

**Zeitschrift:** Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport  
**Herausgeber:** École fédérale de sport de Macolin  
**Band:** 51 (1994)  
**Heft:** 2

**Artikel:** Tripoly-Sport-ABC : un parcours de mise en condition physique pour tous  
**Autor:** Mägerli-Bechter, Barbara  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-998244>

### **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:** 12.02.2026

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

## Tripoly-Sport-ABC

### Un parcours de mise en condition physique pour tous

Barbara Mägerli-Bechter, responsable de la branche sportive J+S Polysport  
Adaptation française: Yves Jeannotat

*Tripoly-Sport-ABC est, en quelque sorte, une variante du Parcours VITA, mais plus simple dans sa conception et quasiment indépendant de toute forme d'accessoires. En fait, si l'on connaît tant soit peu les chemins et sentiers de la forêt voisine et si l'on a noté, dans son calepin, les éléments de base démontrés ci-après par Tripoly, figure symbolique du projet, il est facile de se concocter un programme personnel agréable et efficace. Mis en place au Liechtenstein, le texte explicatif du parcours Tripoly-Sport-ABC n'existe pas encore en français à notre connaissance. MACOLIN est heureux de le présenter à ses lecteurs, tout comme d'autres éléments (voir pages 20 et 21) de l'organisation du sport au sein de la Principauté. (Ny)*

Par l'intermédiaire de «Tripoly-Sport-ABC», parcours de mise en condition physique pour tous, les responsables sportifs de la Principauté du Liechtenstein pensent pouvoir apporter une modeste contribution au maintien et à l'éclosion de la santé publique de plus en plus menacée par le manque de mouvement et par tant d'autres aspects néfastes spécifiques de la société industrielle et de consommation.

«Tripoly-Sport-ABC» a été conçu et développé par une équipe du Conseil du sport de la Principauté. Entre-temps, quelques communes ont réalisé le parcours avec bonheur et les avis adressés à celles qui sont peut-être encore hésitantes sont des plus encourageants. Les centres thermaux et autres hôtels de stations de sport à la recherche d'activités utiles pour leur clientèle peuvent également trouver, en Tripoly, un compagnon de loisirs fort agréable, dynamique et efficace. Le voici, tout disposé à nous montrer le chemin. Suivons-le:

Tripoly n'est pas un athlète d'élite et ce ne sont pas les sportifs de cette catégorie qu'il exhorte à s'adonner à la pratique régulière d'une activité physique. Son «public», plus anonyme, est composé de toutes celles et de tous ceux qui désirent retrouver un peu de tonus au grand air tout en s'offrant un moment de détente bienfaisant pour leur esprit.

Voici quels sont les objectifs de Tripoly-Sport-ABC:

- Permettre à tout un chacun de se forger une condition physique acceptable

- Rendre accessible un programme d'exercices de musculation suffisamment complet et équilibré
- Offrir à chacune et à chacun la possibilité de planifier et d'aménager le programme qui lui convient le mieux

#### A Explications



Le volet A s'ouvre sur la mise en train ou échauffement. Cette étape a pour but d'élever la température du corps, par le biais de différents exercices de course et d'assouplissement, de telle sorte que l'organisme soit prêt à accomplir un effort dans les meilleures conditions.

Il s'agit, en fait, d'activer le système cardio-vasculaire et de libérer l'énergie nécessaire à l'accomplissement d'une performance sportive.

On y est? Si c'est le cas, allons-y!...

- Stimuler, ainsi, la fantaisie et le sens de la créativité.

Voici, en quelques mots, la substance de Sport-ABC présentée par Tripoly: le parcours est conçu en trois volets. Chacun d'eux peut se suffire à lui-même et, donc, être répété à volonté comme tel, mais aussi combiné avec les deux autres. Comme cela a déjà été dit, ce système offre la possibilité de se mettre et de se maintenir en forme avec plus de plaisir, puisqu'en suivant un programme largement personnalisé.

#### Volet A: Echauffement

Un certain nombre d'exercices d'adaptation physique et psychique permettent de mettre l'appareil locomoteur en bon état de marche, de stimuler progressivement le système cardio-vasculaire et, enfin, d'assouplir la musculature et les articulations.

#### Volet B: Etirement et renforcement musculaires

Bien choisis, d'autres exercices ont pour but de favoriser l'équilibre musculaire. Dans ce domaine, tout déséquilibre dû à des efforts incohérents ou disproportionnés aboutit infailliblement à des tensions et à des douleurs, tout en augmentant les risques de se blesser.

#### B Explications



Le mal de dos, les tensions musculaires et autres blessures dues au sport sont, la plupart du temps, la conséquence d'efforts incohérents ou disproportionnés.

