

La piste de "transpiration"

Objektyp: **Group**

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

Band (Jahr): **26 (1969)**

Heft 11: **Sport pour tous**

PDF erstellt am: **11.09.2024**

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.

La piste de «transpiration»

Si l'on combine la piste finlandaise avec divers engins librement utilisables et des installations pour un entraînement de condition physique individuel, on obtient ce que l'on appelle une piste de «transpiration» comme elle a été développée par le secteur «Zweiter Weg» de l'union sportive allemande (DSB). Il s'agit d'examiner, d'apprécier et de former les capacités physiques. Il faut effectuer six exercices de test sur six stations. L'exécution peut mais ne doit pas être limitée dans le temps. En tout cas il faut essayer de répéter ces exercices le plus de fois possible. On doit parcourir la distance entre les stations, qu'elle soit prescrite ou non, au pas de gymnastique ou au pas de promenade. Ces normes sont très faciles à respecter, il suffit de fixer une certaine unité de temps pour la course et l'exécution de l'exercice.

Les engins doivent se trouver à proximité de la piste. Une pancarte doit illustrer l'exercice à accomplir et indiquer les temps idéaux (par exemple selon le principe: sportif commun, sportif de compétition, etc.). La suite des exercices correspond à l'entraînement de circuit, c'est-à-dire que deux stations successives ne doivent pas impliquer le même groupe de muscles. Voici un exemple:

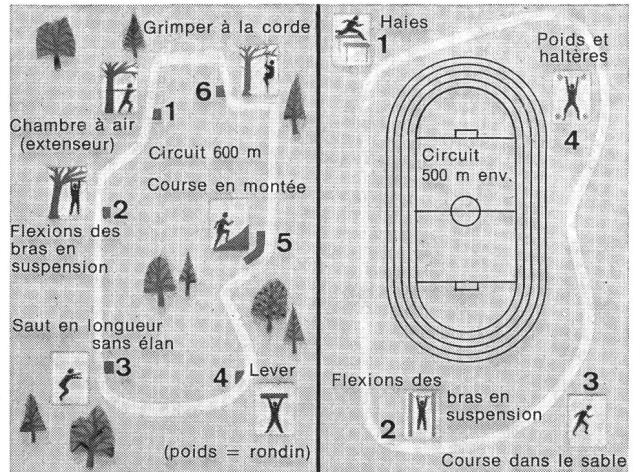
But:

1. Musculature du ventre et du torse
2. Les muscles des bras
3. Les muscles des jambes
4. L'habileté
5. Les muscles impliqués pour les exercices d'appui.

Piste de «transpiration»

... dans le terrain

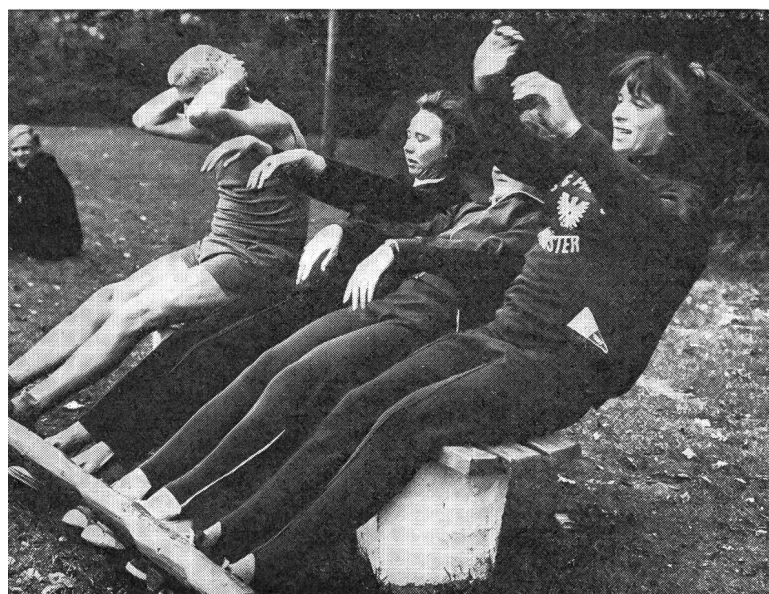
... autour d'un stade



But:

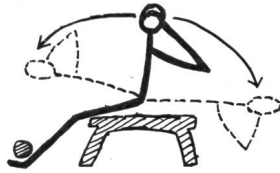
1. Muscles du ventre et du torse
2. Muscles des bras
3. Muscles des jambes
4. Habileté
5. Muscles pour l'appui

La fantaisie n'a pas de limite lorsqu'il s'agit d'aménager une installation pour l'entraînement personnel. En haut, un exemple pour un circuit de 600 m dans le terrain: extenseur (chambre à air), flexions des bras en suspension, saut en longueur sans élan, lever du poids, course en montée, grimper à la corde forment ensemble une combinaison entre l'entraînement à intervalles et de circuit, et le dosage va du plus faible jusqu'au sportif de compétition. Une telle piste peut facilement s'aménager tout autour d'un stade: les haies, les flexions des bras en suspension, la course dans le sable et les poids et haltères permettent avec la complicité de la course et de la marche de former d'innombrables combinaisons pour tous les degrés de condition physique et pour tous les âges.



Les stations:

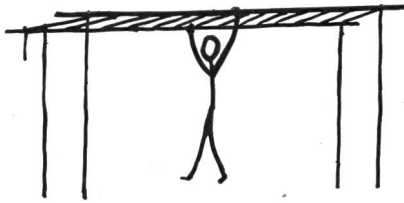
Station I:
Flexions du torse



Les exercices de test:

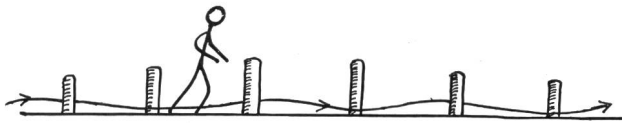
1. Assis sur un banc, environ 30 cm de haut et 20 cm de large. Fixer les pieds sous une latte et effectuer des flexions du torse en arrière pour toucher le sol, puis des flexions du torse en avant.

Station II:
Déplacement en suspension



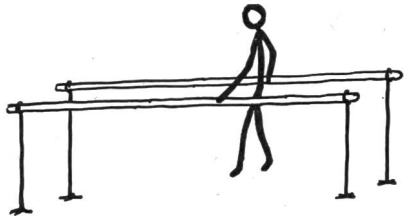
2. Déplacement en suspension. Se déplacer en suspension en avant et en arrière sur les montants d'une échelle (ca. 4,50 m de long, 2,50 m de haut).

Station III:
Course-slalom



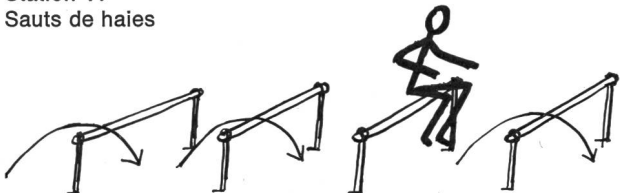
3. Course-slalom entre des poteaux (6 fanions, env. 1 m de haut, à 4 m de distance les uns des autres).

Station IV:
Déplacement en appui



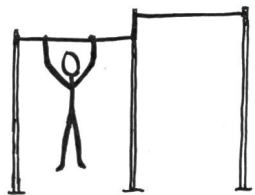
4. Déplacement en appui aux barres parallèles.

Station V:
Sauts de haies



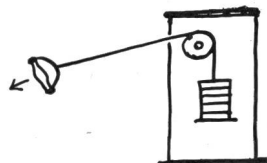
5. Sauter par-dessus les troncs: sauts à pieds joints ou course de haies.

Station VI:
Flexions des bras en suspension



6. Flexions des bras en suspension: ne pas toucher le sol.

Station VII:
Tractions de poids



7. Tractions de poids.

Tous les engins doivent être résistants à toutes les intempéries afin qu'ils puissent rester sur place, en plein air. L'aménagement d'une telle piste sur un terrain destiné aux loisirs a une double fonction: elle offre aux sportifs de compétition une nouvelle forme d'entraînement très intéressante. Et elle est très attrayante pour les sportifs communs vu qu'elle favorise l'initiative personnelle du participant.