

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

**Band:** 26 (1969)

**Heft:** 2

**Rubrik:** Entraînement de la forme physique : programme des matières

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 13.10.2024

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

# Entraînement de la forme physique

## Programme des matières

(cours central J + S novembre 1968)

Matières	Facteurs de condition physique							
	Endurance	Force				Vitesse	Adresse	Mobilité
		ext. d.	flex. t.	ext. flex. br.	ext. j.			
<b>Gymnastique</b>								
Exercices libres et au sol							X	X
Exercices avec partenaire		X	X	X	X		X	X
Exercices avec la balle							X	X
Medicine-ball		X	X	X	X		X	X
Bâton		X	X	X	X		X	X
Corde à sauter		X	X	X	X		X	X
Corde à grimper - à tirer		X	X	X	X			
Banc suédois		X	X	X	X			
Chambre à air de bicyclette		X	X	X	X			X
Haltère		X	X	X	X			
Poids lourds		X	X	X	X			
Espalier		X	X	X	X			X
Exercices en musique	X						X	
<b>Course</b>								
Sprint						X		
Estafette						X		
Relais	X					X		
Course d'obstacles	X					X	X	
Course à travers champs	X							
Course d'endurance	X							
Course par intervalles	X							
<b>Lancer et jet</b>								
Lancer et jet avec petits poids						X	X	
Lancer et jet avec gros poids		X	X	X	X	X		
<b>Sauter et sautiller</b>								
Formes et sauts libres		X			X		X	
Saut d'obstacles					X		X	
Saut en longueur					X		X	
Corde à sauter	X						X	
Sauter et sautiller avec agrès auxiliaires							X	X
<b>Grimper et gymn. aux obstacles</b>								
Obstacles naturels		X	X	X	X		X	X
Corde + Perche		X	X	X	X	X	X	
Exercices au sol		X	X	X	X		X	X
Exercices aux agrès		X	X	X			X	X
Gymnastique aux obstacles	X			X	X	X	X	X
Sauts avec appui							X	X
<b>Petits jeux</b>								
Jeux de course	X					X	X	
Jeux de poursuite	X					X	X	
Jeux de lancer	X					X	X	
Jeux de cache							X	
<b>Jeux de balle</b>								
Balle-éclair	X					X	X	
Football	X					X	X	
Handball	X					X	X	
Volleyball					X	X	X	
Basketball	X				X	X	X	

Force: ext. d. = extension du dos, flex. t. = flexion du torse, ext. flex. br. = extension et flexion des bras, ext. j. = extension des jambes