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: 11: Sport pour tous

Rubrik: La piste de "transpiration"

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: 16.07.2025

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

La piste de «transpiration»

Si l'on combine la piste finlandaise avec divers engins librement utilisable et des installations pour un entraînement de condition physique individuel, on obtient ce que l'on appelle une piste de «transpiration» comme elle a été développée par le secteur «Zweiter Weg» de l'union sportive allemande (DSB). Il s'agit d'examiner, d'apprécier et de former les capacités physiques. Il faut effectuer six exercices de test sur six stations. L'exécution peut mais ne doit pas être limitée dans le temps. En tout cas il faut essayer de répéter ces exercices le plus de fois possible. On doit parcourir la distance entre les stations, qu'elle soit prescrite ou non, au pas de gymnastique ou au pas de promenade. Ces normes sont très faciles à respecter, il suffit de fixer une certaine unité de temps pour la course et l'exécution de l'exercice.

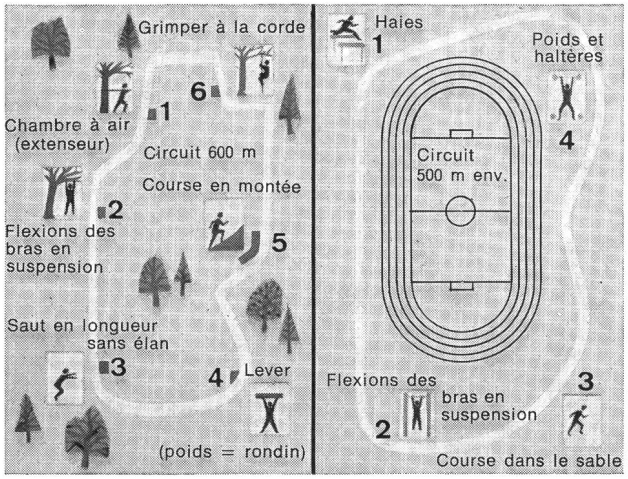
Les engins doivent se trouver à proximité de la piste. Une pancarte doit illustrer l'exercice à accomplir et indiquer les temps idéaux (par exemple selon le principe: sportif commun, sportif de compétition, etc.). La suite des exercices correspond à l'entraînement de circuit, c'est-à-dire que deux stations successives ne doivent pas impliquer le même groupe de muscles. Voici un exemple:

But:

1. Musculature du ventre et du torse
2. Les muscles des bras
3. Les muscles des jambes
4. L'habileté
5. Les muscles impliqués pour les exercices d'appui.

Piste de «transpiration»

... dans le terrain ... autour d'un stade



But:

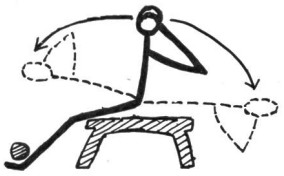
1. Muscles du ventre et du torse
2. Muscles des bras
3. Muscles des jambes
4. Habileté
5. Muscles pour l'appui

La fantaisie n'a pas de limite lorsqu'il s'agit d'aménager une installation pour l'entraînement personnel. En haut, un exemple pour un circuit de 600 m dans le terrain: extenseur (chambre à air), flexions des bras en suspension, saut en longueur sans élan, lever du poids, course en montée, grimper à la corde forment ensemble une combinaison entre l'entraînement à intervalles et de circuit, et le dosage va du plus faible jusqu'au sportif de compétition. Une telle piste peut facilement s'aménager tout autour d'un stade: les haies, les flexions des bras en suspension, la course dans le sable et les poids et haltères permettent avec la complicité de la course et de la marche de former d'innombrables combinaisons pour tous les degrés de condition physique et pour tous les âges.

Les stations:

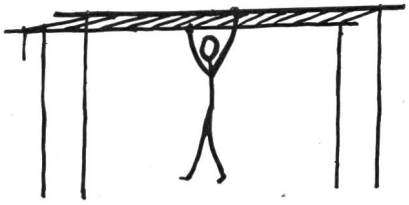
Les exercices de test:

Station I:
Flexions du torse



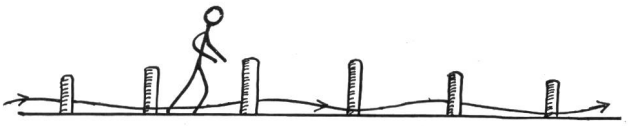
1. Assis sur un banc, environ 30 cm de haut et 20 cm de large.
   Fixer les pieds sous une latte et effectuer des flexions du torse en arrière pour toucher le sol, puis des flexions du torse en avant.

Station II:
Déplacement
en suspension



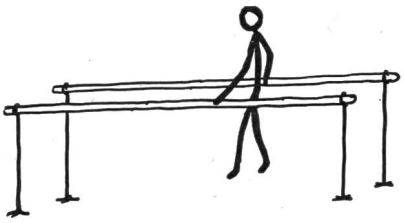
2. Déplacement en suspension. Se déplacer en suspension en avant et en arrière sur les montants d'une échelle (ca. 4,50 m de long, 2,50 m de haut).

Station III:
Course-slalom



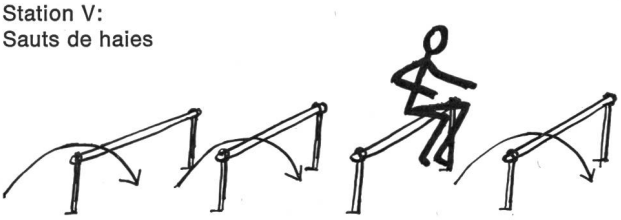
3. Course-slalom entre des poteaux (6 fanions, env. 1 m de haut, à 4 m de distance les uns des autres).

Station IV:
Déplacement
en appui



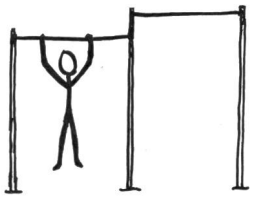
4. Déplacement en appui aux barres parallèles.

Station V:
Sauts de haies



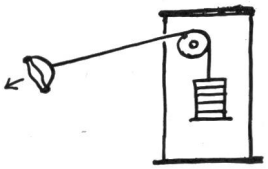
5. Sauter par-dessus les troncs: sauts à pieds joints ou course de haies.

Station VI:
Flexions des bras
en suspension



6. Flexions des bras en suspension: ne pas toucher le sol.

Station VII:
Tractions de poids



7. Tractions de poids.

Tous les engins doivent être résistants à toutes les intempéries afin qu'ils puissent rester sur place, en plein air. L'aménagement d'une telle piste sur un terrain destiné aux loisirs a une double fonction: elle offre aux sportifs de compétition une nouvelle forme d'entraînement très intéressante. Et elle est très attrayante pour les sportifs communs vu qu'elle favorise l'initiative personnelle du participant.