

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

Band: 20 (1963)

Heft: [2]

Artikel: Exercices de musculation aux agrès

Autor: Scheurer, Armin / Gilardi, Clemente / Cyr, Jean-Pierre

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-996442>

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: 06.10.2024

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

Exercices de musculation aux agrès

Armin Scheurer, maître de sports dipl. EFGS

Collaborateurs : Clemente Gilardi, maître de gymnastique et de sport EFGS, Jean-Pierre Cyr, étudiant EFGS

Photographies : Hugo Lörtscher, EFGS

- | | |
|----------------------|-----------------------|
| I. Perches à grimper | IV. Barres parallèles |
| II. Corde à grimper | V. Espaliers |
| III. Barre fixe | VI. Anneaux |

Comme diversion, ce ne seront plus le poids de l'haltère ou la résistance de la chambre à air de bicyclette qui devront être surmontés, mais notre propre poids. On remarque, en effet, de plus en plus, que les jeunes qui font des exercices aux agrès ne parviennent qu'avec beaucoup de peine à maîtriser le poids de leur corps. Le succès, certes, ne dépend pas uniquement de la force musculaire, mais aussi de l'habileté personnelle dans l'exécution des divers exercices. N'est-ce donc pas une excellente occasion d'exercer sa volonté et ses forces, c'est-à-dire ses qualités morales et physiques qui s'exprimeront par la suite par la mobilité, l'endurance, la rapidité des réactions, le courage, l'agilité ?

Ce sont là des facteurs très importants et d'une urgente nécessité que nous ne devons jamais oublier dans l'éducation de notre jeunesse soumise aux impératifs de l'accélération et de la mécanisation.

Ce ne sont pas seulement les jeunes gens et les hommes astreints à un travail intellectuel qui ne bénéficient pas d'une activité physique suffisante. Ceux de l'artisanat sont aussi soumis aux lois de la mécanisation et en supportent les contre-coups tout comme les fils de paysans dont la force se mesure de plus en plus au rythme des chevaux-vapeurs de leurs machines !

Ce sont les motifs qui nous ont incités à vous proposer, ci-après, quelques exercices de musculation simples et naturels aux agrès en étant persuadés qu'ils seront utiles à nos jeunes.

Les diverses formes

A. Sous forme de répétition

Chaque exercice est effectué 5 à 10 fois selon le degré de difficulté. Après un repos de 2 à 4 minutes, selon l'intensité, suivent 2 à 3 répétitions, si bien que l'exercice est finalement effectué 15 à 30 fois. Par entraînement : 6 à 8 exercices. Il faut veiller également à faire un choix judicieux des exercices. Voici un exemple : Grimper : 4 exercices — Barre fixe : 4 exercices — Barres parallèles : 2 exercices — Corde : 1 exercice — Anneaux : 3 exercices — Espaliers : 2 exercices.

B. Sous forme d'entraînement en circuit:

Nous choisissons 6 à 10 exercices aux divers agrès.
1ère forme : contre la montre. Le nombre de tours ainsi que le nombre des exercices effectués sont répartis en trois classes :
Les faibles font 2 tours et chaque exercice 2 fois

Les moyens font 3 tours et chaque exercice 4 fois

Les forts font 4 tours et chaque exercice 6 fois.

2me forme : Avec un petit repos après chaque agrès, mais un nombre d'exécutions plus élevé à chaque agrès. Faibles : 5 fois. Moyens : 7 fois et forts 10 fois. Mais chaque fois adapté à la difficulté de l'exercice.

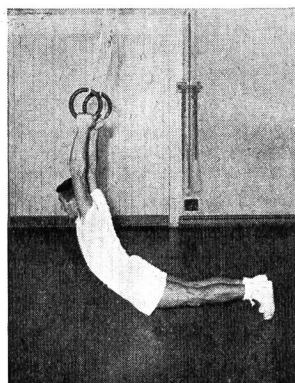
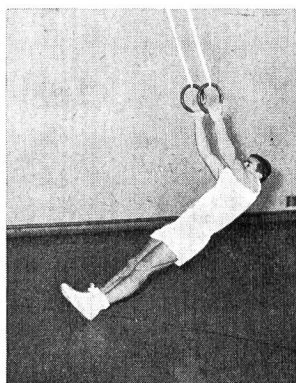
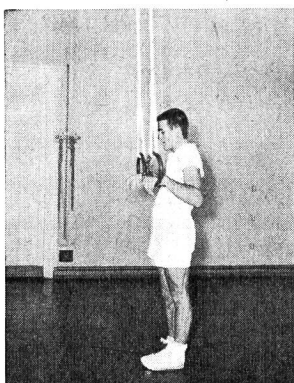
C. Sous forme d'estafette:

D. Sous forme de course d'obstacles

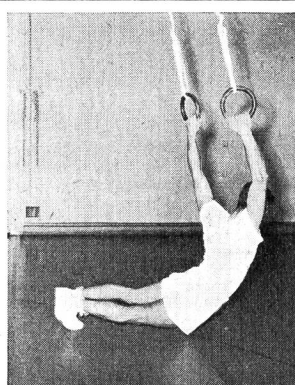
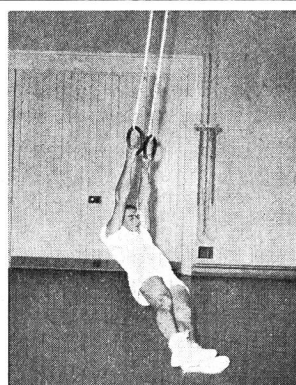
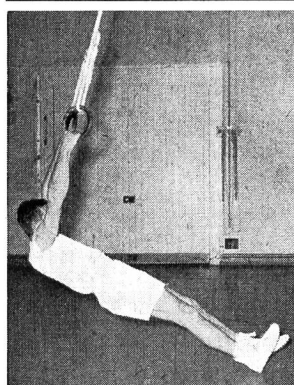
Les deux dernières formes doivent être effectuées, de préférence, comme compétition d'équipes.

Et maintenant, chers amis, beaucoup de plaisir !

