Leçon type

Objekttyp: **Group**

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

Band (Jahr): **44 (1987)**

Heft 9

PDF erstellt am: **24.05.2024**

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

Préparation spécifique quotidienne et travail de la force

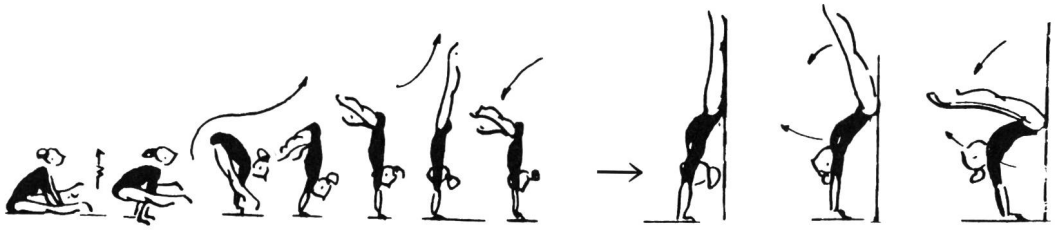
Bernard Perroud

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

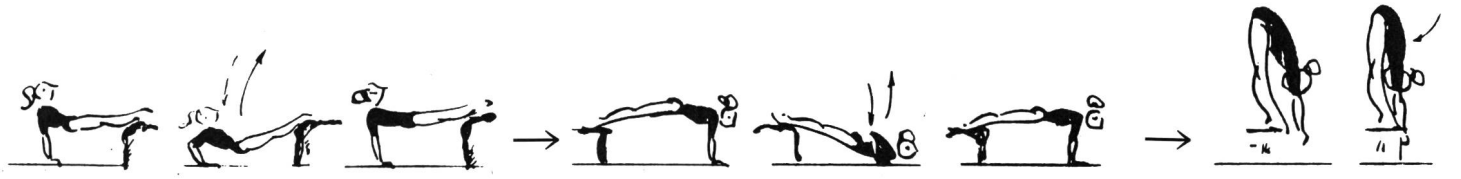
Ce programme, qui est à exécuter deux fois de suite, fera partie des séances d'entraînement qui mettent l'accent sur la condition physique.

1. *Courir durant 15 à 20 minutes en variant constamment*

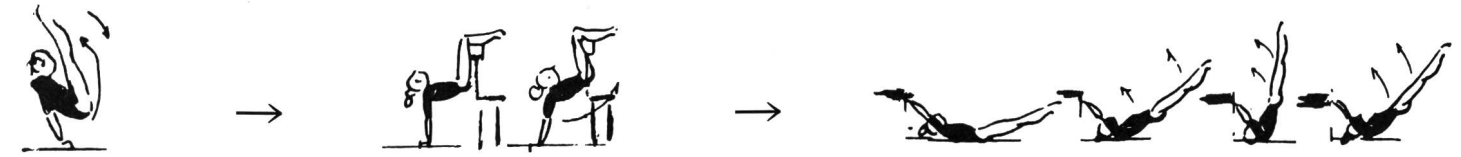


2. *5 fois* — *puis 5 fois (élongation)*

3. *2 séries de 30 fois* — *puis balancer 20 fois* — *puis faire le pont 5 fois avec des mouvements de va-et-vient*

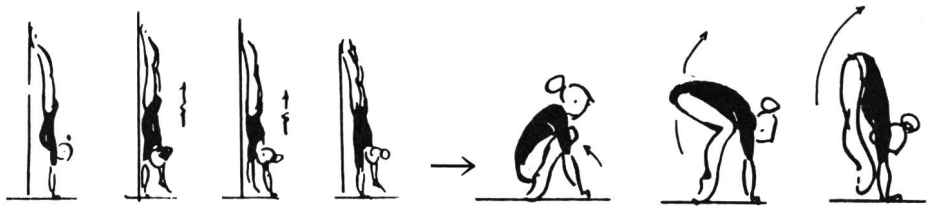


4. *15 fois (appui dorsal)* — *15 fois (appui facial)* — *puis 8 fois (élongation)*

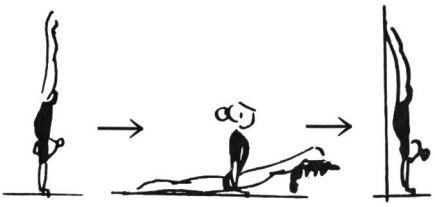


5. *Tenir (15 sec.)* — *8 fois (extension)* — *8 fois (monter et descendre sans toucher le sol)*

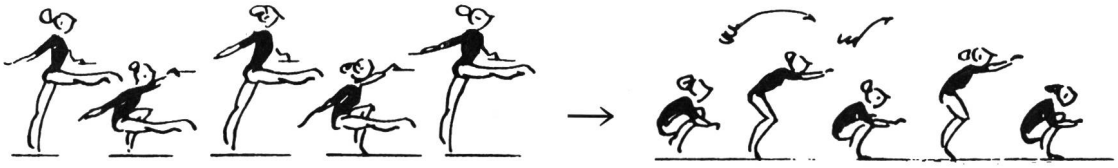
MACOLIN 9/1987



6. 10 fois en alternant dr. et g. — Travail de la pointe des pieds (30 sec.)

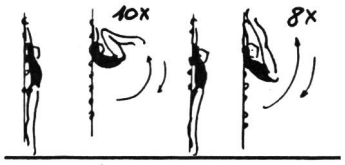


8. Appui renversé (30 sec.) 1 min. à g., puis 1 min. à dr. Appui renversé contre le mur (2 min.), puis partir en courant

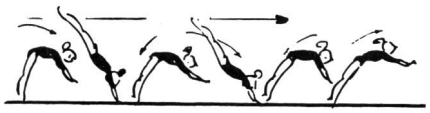


7. 8 fois (des 2 côtés) avec extension maximale — puis sauts groupés (45 sec.)

Programme d'entraînement de la force



10 exécutions rapides



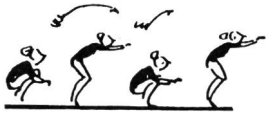
20 fois (courbette en avant)

15 fois à g. et à dr.

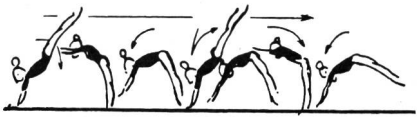
10 fois (avec aide)

10 fois à g. et à dr.

10 fois avec aide



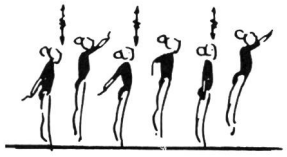
Tenir (45 sec.)



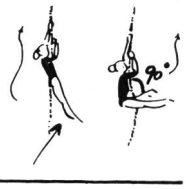
20 fois (courbette en arrière)

30 fois (exécution très rapide)

30 fois (flexion profonde)



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



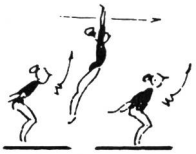
15 tractions (1 fois)/20 tractions (1 fois)

50 fois (exécution très rapide)

10 fois (rapide)

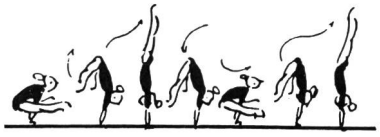
Balancer 10 fois, tenir (7 sec.), tenir (7 sec.)

50 fois sur cheval ou caisson



30 fois en avant

20 fois à g. et à dr.



8 fois avec aide, ou 3 fois sans aide

10 fois (lentement)

30 fois en arrière

20 fois à g. et à dr. ■

MACOLIN 9/1987