

L'entraînement isométrique dans sa forme naturelle

Autor(en): **Scheurer, Armin**

Objektyp: **Article**

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

Band (Jahr): **21 (1964)**

Heft 3

PDF erstellt am: **22.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-996335>

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.

L'entraînement isométrique dans sa forme naturelle

Armin Scheurer, maître de sport EFGS, Macolin Collaboration : B. Nigra, C. Perroud, étudiants à l'EFGS Photos : H. Lörtscher

Formes d'application simples de l'entraînement isométrique

Les exercices isométriques ci-après prouvent qu'il est possible de pratiquer l'entraînement isométrique d'une manière simple et judicieuse.

Il existe, notamment en ce qui concerne le développement musculaire général, d'innombrables exercices excellents, simples et efficaces, que l'on peut, pour ainsi dire, exécuter quotidiennement chez soi, et qui permettent d'accroître la puissance de contraction de toute la musculature, selon les exigences du sport de compétition.

On parvient, grâce à ces formes simples, à travailler sans danger avec des jeunes, voire avec des écoliers.

Nombreux sont ceux qui estiment, avec raison, que ces exercices ne constituent rien de nouveau ; telle n'est d'ailleurs pas leur prétention. Il existe même de très anciens jeux de compétition et d'autres connus de chacun, qui trouvent place dans le programme moderne du développement de la force.

Les éléments nouveaux sont ici les stimulants à la contraction (à déterminer dans le temps), qui doivent agir sur un groupe de muscles déterminé, ainsi que les pauses de récupération intermédiaires.

Appliqués de manière appropriée, ces exercices mettent en évidence deux facteurs : a) la durée de la contraction d'un muscle ; b) la durée des pauses.

La durée de la contraction de la musculature doit être de quelques 6—10 secondes, selon la position angulaire des deux leviers agissant l'un sur l'autre.

Selon des expériences réalisées aux Etats-Unis, c'est une charge de 8 secondes qui permet le meilleur travail des muscles.

Si l'angle que forment les leviers est fermé, le temps de charge sera ramené à 4—6 secondes. Les expériences faites montrent d'ailleurs que si la contraction exercée dure trop longtemps, les ligaments et les tendons sont excessivement mis à contribution, ce qui est la base de la plupart des douleurs des articulations. Aussi s'agit-il d'accorder toute l'attention désirable à la durée de la contraction, ainsi qu'aux temps de pause (assez faibles durant la période initiale, afin de ne pas entraîner des excès).

1. Résistance à son propre corps

Par expérience personnelle, et pour avoir analysé divers travaux en la matière, nous avons la preuve que la résistance exercée envers son propre corps est très élevée et peut stimuler suffisamment les différents muscles pour en augmenter le diamètre. Plus les muscles deviennent puissants, plus forts seront les stimulants. Il s'ensuivra une progression naturelle.

De cette manière, on a la possibilité de s'entraîner à n'importe quel moment du jour ou de la nuit. Les dangers d'excès sont ici pratiquement nuls. Et les succès sont nombreux, et plus importants qu'on se l'imaginait à l'origine.

2. Résistance à un partenaire (Exercices avec partenaire)

L'origine des exercices avec partenaire se perd dans la nuit des temps. Cependant, tous les exercices avec partenaire ne conviennent pas à l'entraînement isométrique de la force. D'autre part, judicieusement appliqués, ils ont l'avantage de rendre l'exercice plus attrayant et surtout plus varié.

3. Exercices de résistance sous forme de jeux ou de combats

Les exercices de résistance pratiqués sous forme de jeux ou de combats ne constituent également rien de nouveau. Ils sont d'autant plus indispensables au perfectionnement de nos athlètes, notamment dans l'entraînement par équipes.

Résistance à son propre corps

1.1. Fortifier les doigts, la main, l'avant-bras

- Résistance doigt contre doigt
- Résistance doigts croisés (pliés), paume contre paume
- Résistance doigts croisés (pliés), paumes tournées vers l'extérieur.

