

Circuit-training de musculation spécifique pour le plongeur

Autor(en): **Larequi, Yves**

Objektyp: **Article**

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

Band (Jahr): **34 (1977)**

Heft 7

PDF erstellt am: **11.09.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-997489>

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.



Circuit-training de musculation spécifique pour le plongeur

Yves Larequi

Remarque générale

A chaque poste, les différents exercices doivent être effectués par séries.

Il est bien clair que le nombre de répétitions et les charges sont adaptées en fonction de l'âge du plongeur et de son stade d'évolution technique.

Poste 1:

Détente



- Sauter à pieds joints par-dessus 5 haies de hauteur progressive
- Idem avec charge sur les épaules
- Idem à cloche-pied

Remarque: veiller à ce que le dos reste bien droit à chaque saut.



Poste 2:

Abdominaux

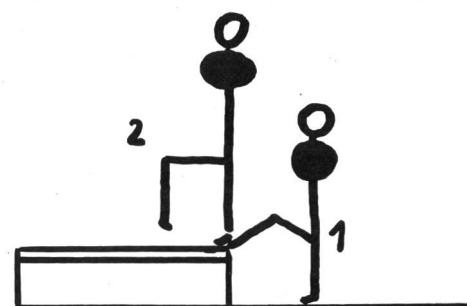


Sur un plan incliné (25 à 30°), position couchée dorsale, tête en bas, mains croisées derrière la nuque, pieds fixés:

- Fléchir le torse en avant, en gardant le dos parfaitement droit
- Idem, avec une barre de reck sur les épaules

Poste 3:

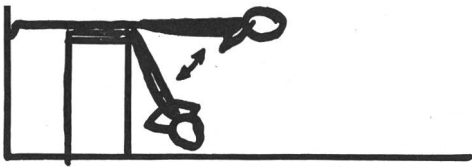
Force pour la jambe d'appel



- Mouvement du saut d'appel, sur un plan surélevé, avec charge sur les épaules. En 2, le corps et la jambe d'appel sont rectilignes et verticaux; la jambe d'élan est à angle droit à la hanche et au genou

Poste 4:

Dorsaux



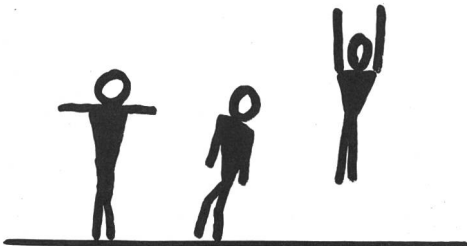
Allongé jusqu'à la hanche sur un caisson, pieds fixés aux espaliers :

- Abaisser et relever le torse jusqu'à l'horizontale
- Idem avec une charge sur les épaules (barre de reek, sac de sable, ballon lourd)

Remarque: éviter de cambrer le dos

Poste 5:

Tenue pendant le saut d'appel



- Sautiller sur: tremplin, trampoline, mini-trampoline, banc-catapulte.

Le mouvement de bras doit être précis: de côté en bas et en avant en haut.

A chaque saut il faut contracter («bloquer») les muscles abdominaux et fessiers, et la tenue doit être absolument rectiligne (ni cambrure, ni cassure)

Poste 6:

Force et souplesse des épaules



Debout, bras en haut, une barre de reek dans les mains :

- S'accroupir en gardant le dos droit et les bras dans l'alignement du corps, les *talons restant au sol*.

A la position accroupie: abaisser la barre derrière la nuque, puis retendre les bras. Bras en haut, se relever à la station

Poste 7:

Développé couché

Position couchée dorsale, jambes fléchies, pieds au sol:

- Fléchir et tendre les bras, le dos du plongeur restant bien plaqué au sol