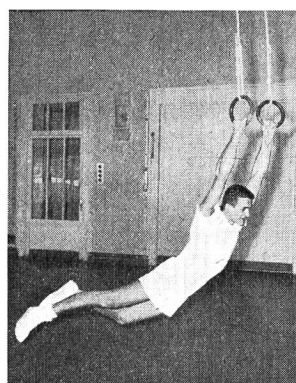
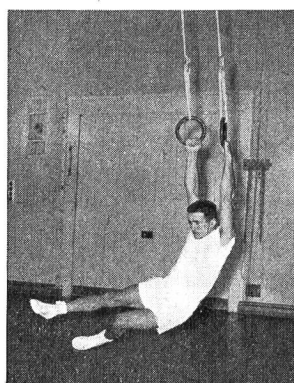
Anneaux



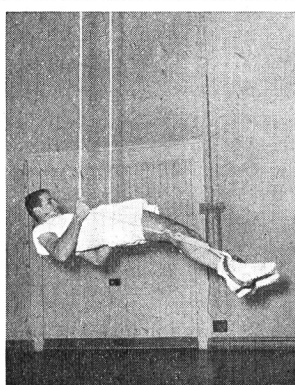
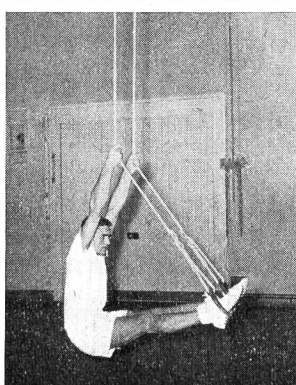
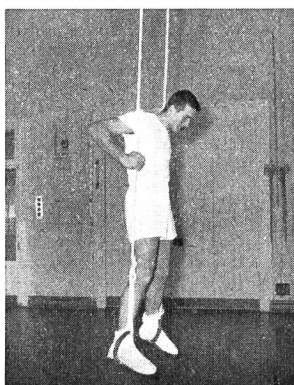
Station : se baisser en avant
et en arrière à la station -
suspension



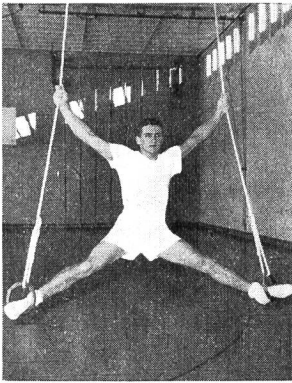
Cercles du corps, les pieds
restent fixés au sol



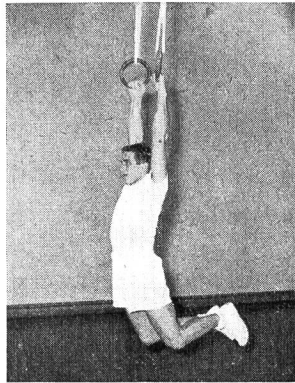
Cercles des jambes, le front du corps reste toujours le même



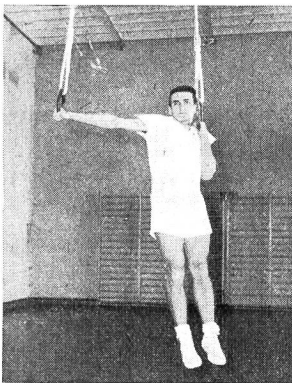
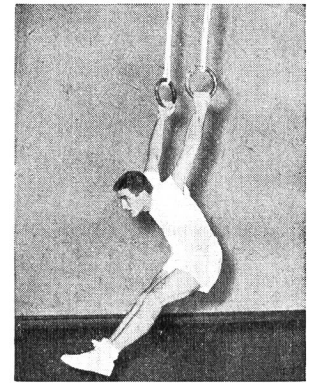
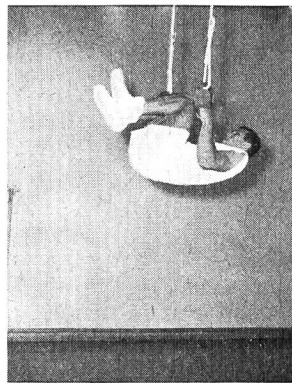
Debout dans les anneaux :
station - suspension et s'éta-
blir à la station grâce à un
avancement des hanches



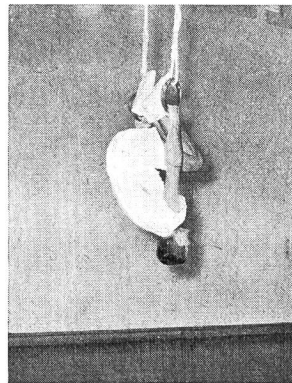
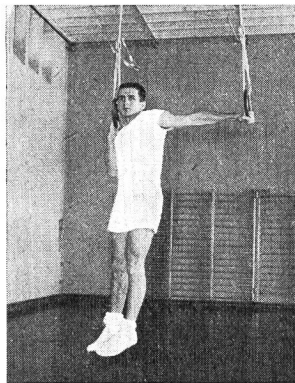
Ecarter les jambes de côté, en avant en arrière



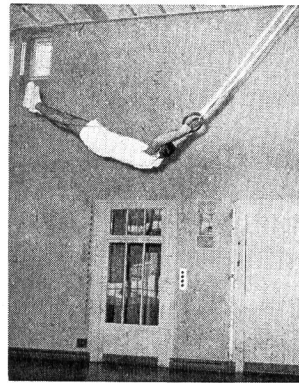
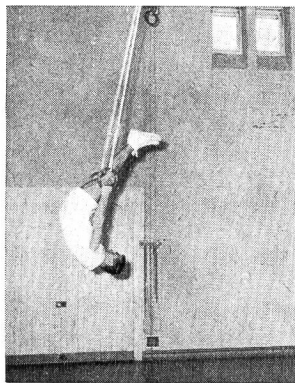
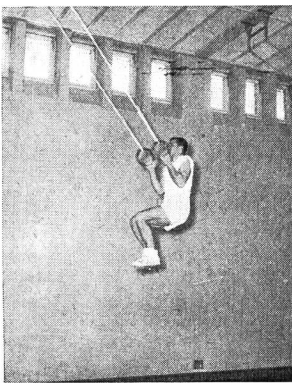
Suspension, les jambes fléchies en arrière : tourner en arrière à la suspension dorsale