1.2. Fortifier l'avant-bras, la partie supérieure du bras, les attaches de l'épaule

- Résistance à l'avant-bras, en trois positions angulaires différentes
- Paumes jointes contre la poitrine : les pousser l'une contre l'autre
- Mains saisies l'une par l'autre contre la poitrine : traction vers l'extérieur

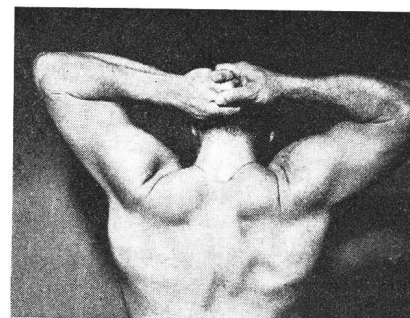


Fig. 1

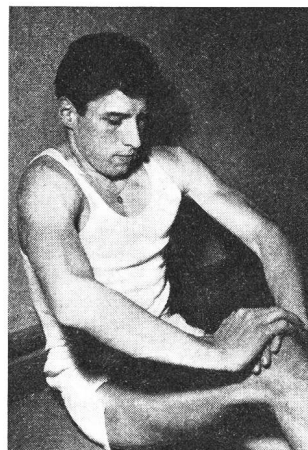


Fig. 2

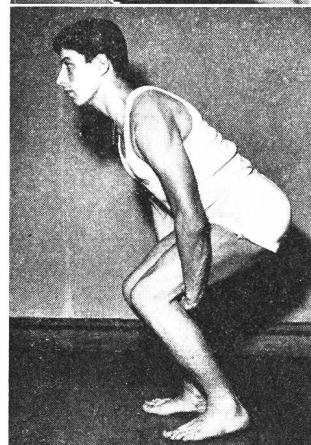


Fig. 3

- Mains saisies l'une par l'autre derrière la tête : traction vers l'extérieur (Fig. 1)
- Mains saisies l'une par l'autre derrière le dos : traction vers l'extérieur.

1.3. Fortifier la musculature ventrale

- Debout, lever les genoux, résistance des bras contre les cuisses
- Idem, mais assis ou couché sur le dos (Fig. 2)
- Lever la jambe en arrière, saisir le pied, la cuisse tirant en avant
- Idem, couché sur le ventre, mais avec les deux jambes parallèles.

1.4. Fortifier la musculature dorsale

- A plat ventre, soulever le haut du corps, en diverses positions
- Idem, mais soulever les jambes, en diverses positions
- Assis, mains jointes sous une cuisse. Résistance des bras vers le haut et de la jambe vers le bas
- Accroupi, mains jointes sous les deux cuisses. Essayer de tendre le corps malgré la résistance des bras. (Fig. 3)

1.5. Fortifier les jambes

- Accroupi sur une jambe, en trois positions angulaires différentes (Fig. 4)
- Couché sur le dos, pieds joints se poussant mutuellement, en trois positions angulaires différentes.

1.6. Fortifier les muscles couturiers

- Station latérale écartée, tirer les pieds vers l'intérieur, trois positions angulaires différentes
- Assis, genoux fléchis et écartés, coudes entre les genoux, presser les genoux vers l'intérieur (Fig. 5)
- Assis, genoux fléchis, bras autour des cuisses, mains jointes, pousser les cuisses vers l'extérieur.

Résistance à un partenaire (Exercices avec partenaire)

2.1. Fortifier les doigts, la main, l'avant-bras

- Pousser, doigts contre doigts, en diverses positions angulaires
- Joindre les mains, bras en haut, les presser l'une contre l'autre
- Même exercice, mais position des bras de côté et de face.

2.2. Fortifier les bras, les épaules

- Bras fléchis, résistance du partenaire contre les avant-bras, trois diverses positions angulaires
- Appui couché, résistance du partenaire contre les épaules, en trois diverses positions angulaires (Fig. 6)
- Station latérale écartée, genoux fléchis, bras tendus de côté, les tirer en avant, malgré la résistance du partenaire contre les avant-bras, trois diverses positions angulaires
- Station latérale écartée, genoux fléchis, bras tendus en avant, les tirer vers l'extérieur malgré la résistance du partenaire contre les avant-bras.
- Station latérale écartée, genoux fléchis, bras fléchis en haut en arrière, les tirer en haut malgré la résistance du partenaire contre les avant-bras.

