Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport  
**Herausgeber:** École fédérale de sport de Macolin  
**Band:** 44 (1987)  
**Heft:** 9  
  
**Rubrik:** Leçon type

### **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**

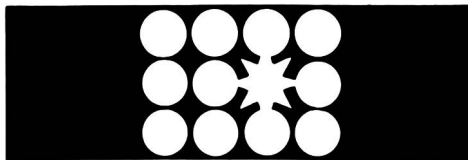
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées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



# LEÇON TYPE

## Préparation spécifique quotidienne et travail de la force

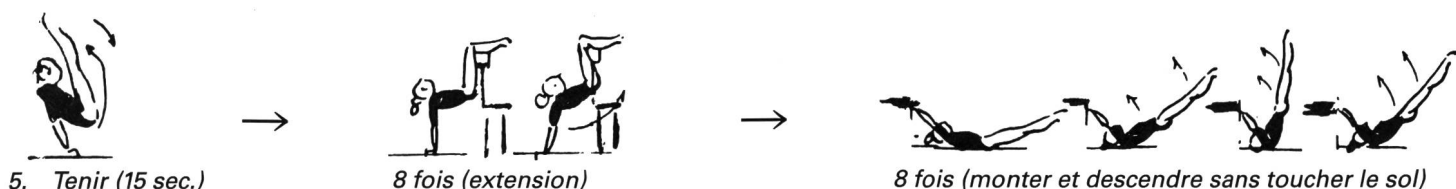
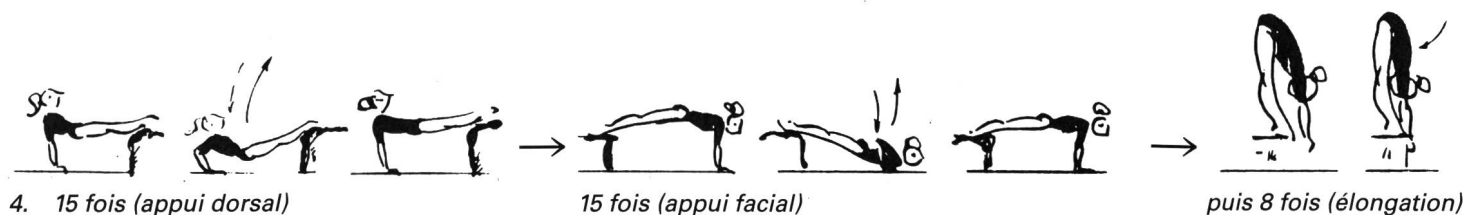
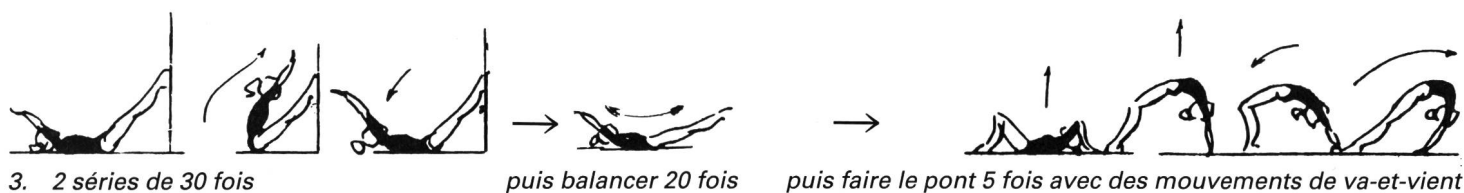
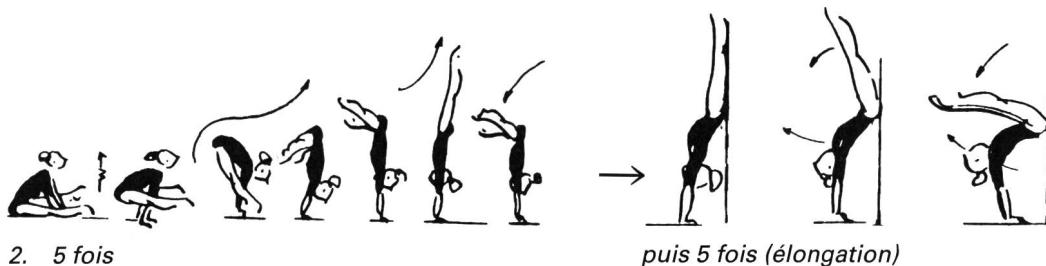
Bernard Perroud