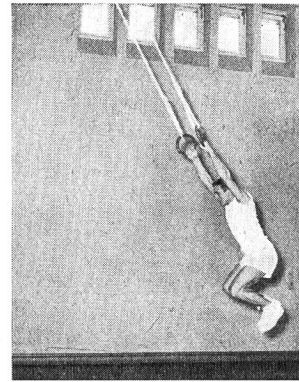
Suspension fléchie : tendre alternativement les bras



Suspension : tourner en arrière à la suspension dorsale, pieds corchés (panier), aussi depuis un petit élan

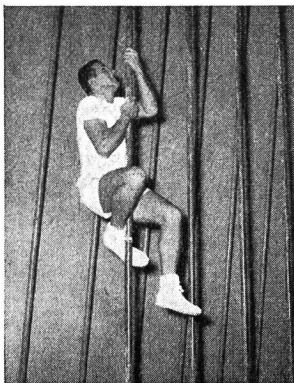


A la fin du balancement en arrière, s'établir à la suspension renversée, balancer en avant et tendre le corps pour balancer en suspension en arrière

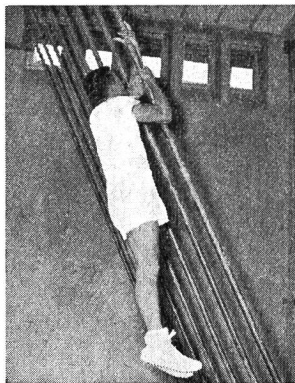


Balancer en avant, tourner en arrière à la suspension mi-renversée et se baisser à la suspension pendant le balancement en arrière.

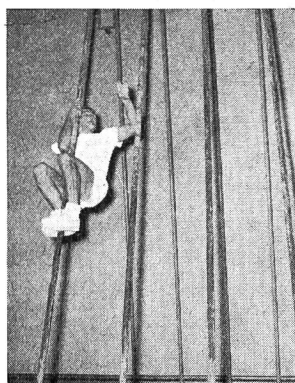
Perches à grimper



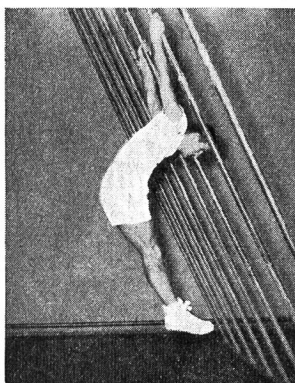
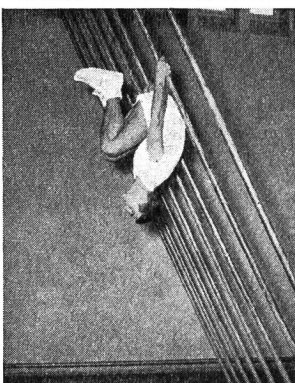
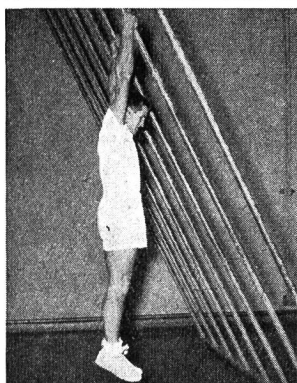
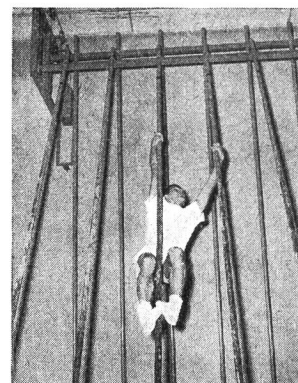
Perches verticales : grimper



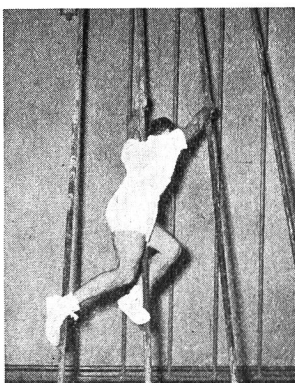
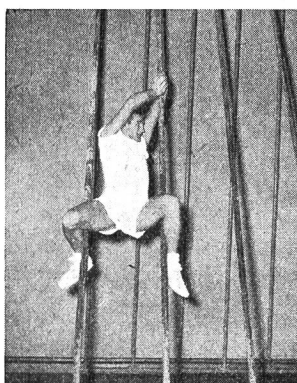
Perches obliques : balancer



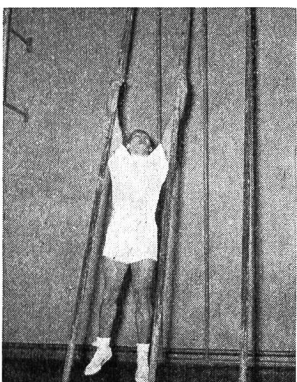
Perches obliques : grimper en se déplaçant



Suspension : rouler en arr. et en av.

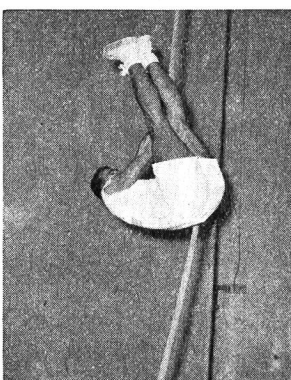
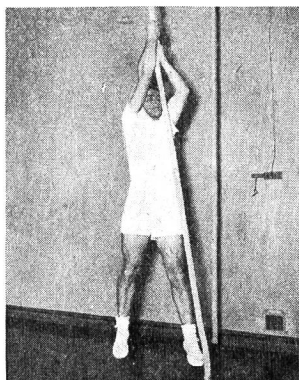
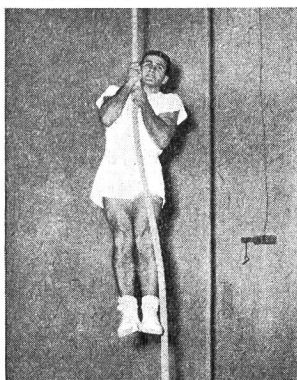


