

J+S

Objektyp: **Group**

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

Band (Jahr): **29 (1972)**

Heft 10

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.

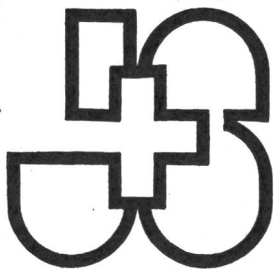
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

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.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

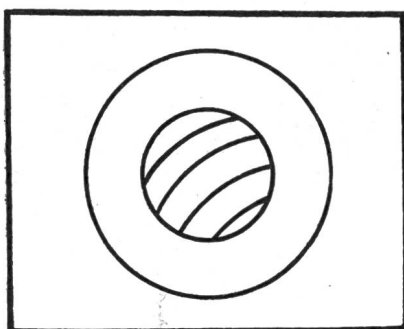
<http://www.e-periodica.ch>



Branche sportive du basketball

Concerne: Examen de la branche sportive (passes de précision)

Cet exercice est souvent l'objet de discussions lors de l'attribution des points.



Afin de faciliter l'appréciation des points, nous recommandons aux moniteurs de découper dans un carton un cercle de 30 cm de diamètre et de fixer ce carton troué contre la paroi à hauteur adéquate. A l'intérieur de ce cercle on y dessinera un autre cercle de 15 cm (voir fig.). Ainsi, toute balle qui touche le carton est considérée comme essai nul.

Le chef de la branche sportive:
Studer

Qu'est-ce que la «Fitness», c'est-à-dire la meilleure forme physique?

Lors de la conférence organisée à Macolin sur le thème: «Fitness, une notion et un but», plusieurs savants ont tenté de définir la «Fitness» sur le plan des diverses disciplines. La définition qui fut retenue en fin de compte et acceptée en discussion finale est due au Professeur G. Schoenholzer. Elle a la teneur suivante: «La «Fitness» est un degré équilibré, et si possible durable, de la meilleure — et non de la plus grande — capacité de prestations corporelles dans tous ses éléments: absence de maladie ou de prédisposition à la maladie, aptitude aux performances, bien-être psychique et social, dont l'être humain a conscience et qui le rend apte à réaliser des performances correspondant à ses possibilités personnelles. De leur côté, ces performances doivent être accomplies dans un climat harmonieux de liberté personnelle et collective et de responsabilité.»

Dans la pratique quotidienne, la «Fitness» signifie la santé physique et psychique, doublée de la capacité d'accomplir des performances et de la volonté d'y arriver.

C'est donc seulement lorsque tous ces éléments sont réunis que l'on peut parler d'un entraînement corporel complet en vue d'acquérir la «Fitness».

En premier lieu, il s'agit de développer la circulation du sang, c'est-à-dire d'améliorer les possibilités de la station debout en général et les capacités du cœur, des poumons et de la circulation sanguine lors de performances d'une certaine durée. Les meilleurs exercices à cet effet sont ceux qui entraînent une forte consommation d'oxygène, comme la marche, la natation, l'aviation, etc. Vient ensuite l'entraînement de l'énergie musculaire, à propos duquel il faut distinguer entre la force en général, ainsi que la capacité de rester debout, et l'aptitude de la musculature à accomplir des prestations de quelque durée. En troisième lieu, il faut mentionner l'adresse et la dextérité, par quoi l'on entend la maîtrise du corps et la sûreté dans l'emploi de tous les engins possibles.

Enfin, les facteurs de mise en forme englobent également la rapidité et la capacité de réaction.

Un entraînement pour acquérir la «Fitness» n'est complet que lorsqu'on a tenu compte de tous ces facteurs, c'est-à-dire lorsqu'il a porté sur chacun d'eux. On peut y arriver grâce à des exercices spécifiques, tels que travail avec des poids pour l'entraînement de force pure ou par des exercices combinés: parcours dits de «Fitness», entraînement en circuit, jeux à la balle divers, etc.

Pour s'assurer un succès durable, il est indispensable que l'entraînement en vue d'acquérir la «Fitness»:

1. soit poursuivi régulièrement
et
2. soit adapté à la condition momentanée et à la constitution du sportif qui s'y astreint.

Société lausannoise de gymnastique féminine

demande

maître ou maîtresse de sport

Entrée de suite ou date à convenir.

Place stable.

Pour tous renseignements téléphoner
au numéro 021/20 04 70, A. Lambelet.