

**Zeitschrift:** Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport

**Herausgeber:** École fédérale de sport de Macolin

**Band:** 44 (1987)

**Heft:** 9

**Rubrik:** Leçon type

### **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**

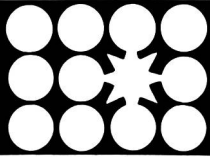
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **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:** 05.04.2025

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



# LEÇON TYPE

## Préparation spécifique quotidienne et travail de la force

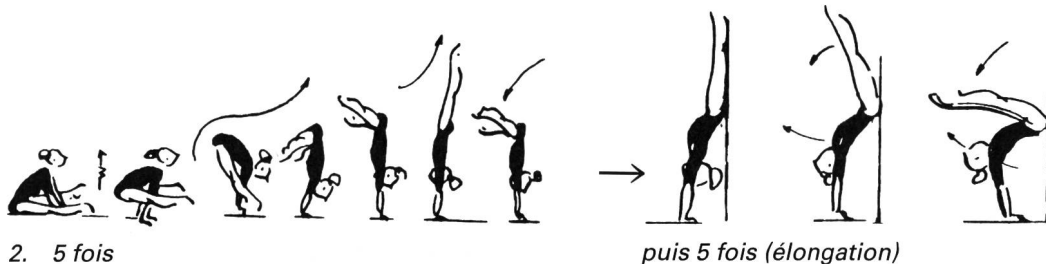
Bernard Perroud

A la suite du stage que j'ai effectué au ZSKA de Moscou (Centre d'entraînement soviétique de gymnastique artistique féminine), j'ai mis au point deux programmes (programme quotidien de préparation spécifique et programme d'entraînement de la force) à l'attention de mon équipe formée des membres des cadres nationaux élite et juniors. Elles les exécutent régulièrement, tout en tenant compte de leur planification d'entraînement. Ces programmes peuvent également être intégrés dans l'entraînement des gymnastes plus jeunes, à condition de procéder à une adaptation appropriée aux différents niveaux de performance concernés. Il s'agit d'apprendre aux gymnastes, en tout premier, une exécution technique correcte des exercices, puis de surveiller le bon déroulement du travail.

### Programme quotidien de préparation spécifique

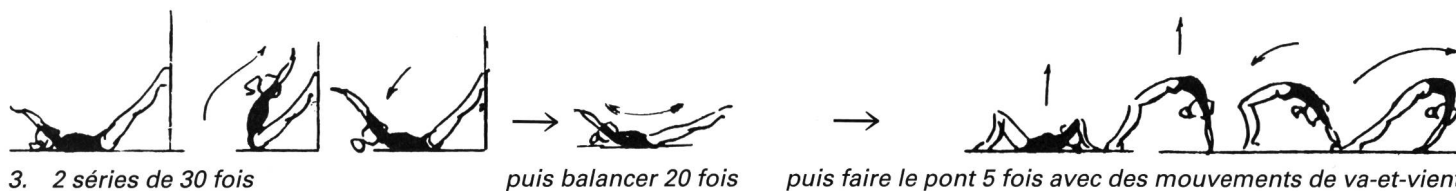
Ce programme, qui est à exécuter deux fois de suite, fera partie des séances d'entraînement qui mettent l'accent sur la condition physique.

1. Courir durant  
15 à 20 minutes  
en variant  
constamment



2. 5 fois

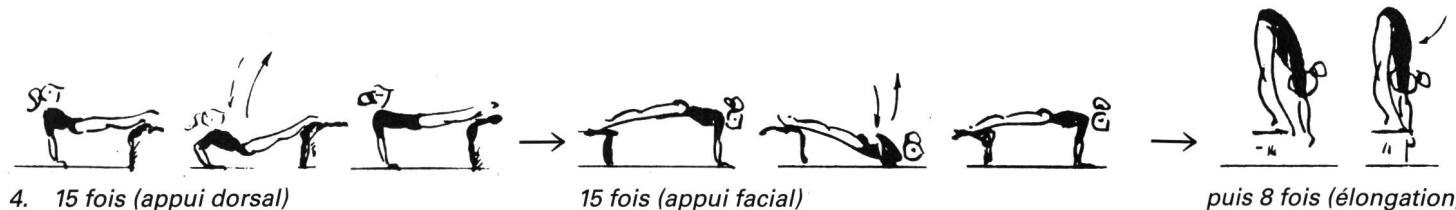
puis 5 fois (élongation)