Perches obliques : grimper en se déplaçant en slalom

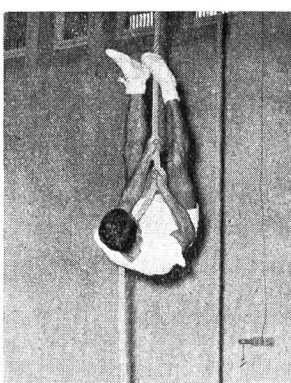
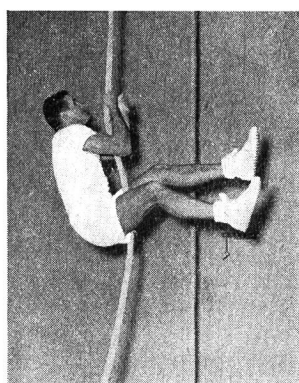


Perches obliques : balancer de côté en montant diagonalement, aussi en suspension dorsale

Corde à grimper

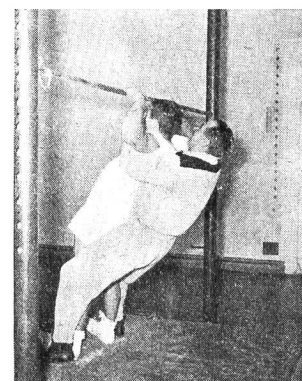
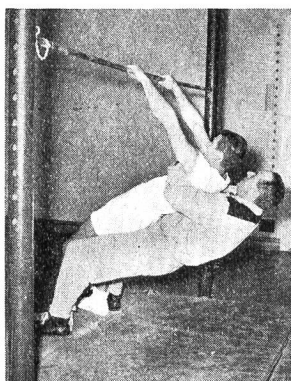
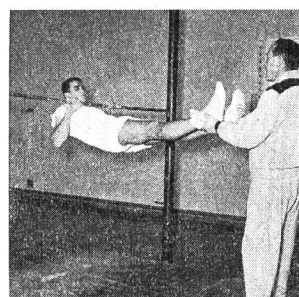
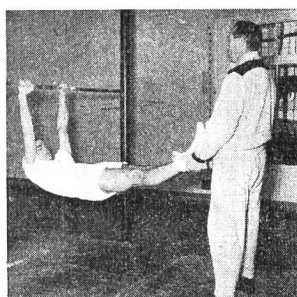


A gauche : Suspension : fléchir les bras
 Au milieu et à dr. : Suspension : tourner à la suspension renversée



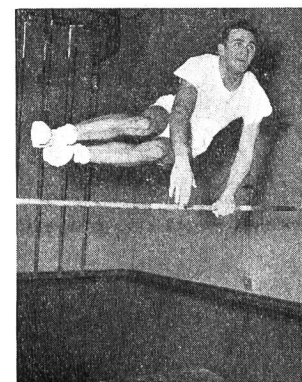
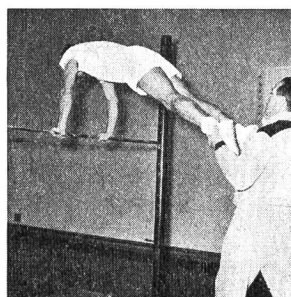
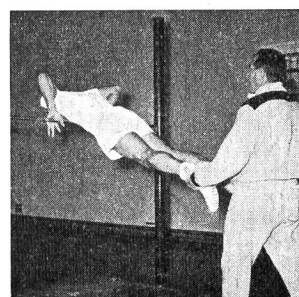
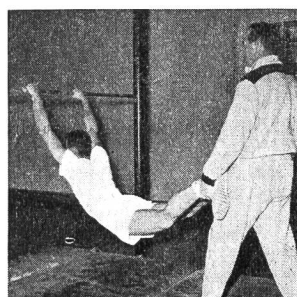
A gauche : Grimper à force de bras
 Au milieu : Grimper à force de bras, les jambes horizontales
 A droite : Grimper en suspension renversée

Barre fixe



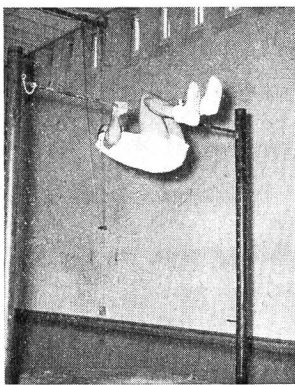
Flexion des bras, aussi avec charge supplémentaire

Station-suspension : flexion des bras avec charge supplémentaire (partenaire)

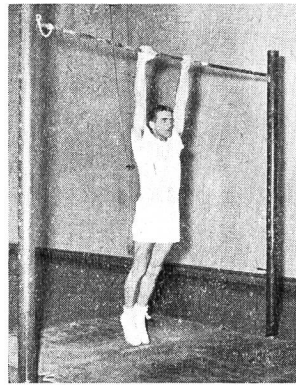
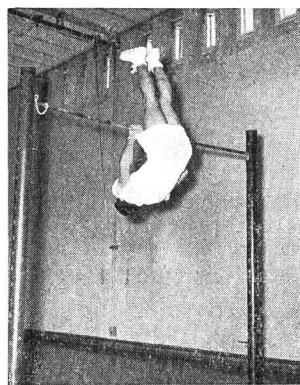


Suspension faciale : avec aide d'un partenaire s'établir à l'appui

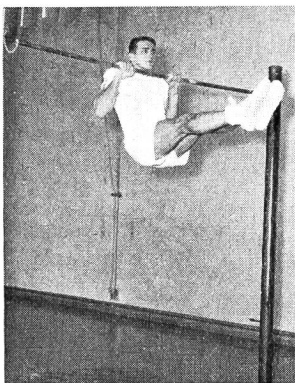
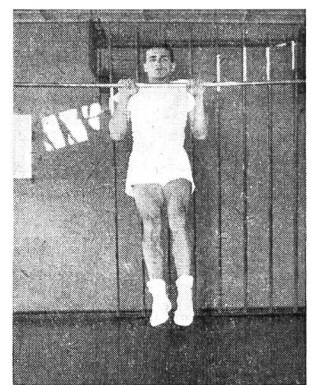
Sauter costalement en avant à g. et à dr., saut entre-bras, saut en écartant les jambes



