

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: 31 (1974)

Heft: 12

Rubrik: La nouvelle caisse pour l'entraînement de la condition physique

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 nouvelle caisse pour l'entraînement de la condition physique

Besoin

Le matériel de prêt est un des grands avantages accordés aux sociétés intéressées et aux moniteurs dans le cadre de J + S. Malheureusement on en profite trop peu, peut-être par ignorance ou par commodité.

En l'occurrence, nous voulons vous présenter un des articles les plus importants de la large gamme du matériel de prêt: la caisse pour l'entraînement de la condition physique.

Cette caisse sert à une grande partie des moniteurs J + S pour varier leur programme de cours, et elle est pratiquement indispensable pour bien organiser le test de condition physique.

Contenu

La caisse se présente sous la forme d'une valise en aluminium. Il existe deux types de caisse d'égale grandeur, mais de contenu différent. Ainsi, il est possible de choisir la caisse en fonction du nombre de participants.

1 par cours de 5 à 20 participants

Caisse no 1, comprenant:

- 3 balles à lancer 80 g
- 1 chronomètre 1/10" avec étui
- 9 cordes à sauter
- 9 élastiques de force
- 3 engins à lancer 500 g
- 1 rouleau, bande adhésive, environ 15 m
- 1 ruban métrique 20 m
- 2 témoins

1 par cours de 21 à 40 participants

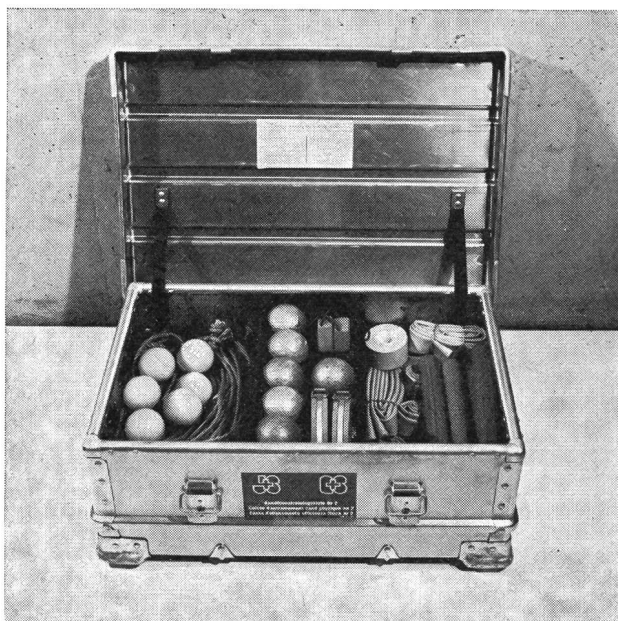
2 par cours de plus de 40 participants ou une caisse no 1 supplémentaire

Caisse no 2, comprenant:

- 6 balles à lancer 80 g
- 2 chronomètres 1/10" avec étui
- 18 cordes à sauter
- 18 élastiques de force
- 6 engins à lancer 500 g
- 1 rouleau, bande adhésive, environ 15 m
- 2 rubans métriques 20 m
- 4 témoins

Voir directives dans le manuel du moniteur

Ces caisses sont fonctionnelles à tous les points de vue: une place pour chaque chose et chaque chose à sa place!



Disponibilité

Les caisses sont disponibles en nombre suffisant pour tous les cours et les examens de performance J + S. Elles peuvent être commandées dès aujourd'hui au moyen de la commande de matériel habituelle.

Possibilités d'entraînement

Dans les différentes branches sportives

Cette caisse n'est pas réservée uniquement pour la branche «entraînement de la condition physique», mais peut être utilisée dans presque toutes les disciplines, tout du moins pour le travail de condition physique propre à la branche. Elle représente donc un accessoire essentiel pour tous les moniteurs J + S. Nous espérons d'ailleurs qu'elle sera également utilisée dans les cours de formation de moniteurs, afin de familiariser les futurs moniteurs avec cette caisse.

Les facteurs que l'on peut entraîner

Le tableau ci-après vous montre ce que l'on peut généralement entraîner. Toutefois, un moniteur expérimenté et plein d'initiative saura certainement en tirer davantage. La liste suivante se limite aux facteurs essentiels de la condition physique, bien que l'ordre d'importance de ces facteurs varie selon la branche sportive.

	Elastiques de force	Cordes à sauter	Témoins	Balles à lancer	Engins à lancer	Chronomètre Bande adhésive Ruban métrique
Puissance musculaire	X				X	matériel accessoire
Vitesse			X	X		
Adresse / agilité		X	X	X		
Force	X					
Mobilité		X	X	X		
Résistance musculaire locale	X	X				
Résistance générale		X				
Endurance						
Formes combinées	X	X	X	X	X	

Champ d'application

Le matériel contenu dans cette caisse peut être utilisé dans toutes les formes d'entraînement les plus connues: entraînement par intervalles, par répétitions, en circuit et par stations.