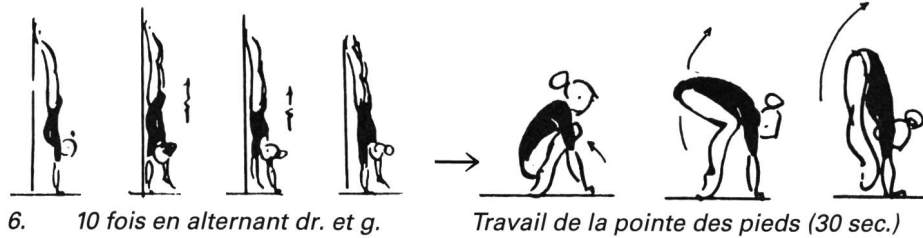
A la suite du stage que j'ai effectué au ZSKA de Moscou (Centre d'entraînement soviétique de gymnastique artistique féminine), j'ai mis au point deux programmes (programme quotidien de préparation spécifique et programme d'entraînement de la force) à l'attention de mon équipe formée des membres des cadres nationaux élite et juniors. Elles les exécutent régulièrement, tout en tenant compte de leur planification d'entraînement. Ces programmes peuvent également être intégrés dans l'entraînement des gymnastes plus jeunes, à condition de procéder à une adaptation appropriée aux différents niveaux de performance concernés. Il s'agit d'apprendre aux gymnastes, en tout premier, une exécution technique correcte des exercices, puis de surveiller le bon déroulement du travail.

### Programme quotidien de préparation spécifique

Ce programme, qui est à exécuter deux fois de suite, fera partie des séances d'entraînement qui mettent l'accent sur la condition physique.

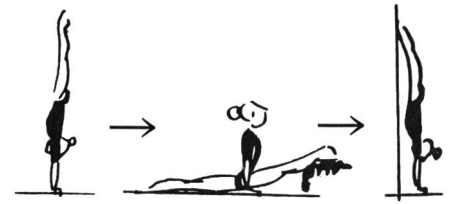
1. Courir durant  
15 à 20 minutes  
en variant  
constamment



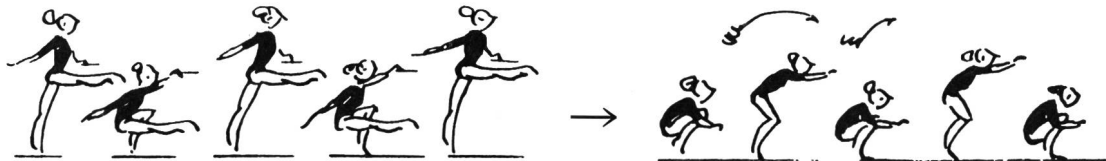


6. 10 fois en alternant dr. et g.

Travail de la pointe des pieds (30 sec.)

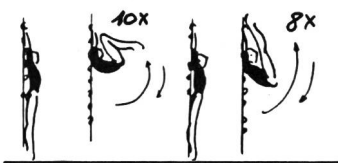


8. Appui renversé (30 sec.)  
1 min. à g.,  
puis 1 min. à dr.  
Appui renversé contre  
le mur (2 min.),  
puis partir en courant



7. 8 fois (des 2 côtés) avec extension maximale puis sauts groupés (45 sec.)

## Programme d'entraînement de la force



10 exécutions rapides



20 fois (courbette en avant)



15 fois à g. et à dr.



10 fois (avec aide)



10 fois à g. et à dr.



10 fois avec aide



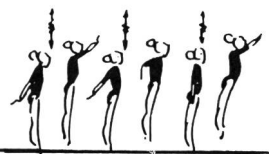
20 fois (courbette en arrière)



Tenir (45 sec.)



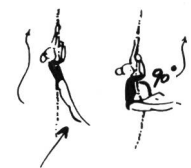
30 fois (exécution très rapide)



100 fois (le 2e saut est plus haut que le 1er)



30 fois (flexion profonde)



15 tractions (1 fois)/20 tractions (1 fois)



10 fois (rapide)

Balancer 10 fois, tenir (7 sec.), tenir (7 sec.)



50 fois (exécution très rapide)



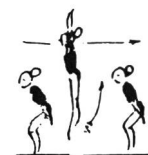
30 fois en avant



20 fois à g. et à dr.



50 fois sur cheval ou caisson



30 fois en arrière



20 fois à g. et à dr. ■



8 fois avec aide, ou 3 fois sans aide



10 fois (lentement)