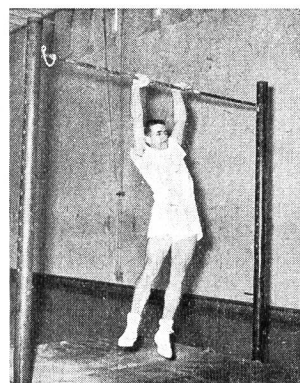
Saut, s'établir en av. à l'appui, station



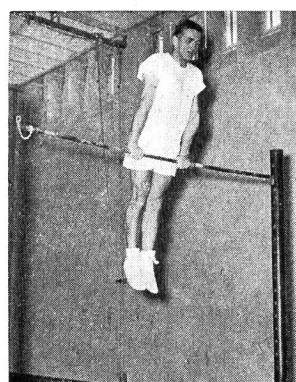
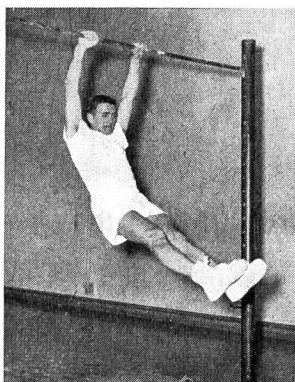
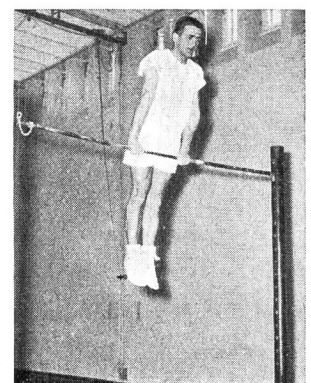
Suspension : flexion des bras



Flexion des bras, jambes horizontales

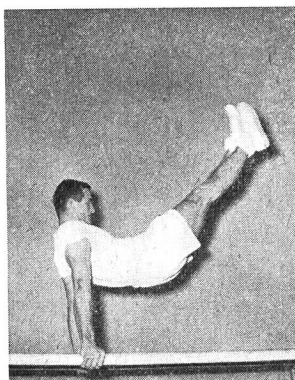


Suspension : s'établir en arrière à l'appui avec traction des bras

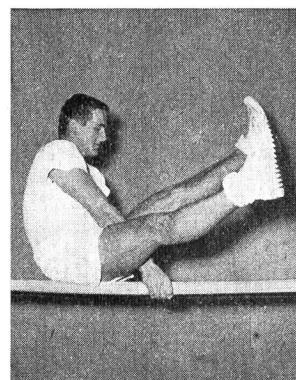
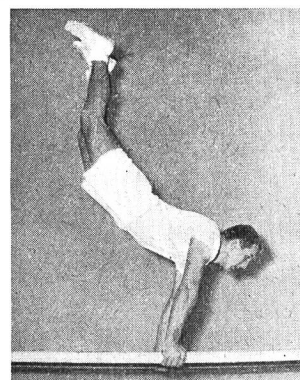


Balancer les jambes, s'établir en arrière à l'appui avec traction rapide des bras

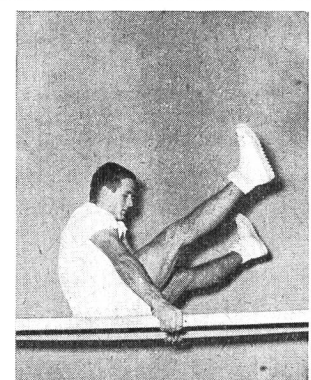
Barres parallèles

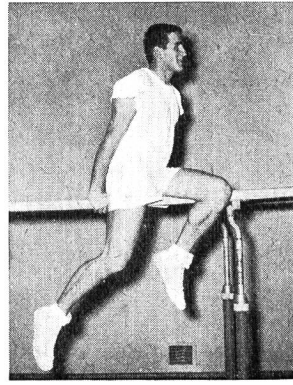
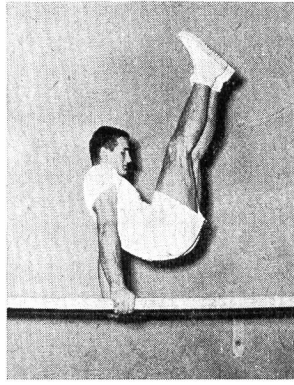
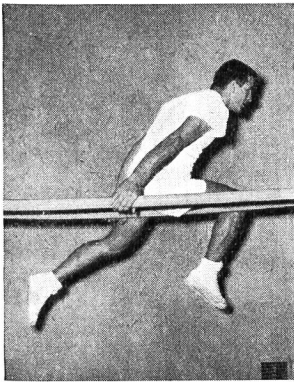


Appui : élaner à l'appui renversé

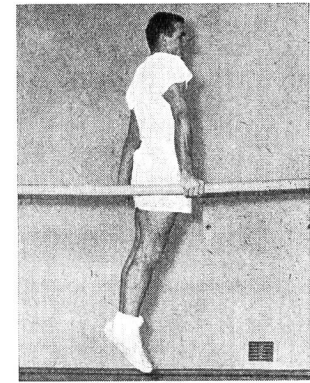
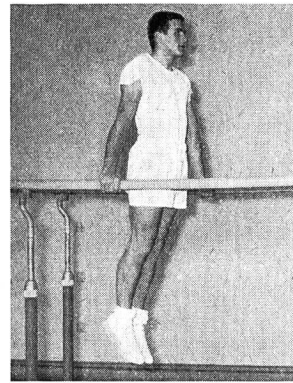
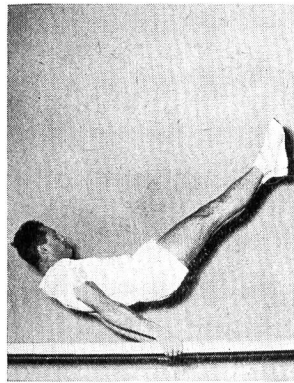
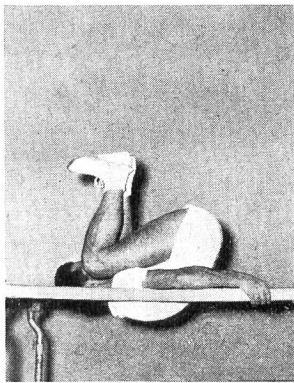


