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

Herausgeber: École fédérale de gymnastique et de sport Macolin

Band: 26 (1969)

Heft: 11: Sport pour tous

Artikel: Et s'il pleut...

Autor: Meier, Marcel

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-997381

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: 02.07.2025

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

Et s'il pleut...

Marcel Meier (Trad. A. M.)

Malheureusement, les vacances ne sont pas seulement composées de jours ensoleillés. Mais, que faire, lorsque à longueur de journée les arbres dégouttent sans arrêt? On se lève sans courage et l'on se met à table pour le café matinal. La dernière gorgée avalée, on se lève sans grand entrain pour se laisser choir dans le prochain fauteuil agréable. On lit ou bien on joue aux cartes et l'on attend — le prochain repas. Ainsi se traîne une journée entière. Le temps s'écoule de façon aussi monotone que le bruit de la pluie sur les vitres.
Mais l'hôtel moderne a une petite salle de sport. Dans cette salle, l'hôte peut se livrer à quelques exercices corporels, s'entraîner jusqu'à la fatigue et acquérir un bon appétit. Par un entraînement bien dosé, adapté à l'âge et à la constitution, il a ainsi l'occasion de faire quelque chose pour sa santé et pour le maintien d'une bonne condition physique. Et lorsqu'il passe à la douche agréablement chaude, il a le sentiment de n'avoir pas perdu sa journée.
Un espace d'une surface minimum d'environ 40 m² suffit pour une petite salle de sport pourvue d'un certain nombre d'agrès pour un entraînement de condition physique.

La petite salle de sport. Particularités psychologiques et pratiques:

— Caractère stimulant, les agrès d'entraînement doivent «provoquer» ou «inviter» à s'en servir.

— Pour jeunes et vieux, pour familles ou pour des cours d'entraînement de condition physique organisés, à l'intention de petits groupes.

— Il n'est pas exigé d'exercices osés ou risqués, ou requérant une habileté sportive entraînée; ainsi, personne ne risque d'être blâmé ou moqué.

— Des tests très simples doivent permettre de mesurer très facilement le niveau des aptitudes à la performance physique et de constater les progrès.

— L'intensité de l'entraînement peut être soigneusement dosée selon l'âge, le sexe et le degré de préparation.

— On doit pouvoir régler et comparer l'intensité de l'entraînement et la reproduire exactement.

— On peut utiliser l'espace déjà existant dans certaines salles d'une superficie de 30 à 50 m².

— L'installation et les différents agrès doivent être construits pour durer (construction robuste et précise).

— L'organisation d'un entraînement en circuit (Circuit-Training) permet un rendement optimum de l'espace, du temps, et des agrès.

— Même sans la présence d'un moniteur ou d'un entraîneur, chacun peut à tout moment venir s'entraîner d'après un plan établi.

Un entraînement systématique dans la petite salle de sport développe et améliore la condition du sportif d'élite et du jeune sportif

Aux différents agrès de la petite salle de sport, les exercices constituent un entraînement systématique et global, dans le sens d'un entraînement général de la condition physique.
L'entraînement de la condition physique doit se différencier qualitativement et quantitativement et se transformer en un entraînement spécial, spécifique à la discipline sportive envisagée.
Cela doit se faire dans la mesure où les différents facteurs sont nécessaires, donc déterminants pour les disciplines et les sports considérés.
Cette différenciation est parfaitement possible dans la petite salle de sport, en concentrant le travail d'entraînement sur chaque exercice et chaque agrès utiles à l'amélioration des conditions de facteurs de la discipline ou des sports envisagés.
On peut également porter l'accent sur les exercices développant particulièrement les points faibles de chaque athlète.

