

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

Artikel: Installation de test sportif
Autor: Palm, Jürgen
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-997376>

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: 02.07.2025

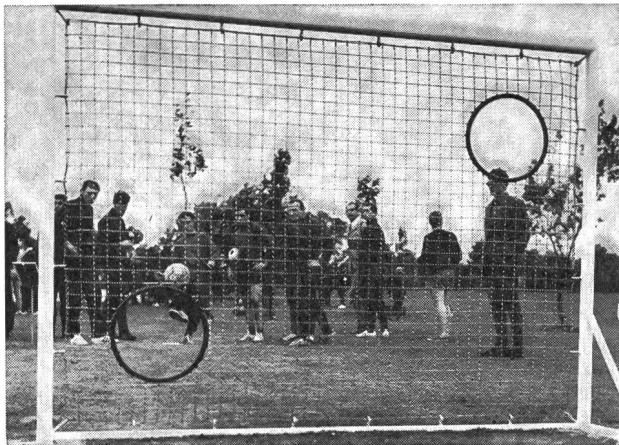
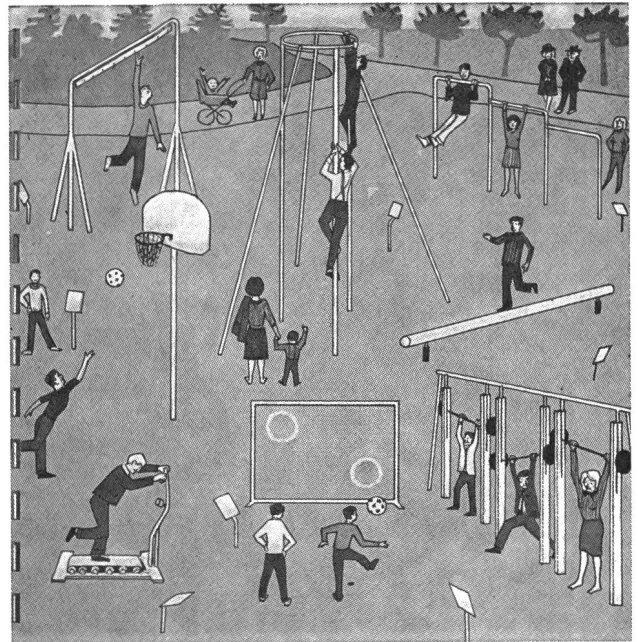
ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Installation de test sportif

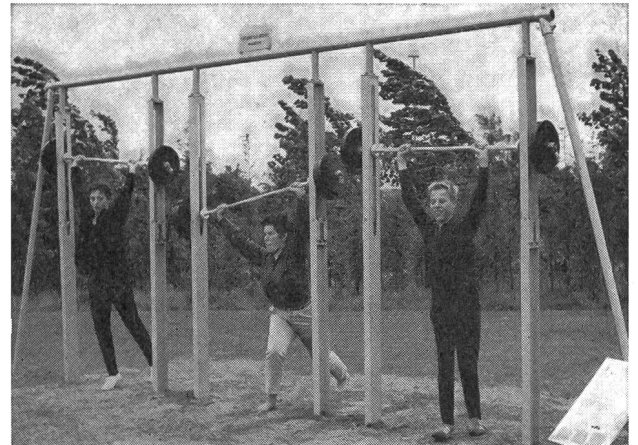
Jürgen Palm (trad.: A. M.)

Pour le contrôle personnel de l'aptitude à la performance physique de chacun.
Huit agrès avec barème affiché.
Il s'agit là d'une forme de l'évolution dans les travaux de la «deuxième voie».
Résistant aux intempéries, ces installations restent en plein air toute l'année.

De: Lehrhilfen für die Leibeserziehung 12/67.