Siège à cheval, élaner, siège à cheval



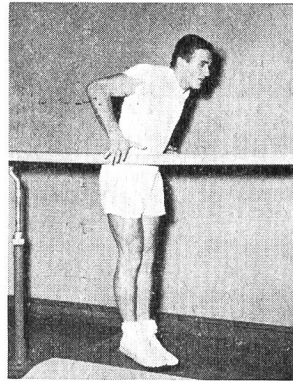
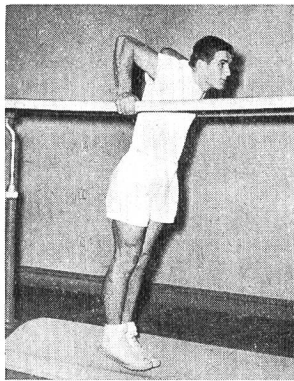
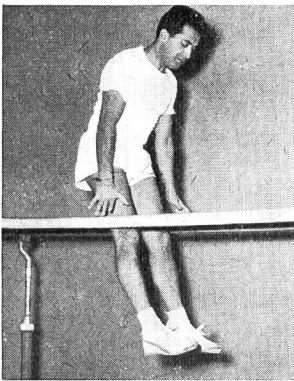


Siège transversal, élaner, siège transversal

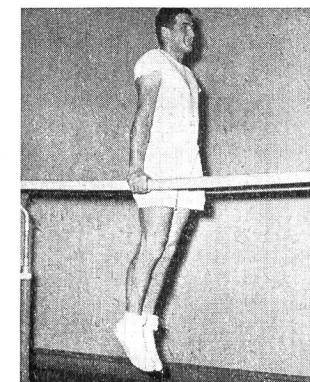
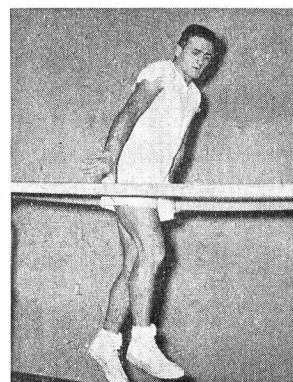
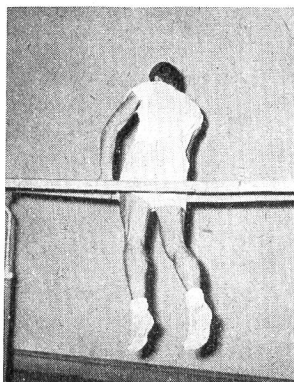
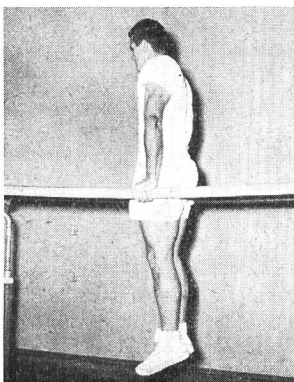


Position de bascule, les jambes fléchies, tendre à l'appui

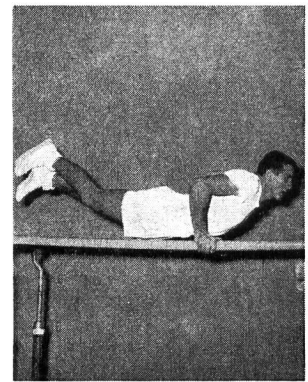
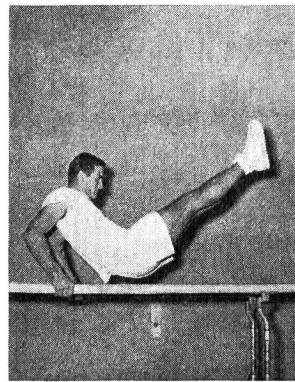
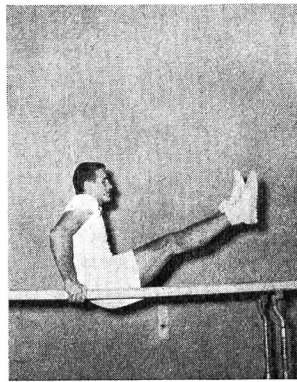
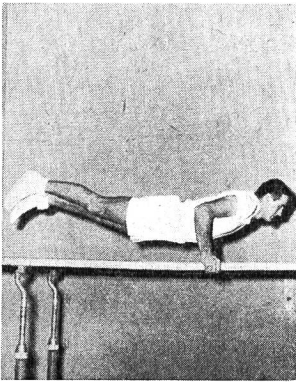
Avancer en appui en déplaçant alternativ. la main g. et la m. dr. ; aussi en arrière



A gauche : Sautiller en appui en avant et en arrière
Au milieu et à droite : Appui bras fléchis : sautiller en av. et en arrière

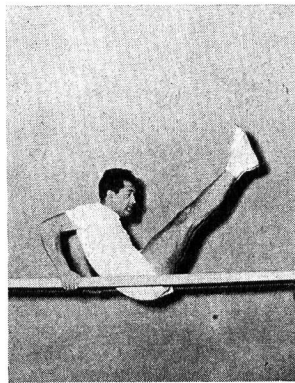
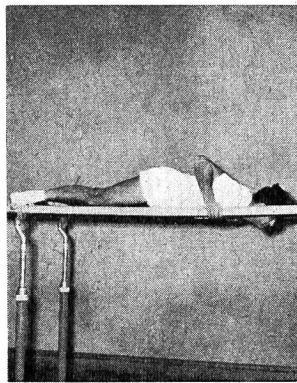
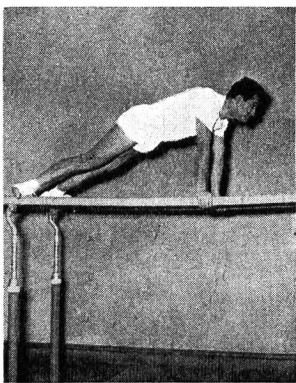