Quelques exemples d'un entraînement de condition physique spécifique à la petite salle de sport

Les athlètes pratiquant les sports: football, handball, hockey, tennis, basketball, volleyball, ont besoin d'endurance organique, de force musculaire, de vitesse, de capacité de réaction à un très haut degré. C'est pour cette raison qu'ils pratiquent un entraînement de condition polyvalent à tous les agrès de la petite salle de sport.
Pour l'aviron, le canoë et la natation, les facteurs déterminant sont: l'endurance organique, la force musculaire et l'endurance musculaire. Pour l'amélioration de la condition du cœur et de l'appareil circulatoire, l'on pratiquera en premier lieu des exercices à l'appareil à ramer à sec, au cycle, au tapis de course ergométrique ainsi que des exercices de force à l'appareil de traction, aux haltères et au banc oblique.
Les lanceurs, jeteurs, sauteurs, gymnastes, athlètes lourds ont besoin pour des performances d'élite d'une force maximale localisée à certains groupes musculaires, de la vitesse et d'une coordination des mouvements optimale. Pour ces athlètes, il est possible d'obtenir des excitations d'entraînement très efficaces par des exercices spéciaux aux agrès suivants: appareil à traction ergométrique, haltères, bancs obliques ainsi que par des exercices de force de détente exécutés au banc-siège pour les sauts et l'élongation de la musculature à l'aide de poids.
Pour les coureurs de fond à ski et pour les coureurs cyclistes, c'est l'aptitude à la performance du cœur, de l'appareil circulatoire et d'autres organes internes qui constituent le facteur déterminant. Par conséquent, pour ces athlètes, on mettra l'accent de façon très marquée sur un entraînement de l'appareil circulatoire en forme de durée ou d'intervalle sur le tapis de course, à l'appareil à ramer ou au cycle ergométrique.
Un barème sportif sert d'indicateur dans la petite salle de sport. A ce barème, chaque participant peut lire sa dose d'entraînement personnel nécessaire à chaque agrès pour l'entretien ou l'amélioration de son aptitude à la performance. L'âge, le sexe et le genre d'activité professionnelle sont pris en considération. Le barème sportif constitue une aide auxiliaire de valeur, aussi bien pour l'utilisateur que pour le responsable sportif des hôtes.

On peut installer une petite salle de sport dans:

— Hôtels

— Centres sportifs

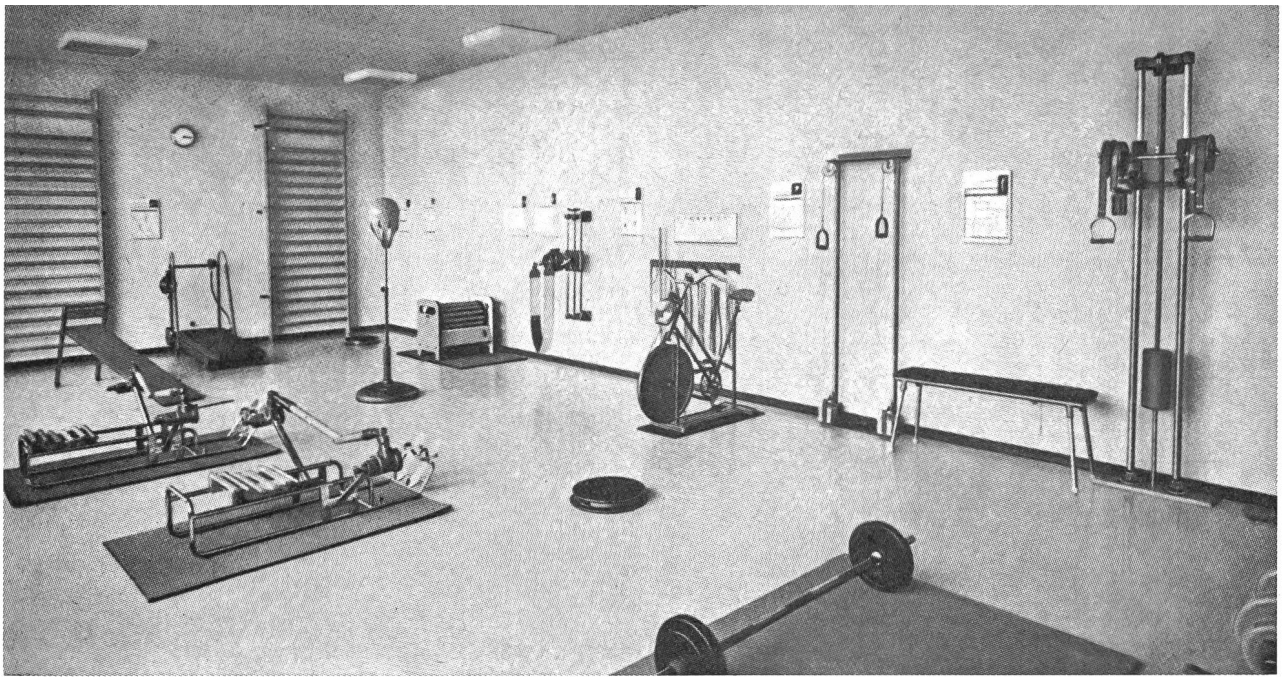
— Centres de repos ou de convalescence

— Auberges de jeunesse ou homes de loisirs

— Centres de recherches ou de performance

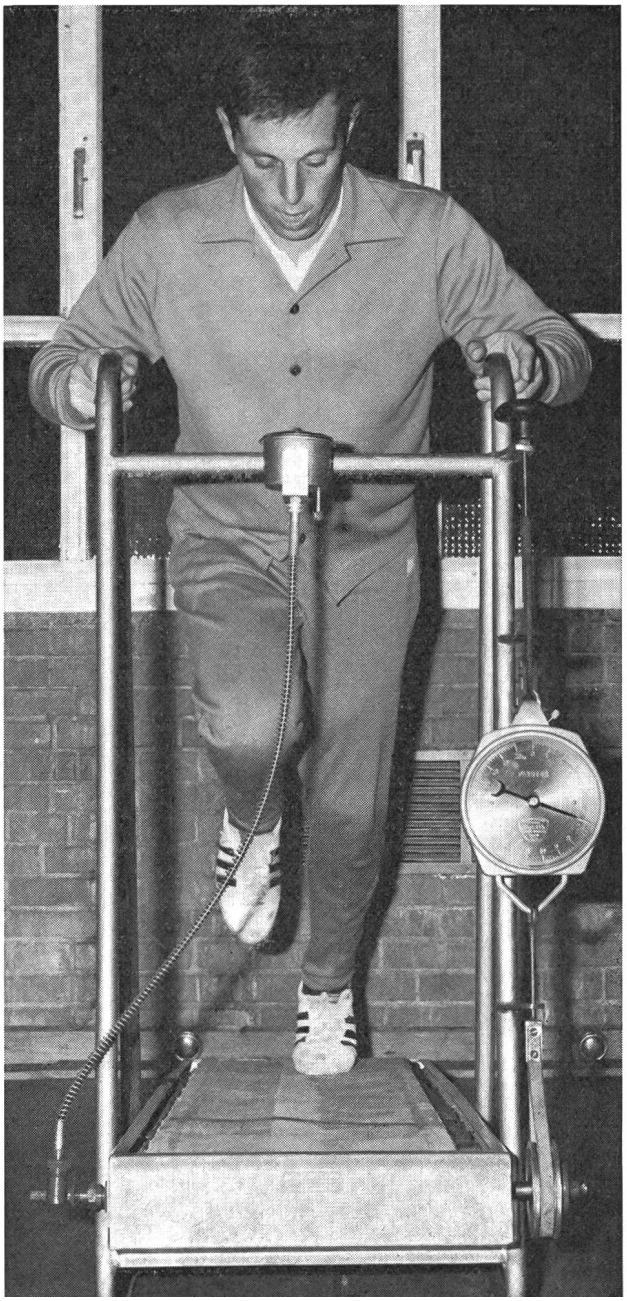
— Ecoles privées

— Centres de formation professionnelle, etc.