2.3. Fortifier la musculature ventrale

- Debout, plier le genou, le partenaire tirant par la jambe (Fig. 7)
- Couché sur le dos, mains à l'espallier, soulever les genoux malgré la résistance du partenaire aux chevilles, genoux soulevés, trois diverses positions angulaires
- Couché sur le dos, soulever et tendre les jambes malgré la résistance du partenaire aux jambes.
- Couché sur le dos, soulever le tronc, résistance du partenaire contre le haut du corps.

2.4. Fortifier la musculature dorsale

- Couché sur le ventre, relever le tronc en arrière, résistance du partenaire contre le haut du corps (Fig. 8)

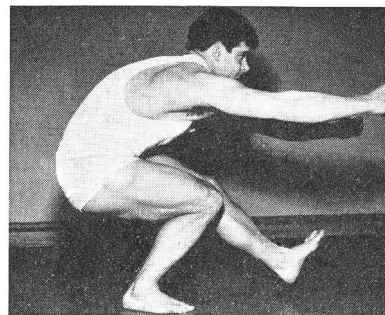


Fig. 4

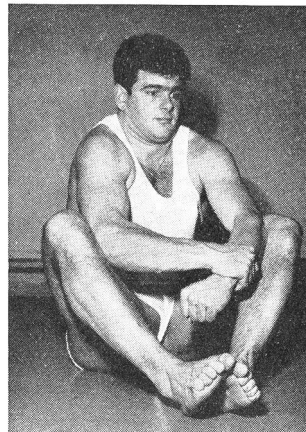


Fig. 5

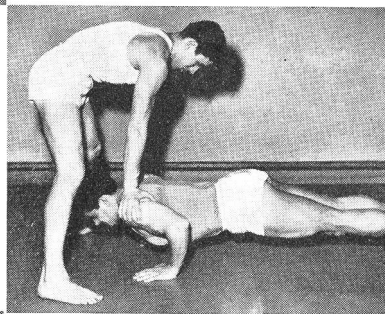


Fig. 6



Fig. 7

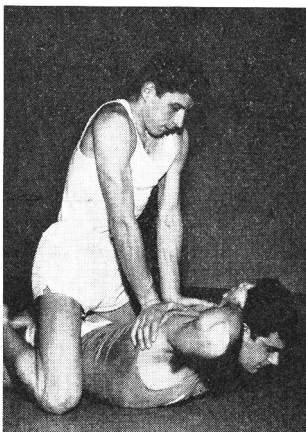


Fig. 8

- Appui couché dorsal, soulever les hanches, résistance du partenaire contre les hanches
- Couché sur le ventre, lever les jambes, partenaire maintenant les jambes
- Couché sur le ventre sur un banc, soulever le haut du corps, que maintient le partenaire.

2.5. Fortifier la musculature latérale

- Station latérale écartée, fléchir le torse à gauche, partenaire maintenant le bras gauche (Fig. 9)
- Même exercice, mais à genoux
- Couché au sol sur le côté, jambes croisées, soulever le haut du corps, que maintient le partenaire.

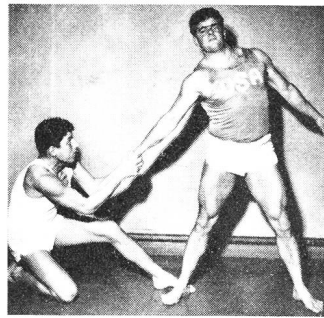


Fig. 9

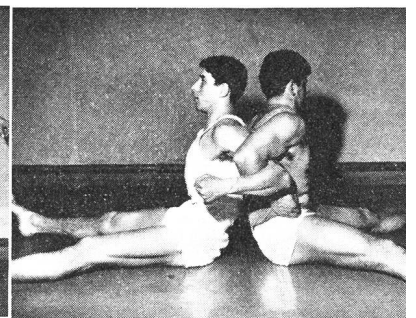


Fig. 10

2.6. Fortifier la musculature transversale

- Station latérale écartée, dos contre dos, bras levés latéralement. A essaie de tourner son corps malgré la résistance de B
- Même exercice, mais en position latérale écartée assise, se tenir par les bras (Fig. 10)
- Couché sur le dos, jambes levées en avant ; B les maintient tandis que A essaie de les faire tourner
- Couché sur le ventre, sur un banc, tourner le tronc, partenaire maintenant jambes et tronc.