Appui : 1 tour entier sans arrêt

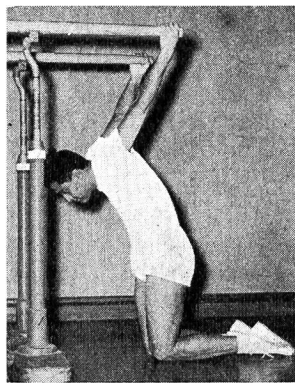
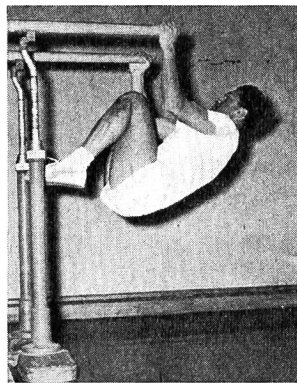
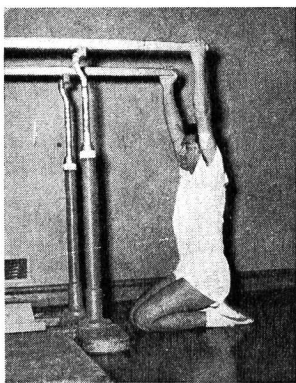


Elancer en avant en fléchissant les bras, élaner en arrière en appui

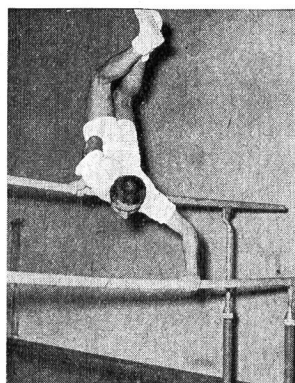
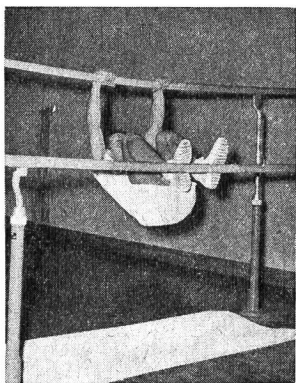
Elancer en arrière en fléchissant les bras, élaner en avant en appui



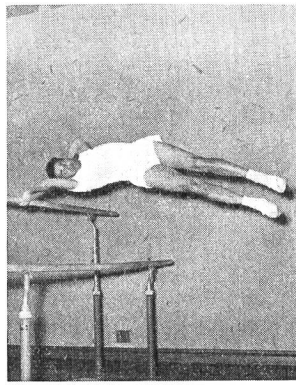
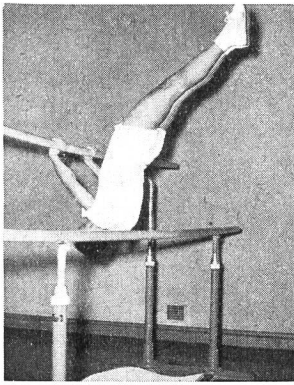
Appui couché facial : fléchir les bras, élaner en avant, tendre à l'appui



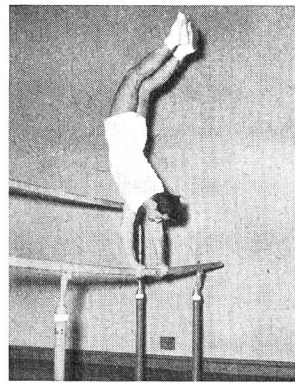
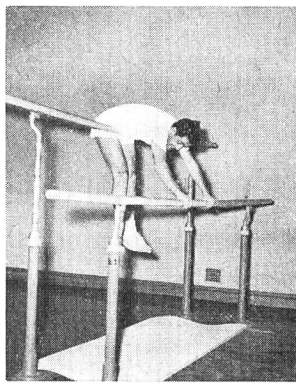
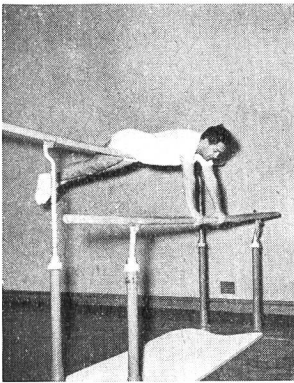
Station à genou - suspension : tourner en arrière à la station à genou - suspension dorsale



Suspension - station accroupie, s'établir en arrière à l'appui, sauter en avant à la station en passant par l'appui renversé sur un bras

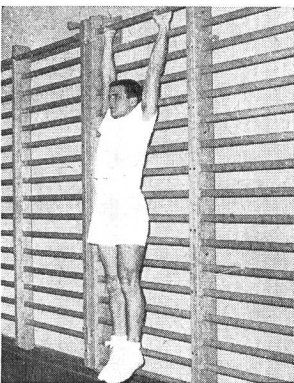


Elancer en avant par dessus la barre basse, aussi avec 1/2 tour

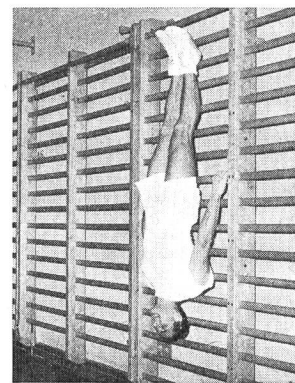
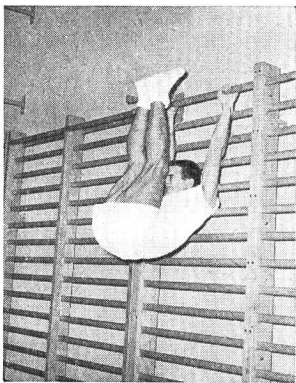


De l'appui ventral sur la barre haute, renversement en avant en appui sur la barre base

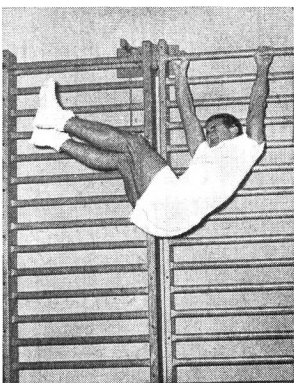
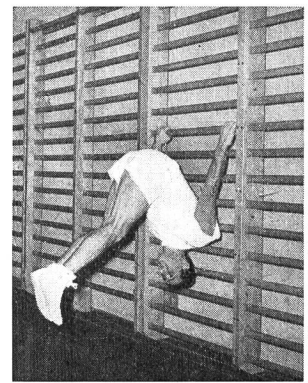
Espaliers



