

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

Herausgeber: École fédérale de gymnastique et de sport Macolin

Band: 25 (1968)

Heft: 4

Rubrik: Circuit-training

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: 15.03.2025

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

Circuit-training

Ce circuit a été démontré et enseigné du 1er au 3 février 1968 lors du cours central.

Circuit général

- Exercice pour la musculature des bras et des épaules: pousser.
Matériel: — 2 haltères de 12 kg (2 boulets de 7 $\frac{1}{4}$ kg ou de 5 kg.)
— Banc ou 1 plinth
- Exercice pour la musculature dorsale: de la position couchée faciale, lever le torse en arrière.
Matériel: — Plinth (3 éléments)
— Tapis
— Boulet de 5–7 $\frac{1}{4}$ kg, év. haltère de 12 kg
- Exercice pour la musculature abdominale: de la position couchée dorsale, fléchir le torse en avant.
Matériel: — Comme pour l'exercice 2.
- Exercice de flexion latérale: flexion du torse à gauche et à droite.
Matériel: — Haltère de 12 kg, év. boulet de 7 $\frac{1}{4}$ kg.
- Exercice pour la musculature des jambes: marcher-sautiller sur un banc.
Matériel: — Haltère de 12 kg, év. boulet de 5 ou de 7 $\frac{1}{4}$ kg
— Banc ou plinth (2 éléments).
- Rotation-torsion de la colonne vertébrale: circumduction du torse.

Ce circuit développe: a) l'endurance musculaire
b) l'endurance générale (cœur, appareil circulatoire, respiration).

Circuit A: endurance musculaire

- Temps fixé: par ex. 30'' travail — 30'' pause
45'' travail — 30'' pause
- Selon l'âge ou les aptitudes, la durée de l'effort peut être allongée.
- Commencer par un tour de circuit, puis 2 ou 3 au fur et à mesure de l'amélioration de la condition.

Circuit B: endurance générale

- Les différents exercices sont exécutés sans pause.
- Commencer par un circuit, puis 2 ou 3 successivement, au fur et à mesure de l'amélioration de la condition.
- Entre chaque tour de circuit ne pas effectuer de pause.

Caractères principaux du circuit-training

- Développement simultané de la force et de l'endurance (cœur, appareil circulatoire, respiration, musculature).
- Choisir des exercices simples, adaptés à l'âge. Chacun doit pouvoir les exécuter.
- Ne pas choisir de poids trop lourds (adaptés à l'âge de l'élève).
- Choisir les exercices de telle sorte qu'ils mettent différents groupes musculaires successivement et alternativement à contribution.
- Le même circuit doit être entraîné pendant plusieurs semaines, afin de pouvoir contrôler les progrès obtenus.
- Le circuit doit être entraîné au moins une fois par semaine.
- Lorsqu'on insiste sur l'entraînement de l'endurance (force organique): utiliser des poids légers, effectuer de nombreuses répétitions.
- Lorsqu'on insiste sur l'accroissement de la force (force musculaire): utiliser des poids lourds en effectuant peu de répétitions.
- Chaque participant tient à jour une carte de contrôle.

