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: 26 (1969)

Heft: 2

Rubrik: Examen de branche sportive (entretien de condition)

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 10.07.2025

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

Examen de branche sportive (entretien de condition)

(Fitness-Training ou éducation physique générale)

Hans Rüegsegger, chef de l'instruction

Prescription d'exécution pour l'année expérimentale 1968

1. Course de 50 m avec départ débout

Départ debout obligatoire. Départ accroupi n'est pas valable.

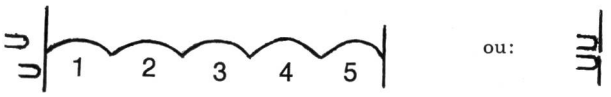
Commandement de départ comme dans la course de 800 m de l'examen du cours de base (à vos marques — prêts — top).

Chronométrage comme dans l'examen du cours de base.

Place: place dure, gazon ou piste cendrée.

Les résultats de la course de 50 m sont aussi valables pour le test général de condition.

2. 5 sauts de course successifs



Départ arrêté selon croquis.

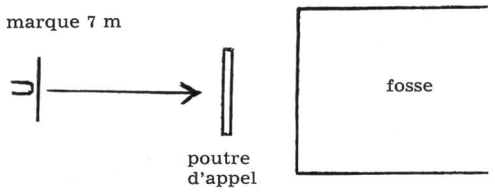
Atterrissage libre sur un ou sur les deux pieds après le 5e saut.

Essais: 3, le meilleur est valable.

Mensuration de la distance totale des 5 sauts.

Cet exercice peut être exécuté sur le gazon, sur place dure ou sur piste cendrée.

3. Saut en longueur avec zone d'élan de 7 m



Départ avec le pied sur la ligne des 7 m ou à l'intérieur de la zone.

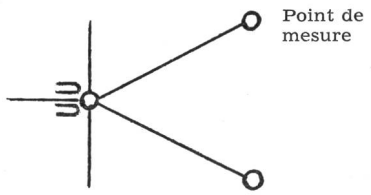
Saut mordu annulé.

Essais: 3, le meilleur est valable.

4. Lancer du boulet

des deux mains en arrière par-dessus la tête.

a)

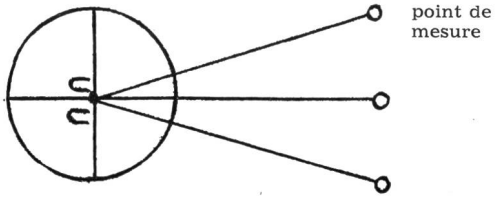


Boulet de 4 kg pour toutes les classes d'âge.

Pour la position de lancer voir le croquis a) sans cercle, b) avec cercle du jet de boulet.

Chaque dépassement de la ligne de départ annule l'essai.

b)



L'essai est mesuré en partant de l'empreinte du boulet la plus proche jusqu'au point central de la ligne de départ.

Essais: 3, le meilleur est valable.

5. Sauter à la corde

a) durant 1'

b) durant 1'30"

Compter le nombre de passages de la corde sous les pieds du sauteur.
Après chaque passage, le corde doit revenir par-dessus la tête.

Sauter sur place.

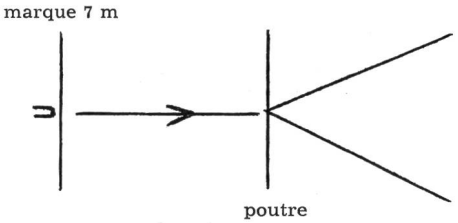
La manière de sauter est libre (sur un pied, 2 pieds ou variantes).

Chaque fois un essai pour a) et b).

Entre les 2 essais, l'élève devra avoir récupéré totalement.

Place: place dure ou piste cendrée sont plus favorables que le gazon.

6. Lancer (zone de lancer de 7 m)



Balle de 80 gr (14—15 ans), agrès de lancer de 500 gr (16—20 ans).

Départ avec pied avancé sur la ligne des 7 m, voir croquis ou à l'intérieur de la zone.

Chaque dépassement de la poutre de lancer annule l'essai.

Essais: 3, le meilleur compte.

Mensuration pareille à l'examen du cours de base.

7. Grimper à la corde ou à la perche

Pareil à l'examen du cours de base antérieur.

8. Course de 2000 m

Si possible faire exécuter la course de 2000 m sur une piste circulaire.

En cas de nécessité sur un parcours de 100 m en course aller et retour.

Mensuration à une seconde près.

Les résultats de la course de 2000 m sont également valables pour le test de condition générale.

Remarques:

— Toutes les disciplines doivent être exécutées en plein air sauf éventuellement pour le grimper qui pourra se faire en salle.

— Remplir la feuille d'examen correctement et consciencieusement.