3. 2 séries de 30 fois

puis balancer 20 fois

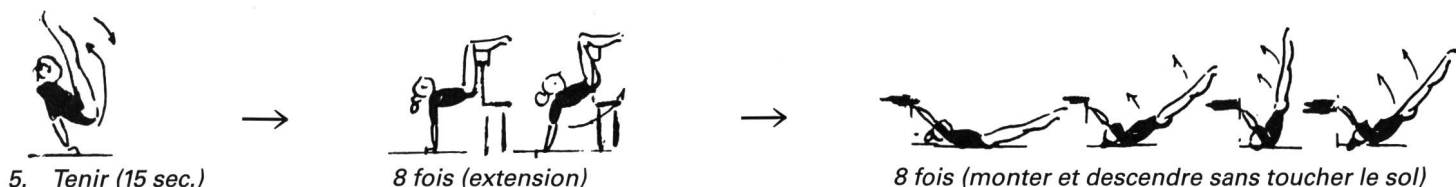
puis faire le pont 5 fois avec des mouvements de va-et-vient



4. 15 fois (appui dorsal)

15 fois (appui facial)

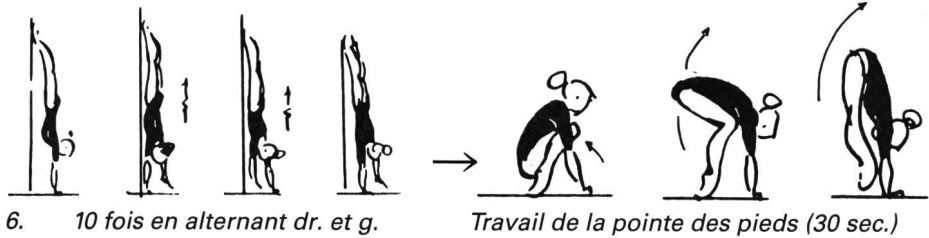
puis 8 fois (élongation)



5. Tenir (15 sec.)

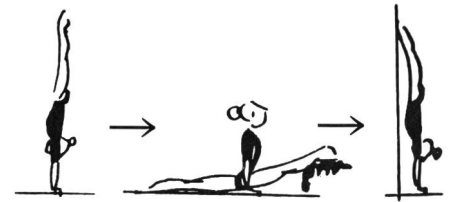
8 fois (extension)

8 fois (monter et descendre sans toucher le sol)

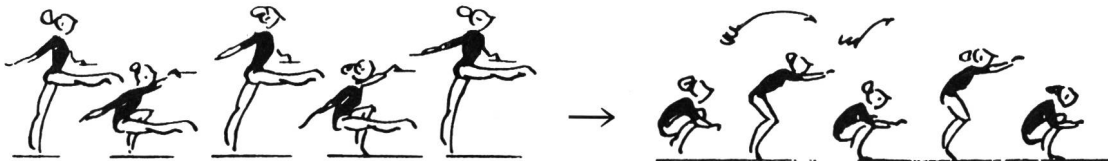


6. 10 fois en alternant dr. et g.

Travail de la pointe des pieds (30 sec.)

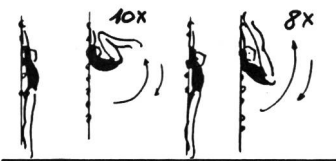


8. Appui renversé (30 sec.)  
1 min. à g.,  
puis 1 min. à dr.  
Appui renversé contre  
le mur (2 min.),  
puis partir en courant



7. 8 fois (des 2 côtés) avec extension maximale puis sauts groupés (45 sec.)

**Programme d'entraînement de la force**



10 exécutions rapides



20 fois (croubette en avant)



15 fois à g. et à dr.



10 fois (avec aide)



10 fois à g. et à dr.



10 fois avec aide



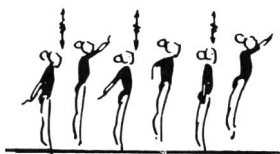
20 fois (croubette en arrière)



Tenir (45 sec.)



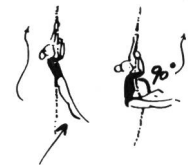
30 fois (exécution très rapide)



100 fois (le 2e saut est plus haut que le 1er)



30 fois (flexion profonde)



15 tractions (1 fois)/20 tractions (1 fois)



10 fois (rapide)



50 fois (exécution très rapide)



30 fois en avant



20 fois à g. et à dr.



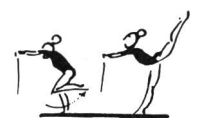
8 fois avec aide, ou 3 fois sans aide



10 fois (lentement)



30 fois en arrière



20 fois à g. et à dr. ■