2.7. Fortifier les jambes

- A assis sur les épaules de B qui, accroupi, mains à l'espalier, essaie d'étirer les jambes, A s'y opposant avec l'aide de l'espalier (Fig. 11)
- A assis sur le dos de B qui, à l'espalier, essaie d'étirer la jambe appuyée à l'espalier, A s'y opposant en s'aidant de l'espalier
- A face à l'espalier, debout sur une jambe, mains saisissant l'espalier à la hauteur des épaules, B maintenant la jambe droite tendue en arrière, A essayant de la tirer en avant et en haut
- Couché sur le ventre face à l'espalier, fléchir les jambes que maintient le partenaire.

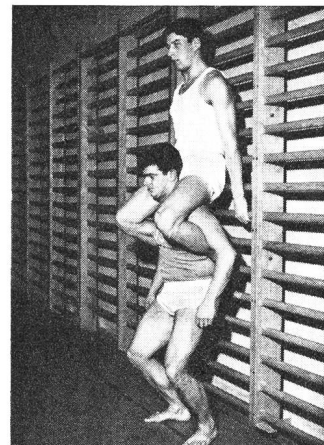


Fig. 11

Exercices de résistance exécutés comme jeux ou combats, sous formes isométrique et isotonique

3.1. Combat des doigts

- Tirer les doigts
- Presser les doigts, à une et à deux mains.

3.2. Combat des bras

- Crocher et tirer les bras, gauche et droite
- Dos contre dos, bras levés latéralement, A essaie de faire baisser les bras de B. Puis, inverser les rôles
- Les adversaires se tiennent face à face bras tendus en avant. A essaie de presser l'un contre l'autre les bras de B, trois différentes positions angulaires
- Partenaire couchés face à face sur le ventre, bras à angle droit, main dans la main. Chacun essaie de presser au sol la main de l'autre. (Fig. 12)

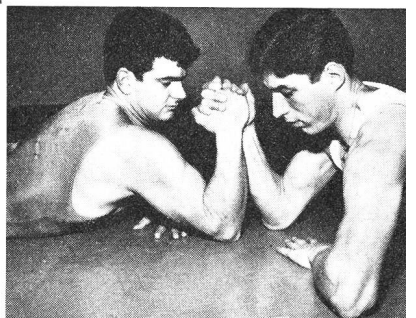


Fig. 12

3.3. Déplacer — pousser — tirer

- Les adversaires se prennent à la nuque par la main droite et essaient de se faire changer de place
- Combat de taureau : les deux adversaires, à quatre pattes, tête de l'un contre l'épaule de l'autre, essaient de se faire reculer l'un l'autre (Fig. 13)
- Combat de traction : les adversaires se prennent par la main et l'un essaie de déséquilibrer l'autre
- Assis, dos contre dos, bras crochés, l'un essaie de déplacer l'autre
- Assis, jambes écartées, pieds contre pieds, se tenir par les mains. Essayer de déplacer l'adversaire
- Assis, jambes écartées, dos contre dos, bras crochés. Essayer de basculer l'adversaire d'un côté (Fig. 14)
- A genoux en position latérale écartée, saisir l'adversaire par le buste. Essayer de le faire basculer
- Combat styrien ; station latérale écartée, pied droit contre pied droit, mains droites jointes. Essayer de déséquilibrer l'adversaire ; également à gauche.

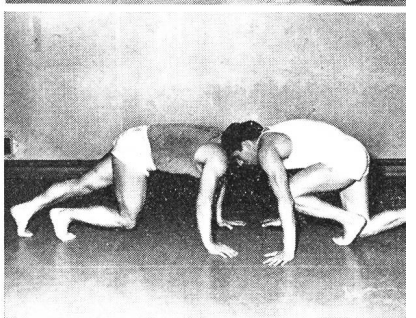


Fig. 13

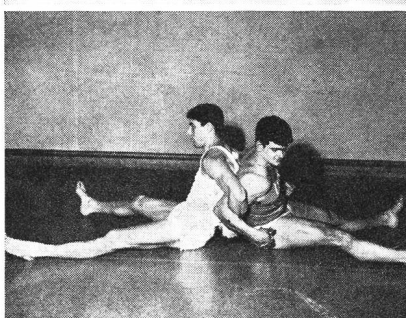


Fig. 14

Traduction : Noël Tamini