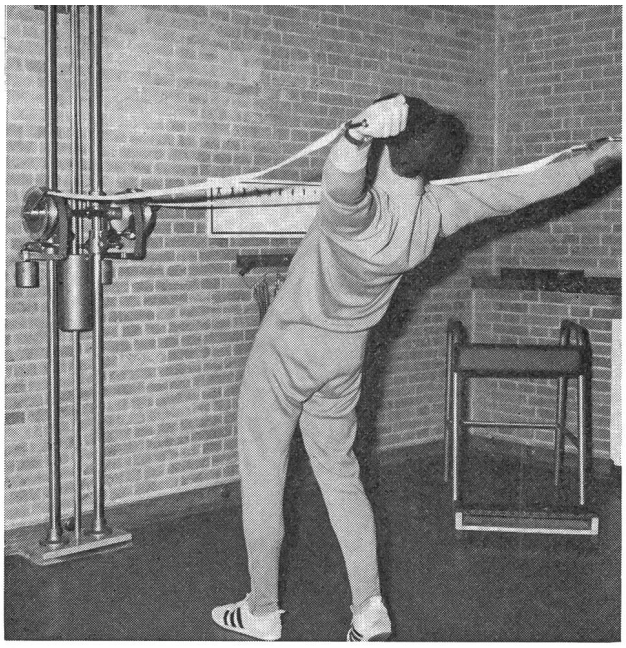


Petite salle de sport à l'Académie de la «Deutsche Bundespost» à Dieburg/Hessen (Unisport GmbH)

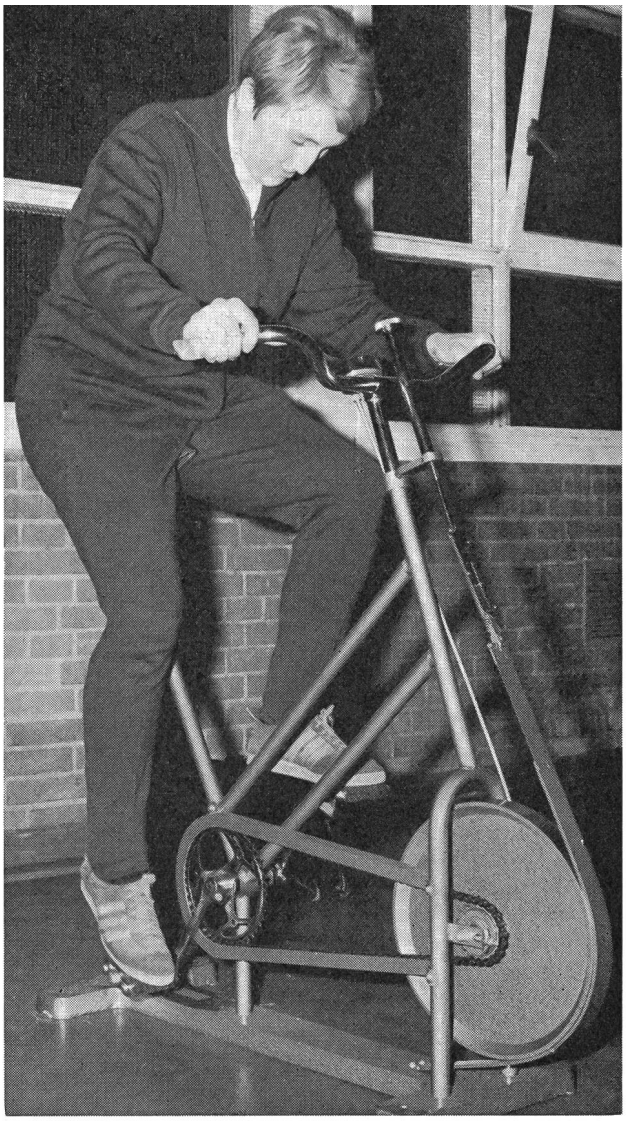
Le tapis de course ergométrique (alternance possible du sprint et de la course de durée). Les indications peuvent être lues par le coureur lui-même sur le cadran placé devant lui.