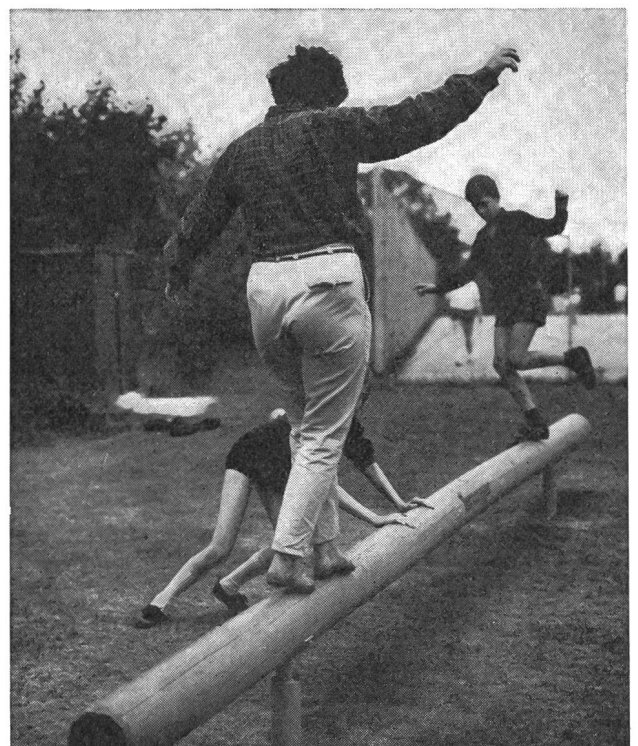
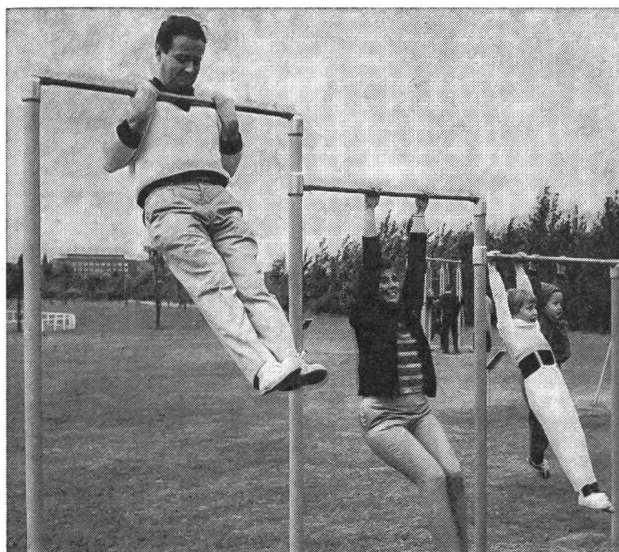


Mur à football: de l'endroit marqué, shooter la balle dans les trous aménagés à la paroi. 10 coups (test d'habileté).



Installation de lever de poids: les haltères à disques sont réparties dans les trois installations en prévision des différents niveaux d'aptitude. Par exemple: 15, 25 et 40 kg. Ressorts, dispositif de sécurité, possibilité de cadénasser (test de force).

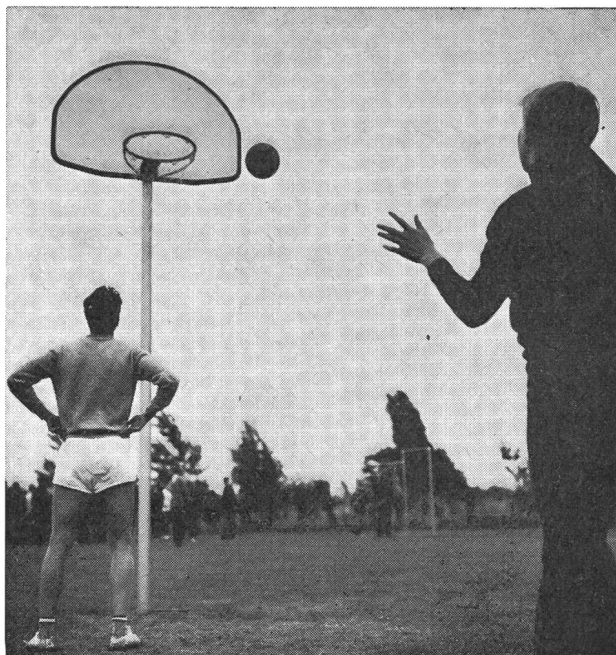
Barre fixe pour flexion des bras en suspension: fléchir et tendre les bras sans interruption. Barème de 1 à 20 (test de force).



La poutre mouvante: Grâce à un système de suspension approprié, la poutre, ronde, est mobile dans toutes les directions. Marcher en équilibre et changer de direction (test d'adresse et d'équilibre).



Le tapis roulant: le tachymètre indique la vitesse de course et la distance parcourue en une minute (test d'endurance).



