**Zeitschrift:** Jeunesse forte, peuple libre : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin

**Herausgeber:** École fédérale de gymnastique et de sport Macolin

**Band:** 22 (1965)

**Heft:** 4

**Artikel:** Cours central pour directeurs et instructeurs de cours cantonaux de répétition, 11-13 février 1965 : Parcours d'entraînement avec engins (Circuit training)

**Autor:** Scheurer, Armin

**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-996400

**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:** 13.07.2025

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

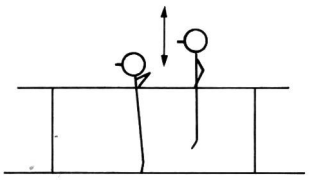
# Cours central pour directeurs et instructeurs de cours cantonaux de répétition, 11–13 février 1965

## Parcours d'entraînement avec engins (Circuit-training)

Armin Scheurer (Traduction : A. M. — N. T.)

**1er exercice : Bras et épaules**

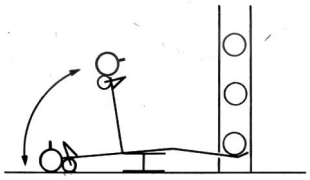
En appui à l'extrémité des barres parallèles : fléchir et tendre les bras.



A 3×
B 5×
C 7×
3 séries

**2e exercice : Flexion de la colonne vertébrale en avant** (musculature abdominale).

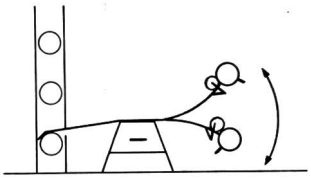
Assis sur un banc suédois (plinth), les pieds fixés sous une barre fixe (espaliers) : fléchir le torse en avant. Idem avec poids à la nuque (selon force et âge des élèves).



A 10× sans
B 10× avec boulet de 4 kg
C 10× avec boulet de 5 kg
3 séries

**3e exercice: Flexion de la colonne vertébrale en arrière** (musculature dorsale).

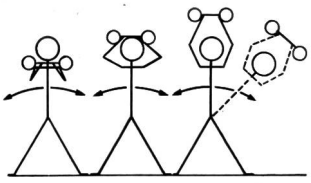
Comme 2, mais couché à plat ventre sur le banc ou le plinth : lever le torse en arrière ; idem, avec poids à la nuque (selon force des élèves).



A 10× avec boulet de 5 kg
B 10× avec boulet de 7 kg
C 10× avec haltère de 12 kg
3 séries

**4e exercice : Flexion latérale de la colonne vertébrale** (muscles transverses).

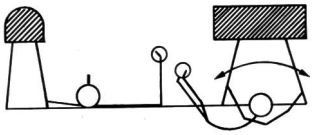
Grande station écartée, haltère ou sac de sable sur les épaules : fléchir le torse à gauche ou à droite en gardant les jambes tendues.



A
B 10× avec haltère de 12 kg
C
3 séries

**5e exercice : Circumduction de la colonne vertébrale**

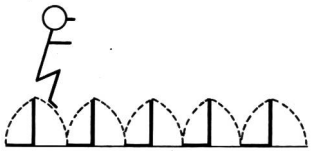
Couché sur le dos, jambes jointes, levées à la verticale. Balancer les jambes à gauche et à droite. Selon les aptitudes des élèves, l'exercice est exécuté avec un medicine-ball (jusqu'à 3 kg) entre les pieds. Afin de fixer le torse au sol, on saisit des deux mains les pieds d'un cheval ou d'un mouton.



A 10× sans
B 10× avec ballon lesté de 1 kg
C 10× avec ballon lesté de 2 kg
3 séries

**6e exercice : Exercice pour les jambes**

Sautiller par-dessus 6 haies, avec ou sans saut intermédiaire. Déterminer la hauteur des haies en fonction des aptitudes des élèves. L'exercice s'accomplit également avec des charges : medicine-ball, sac de sable, haltère, etc.



Saut de haies
A 3× avec sursaut intermédiaire
B 3× sans sursaut intermédiaire
C 3× en saut de grenouille
3 séries

**Principes de travail**

1. Comme il s'agit d'un parcours d'entraînement pour joueurs, on choisira les exercices pas trop difficiles et les poids pas trop lourds.
2. Le choix des exercices doit être tel que toutes les parties du corps soient mises à contribution.
3. Le nombre de répétitions de chaque exercice, de même que la composition du parcours, sont fixés selon les aptitudes des élèves.

4. **Formes d'exécution**

4. 1. Au temps : Le nombre de répétitions étant fixé pour chaque exercice, le parcours entier sera chronométré. Il s'agit alors de veiller à l'exécution correcte et précise de chaque exercice.

4. 2. Sous forme d'entraînement par intervalles : une minute de travail, puis une minute de repos. Ou bien : exécuter chaque exercice 10 fois, puis intercaler une pause d'une minute. Dans ce cas, on prendra soin d'augmenter les charges («body building»).

5. **Buts recherchés par le circuit-training**

5. 1. Acquérir une condition physique de base à l'aide d'exercices simples et au moyen des engins à disposition de chacun.

5. 2. On ne tend pas seulement à améliorer la force musculaire ; l'appareil circulatoire, les poumons et le cœur sont aussi fortement mis à contribution.

5. 3. Entraînement de la résistance, de l'endurance et en forçant la musculature à travailler malgré la fatigue (toxines).

5. 4. Afin de développer au maximum les forces organiques (appareils circulatoire et respiratoire, métabolisme), on renonce aux pauses. On utilise des poids plus légers et l'on recourt à de nombreux exercices de résistance à son propre corps.

5. 5. Si l'on désire développer tout particulièrement la force musculaire, il faudra adopter des poids beaucoup plus lourds et intercaler des temps de récupération (voir 4. 2. : «body building»).

6. Le circuit d'entraînement doit rester simple et à la portée de chacun. Donc : pas d'exercices d'agilité et pas d'installations compliquées.