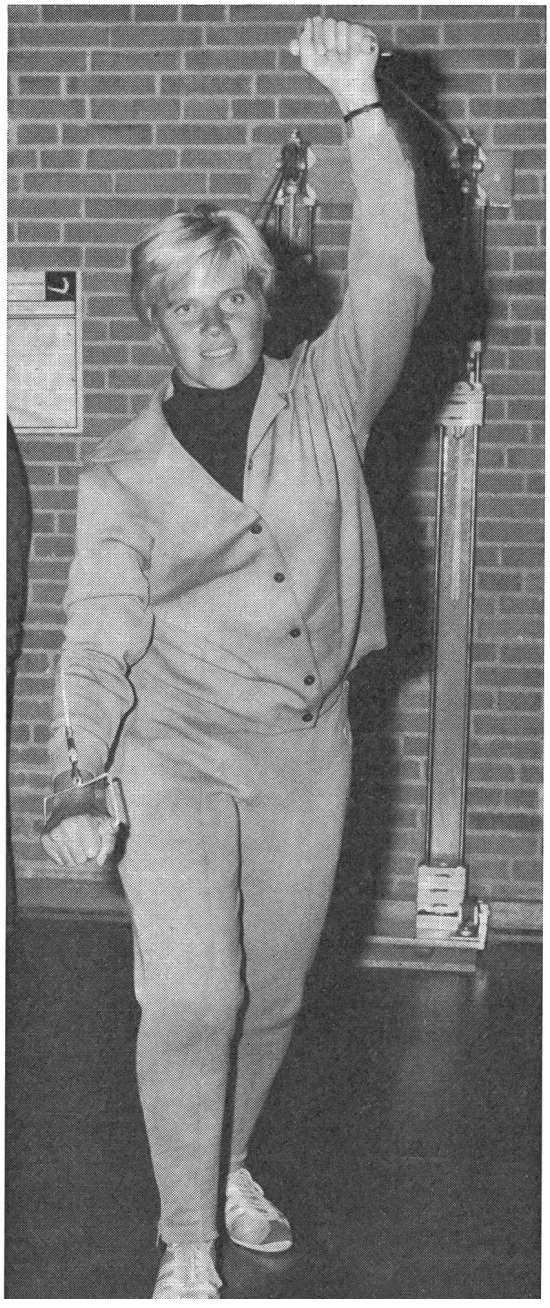
Barème sportif d'après le système bien connu Wolff. On y trouve les temps d'entraînement, l'intensité d'entraînement selon l'âge et la profession.



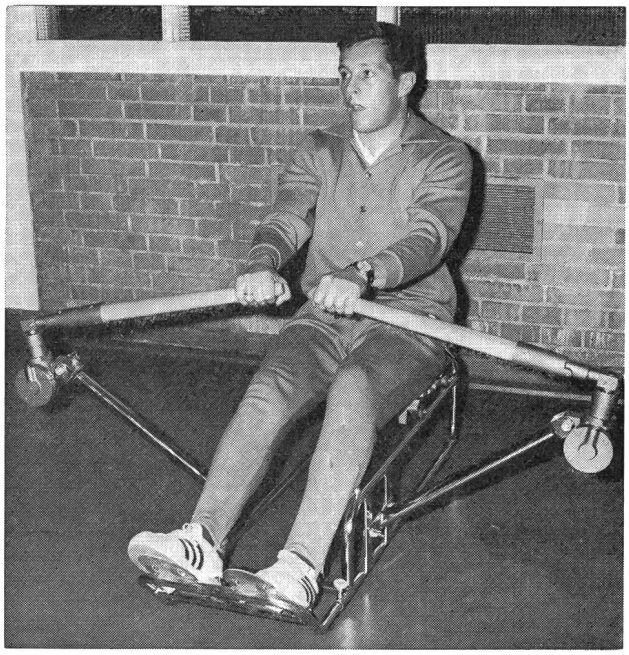
Appareil à traction pour la musculation des groupes musculaires engagés.