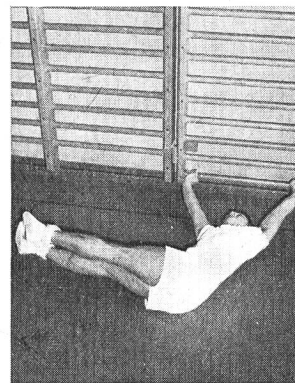
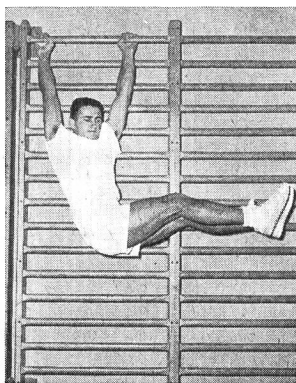
Suspension dorsale : lever les jambes en dessus de la tête



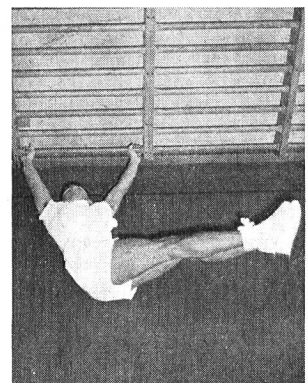
Suspension renversée dorsale : baisser les jambes jusqu'au sol

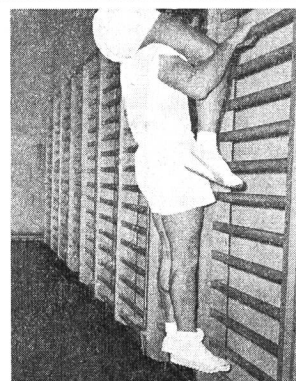
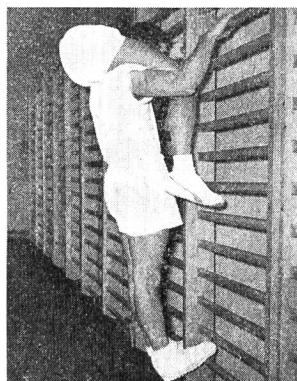
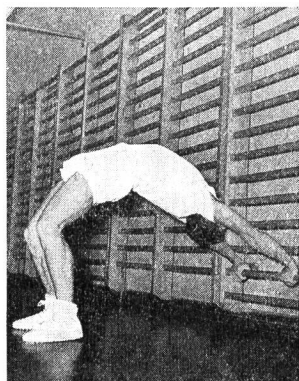
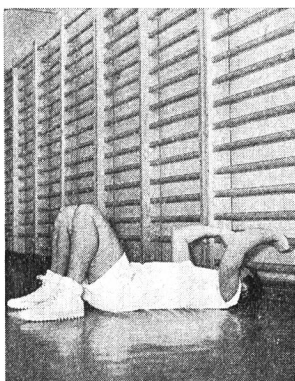


Suspension dorsale : grands cercles des jambes à g. et à dr.



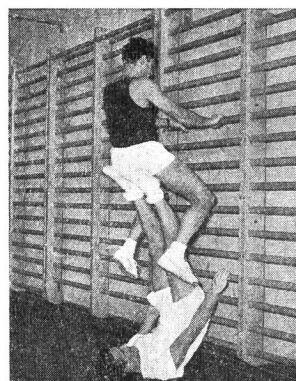
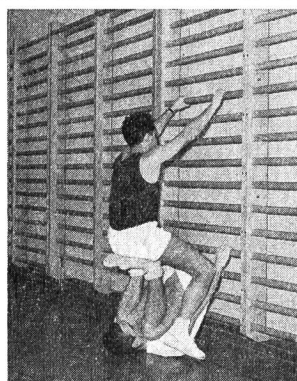
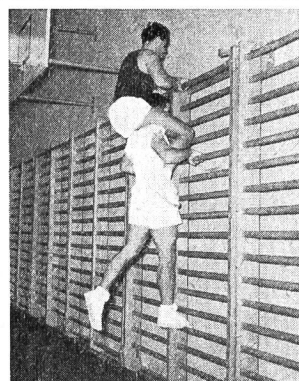
Position couchée dorsale, jambes levées verticalement : balancer les jambes à g. et à dr.





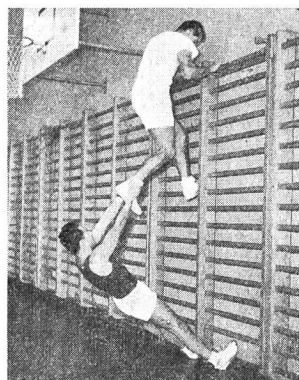
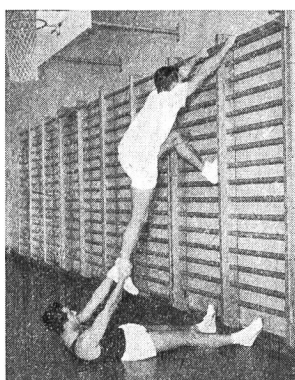
Position couchée dorsale, jambes fléchies : se lever au «pont»

Station sur l'échelon, le partenaire sur les épaules : flexion et extension des articulations des pieds



Le partenaire sur les épaules : monter sur le 3me ou 4me échelon

Sur le dos, contre les espaliers, les jambes fléchies, le partenaire est assis sur les pieds : tendre les jambes



Le partenaire est tiré en haut grâce à l'extension de la jambe d'appui et à la flexion de la jambe de traction

Bibliographie

- Fallon, M. Weigth-Training for Sport and Fitness. London, N. Kaye, 1959.
- Nett, T.; Jonath, U. Kraftübung zur Konditionsarbeit. Leichtathletisches Muskelkrafttraining für Verein und Schule. Berlin-Charlottenburg, Bartels und Wernitz, 1960.
- Kestler, H.; Sommer, H. Die athletische Körperschule. Der Weg zum idealen Körperbau — Die Grundübungen des Krafttrainings — Der Ergänzungs. der Leichtathleten. Karlsruhe, Athletik-Verlag, 1953.
- Mollet, R. Power-Training. L'entraînement total. Bruxelles, CISM., 1961.
- Moros, R. P. Kraftübungen für jedermann. Berlin, Sportverlag, 1959.
- Scheurer, A. Kraftschule mit Veloschlauch und Kugelhantel. Magglingen, ETS, 1960.



Photo: Hugo Lörtscher, EFGS