

**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:** 28 (1971)  
**Heft:** 7  
  
**Rubrik:** Sport pour tous

### **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>**



La première action de la commission SPORT POUR TOUS de l'ANEP est là!

Elle s'intitule:

Pyramides de la forme.

En fait, elle peut être considérée comme sœur cadette de la «Spirale Trimm» (Trimm Dich durch Sport), action qui connaît un grand succès en Allemagne.

**La pyramide de la forme** est une initiative du mouvement SPORT POUR TOUS rattaché à l'Association Nationale d'Education Physique (ANEP). Elle se propose de vous aider à trouver et à garder la «forme» et vous donne le moyen de contrôler votre entraînement dont la régularité est indispensable à la réussite.

### Ouvert à tout le monde

Chacun peut trouver dans le domaine des trois pyramides de forme l'une ou l'autre discipline vers laquelle il se sent particulièrement attiré et qui correspond à ses possibilités. Les disciplines choisies sont rattachées à l'une des trois pyramides de la mobilité, de l'endurance et de la force.

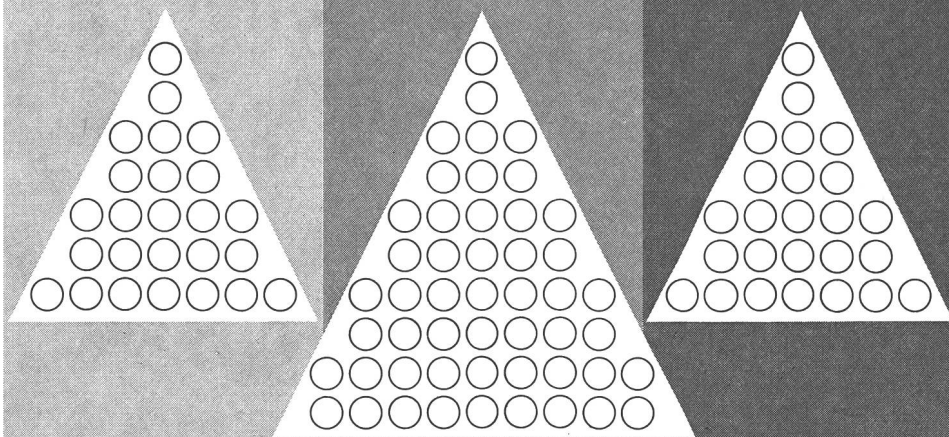
### Chaque performance accomplie

vous donne le droit de noter le sigle de la discipline sur la pyramide correspondante. Par exemple: pour 10 minutes de gymnastique, vous notez **G** sur la pyramide de mobilité, pour 20 minutes de vélo **V** sur la pyramide d'endurance, ou pour 40 minutes de gymnastique aux engins ou au sol **GE** sur la pyramide de force. Les temps indiqués correspondent au travail minimum. Des pauses peuvent être intercalées, mais elles ne comptent pas dans le temps total.

### Au sommet

Vous avez atteint le sommet, dès que les 100 cases que comptent les trois pyramides sont remplies. C'est alors

# PYRAMIDES DE LA FORME



## MOBILITÉ

## ENDURANCE

## FORCE

Les performances suivantes vous donnent l'autorisation de remplir une case dans l'une des trois pyramides.

10 min.	(G) gymnastique	(CE) course d'endurance (SF) ski de fond (N) natation	(P) travail avec poids jusqu'à 50% de son propre poids (I) travail isométrique
20 min.	(VB) volley-ball (BA) balle assise, pour handicapés physique (S) ski	(V) vélo (CO) course d'orientation (A) aviron	(P) travail avec poids légers (2 - 12 kg) (FC) travail aux engins (force et condition)
40 min.	(B) badminton (TT) tennis de table (PG) patinage sur glace (PR) patinage à roulettes (D) danse	(MO) marche d'orientation (MF) marche forcée (MM) marche de montagne (BB) basket-ball (HB) hand-ball (H) hockey	(GE) gymnastique aux engins et au sol
60 min.	(JL) jeux libres (quilles, bocca, divers jeux à la petite balle)	(T) tennis (FB) foot-ball	
120 min.		(PT) promenade touristiques (ST) ski touristique	

Les performances suivantes autorisent à remplir une case dans l'une des trois pyramides au choix:  
2×FC pour un tour d'un circuit de mise en condition (parcours VITA, etc.)  
2×CT pour un cours de circuit-training (rythmique-ballet etc.)

la preuve que vous avez accompli un travail de mise en forme considérable et que vous méritez la distinction que l'ANEP vous offre sous la forme d'un insigne à mettre à la boutonnière.

### Voici comment vous recevrez votre distinction:

Deux possibilités vous sont offertes. Choisissez celle qui vous convient le mieux:

1. Vous remettez votre carte et la modeste somme de Fr. 2.— dans une Droguerie ou dans un magasin spécialisé affilié à Intersport et vous recevrez immédiatement votre distinction.
2. Vous versez Fr. 2.— au compte de chèque 30 - 18611 «SPORT POUR TOUS, BERNE». Vous mettez votre carte et le reçu de votre versement sous pli et vous l'adressez à: ANEP — SPORT POUR TOUS, Case postale 12, 3000 Berne 32.

Vous recevrez votre distinction par la poste.