Cycle ergométrique d'entraînement.



Appareil à ramer à sec.



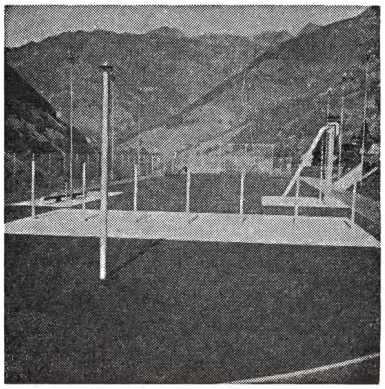
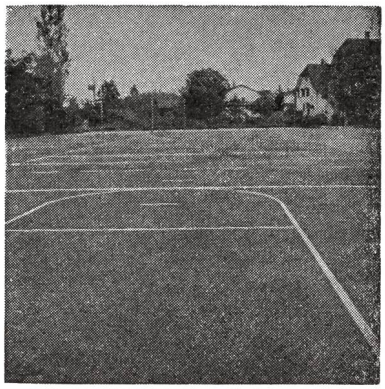
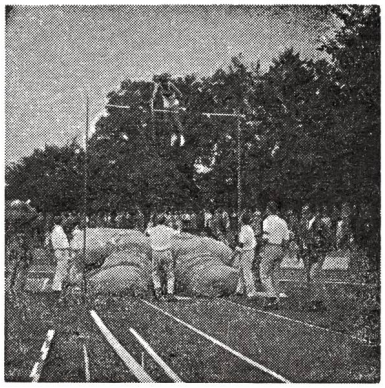
L'engin de gymnastique
Bali.

WALTER MAAG S.A.

4800 ZOFINGUE Téléphone 062 / 51 87 77–78

Places d'école, de gymnastique et de sport – construction de places de tennis

40 ans d'expérience vous assurent un travail de qualité, exécuté avec des matériaux éprouvés et reconnus à des prix raisonnables.

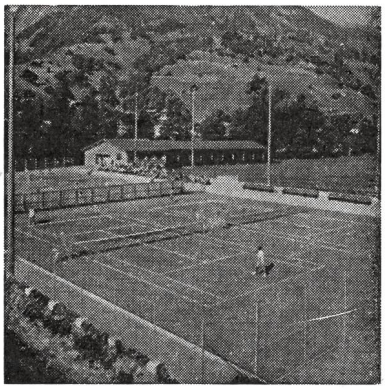
Terrains de jeu de premier choix, sur gazon avec fondement **LAWAG,** garantissant une absorption rapide de l'eau.

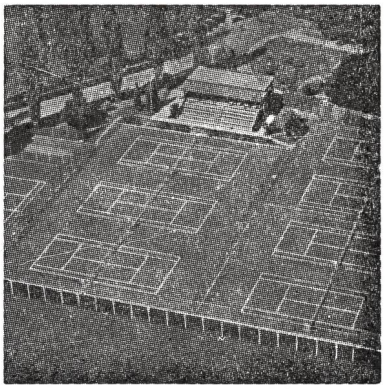
Enduit composé d'eau, et d'un mélange de notre exclusivité ainsi que de la **construction intermédiaire LAWAG.**

Por-Plastic: le revêtement européen de l'avenir, perméable et élastique.
Aux terrains et pistes secs, utilisable avec des spikes.

Mélanges spéciaux et individuels pour **halles de sport – surfaces libres – places de handball – installations de saut en hauteur et de saut à la perche – pistes rondes et pistes à obstacles.**

Fermetures élastiques des pores sur **des places d'écoles,** permettant ainsi le parcage des véhicules.





En Suisse, **plusieurs centaines de places de tennis** ont été installées par nos soins.

Nos revêtements spéciaux:

Maags-tous-temps-revêtements formidables avec construction intermédiaire LAWAG

Maags-Por-Plastic-Revêtement Spécial

Revêtement élastique perméable, jouable pendant 10 mois