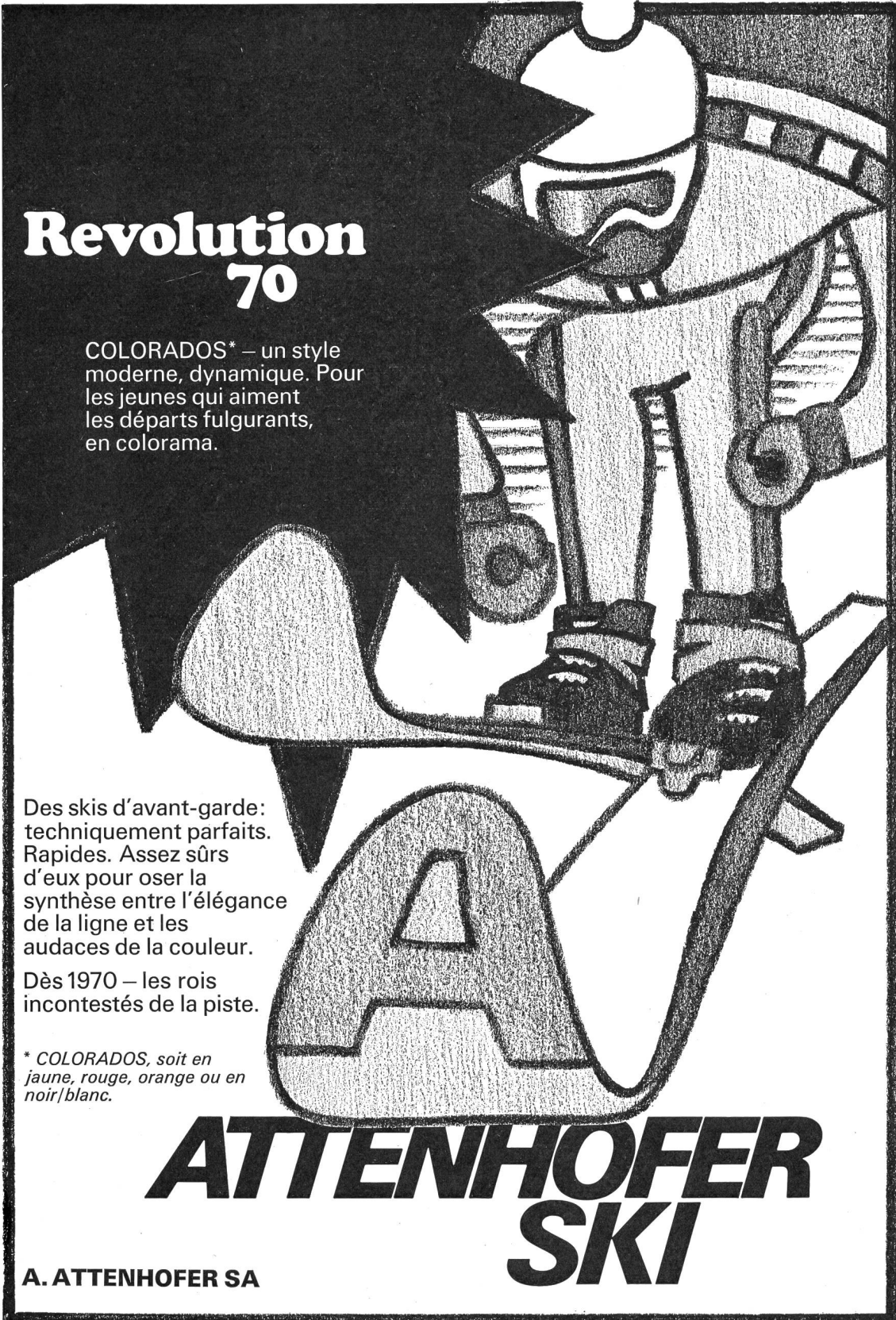
Tir au panier: de l'endroit marqué, effectuer 10 tirs dans le panier (test d'adresse).

Perches à grimper: Grimper plusieurs fois jusqu'au sommet des perches en s'arrêtant au maximum 3 secondes au sol après chaque descente (test de force-endurance).



Portique de saut: saut en hauteur sans élan à pieds joints, chercher à toucher la barre oblique le plus haut possible. La différence entre la grandeur corporelle et la hauteur du saut est déterminante (test de détente).





Revolution 70

COLORADOS* – un style moderne, dynamique. Pour les jeunes qui aiment les départs fulgurants, en colorama.

Des skis d'avant-garde: techniquement parfaits. Rapides. Assez sûrs d'eux pour oser la synthèse entre l'élégance de la ligne et les audaces de la couleur.

Dès 1970 – les rois incontestés de la piste.

** COLORADOS, soit en jaune, rouge, orange ou en noir/blanc.*

ATTENHOFER SKI

A. ATTENHOFER SA