Le volet B présente une série d'exercices spécifiques destinés à maintenir ou à remettre la musculature en équilibre.



## Volet C: Amélioration de la capacité d'endurance

La santé en général et la capacité de performance en particulier dépendent, pour une bonne part, du bon fonctionnement du système cardio-vasculaire. Or, ce dernier est souvent fort mal en point aujourd'hui; les maladies qui le frappent sont fréquentes et elles sont même, dans notre civilisation moderne, une des principales causes de mortalité. A condition de s'y prendre assez tôt, un entraînement bien dosé et régulier peut exercer, sur ce point, des effets préventifs inestimables.

### C Explications



En l'espace de 70 ans, le cœur véhicule une quantité de sang telle qu'elle suffirait à remplir un paquebot de 150 000 tonnes.

Pour que le cœur parvienne à accomplir sa tâche au mieux, la fonction qui le lie au système circulatoire doit être impeccable.

Le volet C donne, à celles et à ceux qui se soucient de leur santé, la possibilité de prévenir les faiblesses d'ordre cardio-vasculaire précoces, et cela grâce à une activité d'endurance raisonnable.

Informations supplémentaires relatives à Tripoly-Sport-ABC:  
Rolando Ospelt, Schmiedeweg 12  
FL-9495 Triesen. Tél. 075 392 23 81

## Comment s'y prendre?

Il est logique, cela va de soi, de commencer une séance par le volet A: l'échauffement!

Exemples:

### A 1 Pieds-ballet



Décrire 3 cercles sur les chevilles, d'abord à gauche, puis à droite.

Se dresser sur la pointe des pieds, puis redescendre.

10 fois

Tirer la pointe des pieds vers le haut.

### A 2 Lever le genou



Tenir les bras en haut: lever le genou droit, puis le gauche en frappant chaque fois dans ses mains sous le genou.

12 fois par genou.

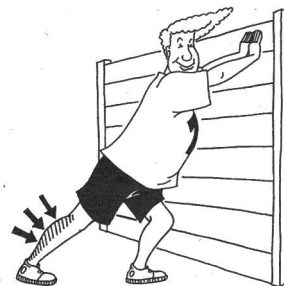
### A 3 Lambada-Swing



Décrire des cercles avec le bassin, à droite et à gauche.

20 fois

### B 1 Etirement des muscles arrière de la jambe



De la position fendue: presser le talon du pied arrière en direction du sol, tout en penchant le corps légèrement en avant; tenir ainsi entre 20 et 30 secondes.

Changer 3 fois de jambe.

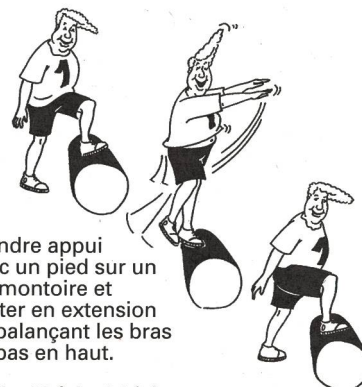
### B 2 Renforcement des muscles avant de la jambe



→ 1 fois  
2 fois ←  
→ 3 fois

Parcourir une distance sur les talons.  
Trois traversées.

### B 3 Renforcement des muscles extenseurs des jambes



Prendre appui avec un pied sur un promontoire et sauter en extension en balançant les bras de bas en haut.

8 fois, 16 fois, 24 fois

Mais on peut aussi commencer la séance sans problème par le volet C: la course.

Combinaisons possibles:  
ABC, CAB, CABC, ACBC, etc.

Le volet B recherche, on le sait, l'équilibre musculaire. Il doit permettre au corps une tenue correcte et agréable, tout en préparant les muscles à affronter les efforts physiques quotidiens. Même le fait d'être assis pendant près de 8 heures en est un, et pas des moindres. Les exercices proposés contribuent également à prévenir les blessures. C'est possible et, ce qui n'est pas négligeable, sans qu'il soit nécessaire d'y consacrer beaucoup d'argent:

Un nouvel esprit semble animer Tripoly-Sport-ABC, le parcours de mise en condition physique pour tous. Il incarne, en fait, ce que l'on prône depuis pas mal de temps déjà à l'Ecole fédérale de sport: prévenir les effets de dysbalance – ou lutter contre eux – par le biais d'une activité physique équilibrée et bien adaptée.

Tripoly présente encore une autre caractéristique intéressante: il incite les pratiquants à exécuter les exercices lentement et de façon consciente. Les promoteurs favorisent, par-là, l'écoute de son corps et l'intégration à l'environne-

ment dans lequel a été tracé le parcours. Ces deux derniers points sont incontournables si l'on tient à découvrir ce sentiment de bien-être général si recherché et si important en tout temps, mais aujourd'hui plus que jamais. ■