

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: 34 (1977)

Heft: 6

Rubrik: Recherche, entraînement, compétition

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

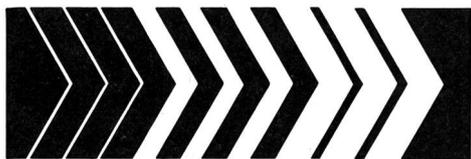
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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

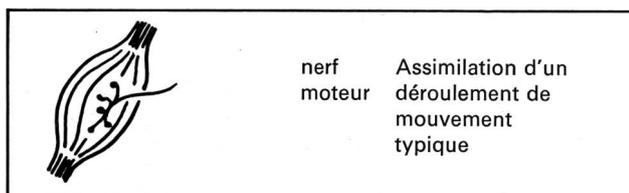
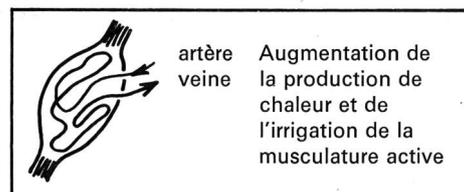
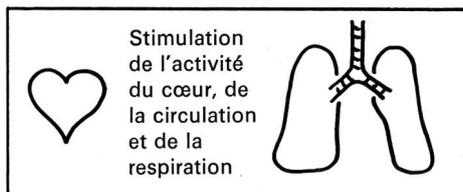
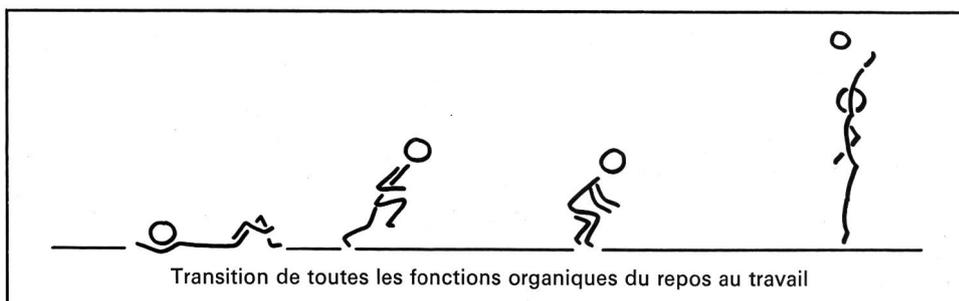
ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



Pourquoi une mise en train ?

Ursula Weiss
Traduction: Prof. E. Marmy

Schéma: Introduction à la leçon



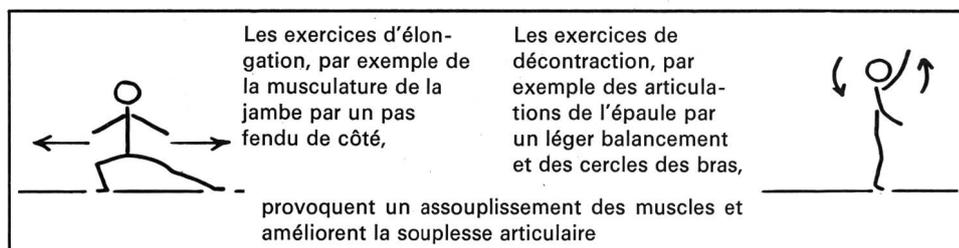
Mise en train et exercices préparatoires au jeu

Introduction à la leçon

Mise en mouvement

Toute activité sportive dépend pour une bonne part de la capacité de l'organisme de se mobiliser très rapidement pour le travail à partir du repos et de s'adapter à des sollicitations physiques répétées.

Chaque leçon, chaque unité d'entraînement devrait commencer par une partie introductive. Le schéma de leçon ci-contre peut facilement, et sans grandes modifications, s'appliquer à toutes les disciplines sportives. Les suggestions suivantes sont conçues comme formant une leçon théorique brève, qui peut être donnée soit dans la salle de théorie, soit dans la salle



de gymnastique, soit comme un tout isolé, soit en guise d'introduction au thème «biologie sportive et entraînement de la condition physique». Il serait souhaitable que les élèves fassent eux-mêmes l'expérience, grâce à un exemple pratique, de ce que sont les phénomènes du passage du repos au travail musculaire avec et sans mise en train.

Exemple: le volleyball

Vous prenez un ballon et vous commencez un jeu ou un entraînement.

Que se passe-t-il? Quelles observations pouvez-vous faire?

- vite essoufflé, accélération du pouls
- mouvements encore pleins de raideur et de maladresse, nombreuses fautes
- fatigue dans la région fémorale après les sauts
- bras lourds
- sensation de chaleur, sudation

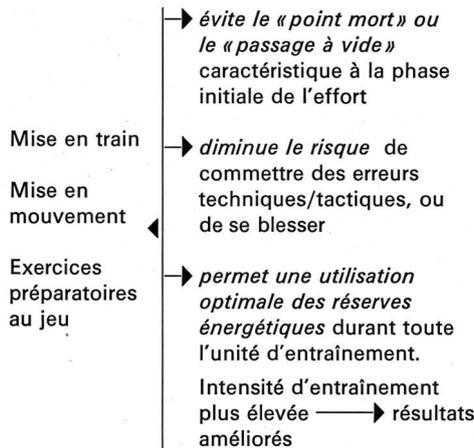
Que signifient ces changements?

- Ils sont l'expression du fait que le corps et ses différents organes commencent à travailler et qu'ils doivent fournir un effort plus grand qu'à l'état de repos (respiration plus forte, pouls accéléré, chaleur), mais qu'ils ne se sont pas encore adaptés complètement aux exigences de la nouvelle situation (d'où la sensation de lourdeur, la maladresse).

Que se passe-t-il si cette transition s'opère très vite ou si, par exemple, vous vous mettez d'emblée à courir ou à sauter «en force»?

- les phénomènes précités se manifestent plus rapidement et avec une violence accrue, accompagnés parfois de nausées, de frissons, du sentiment d'épuisement, d'être «au point mort», spécialement dans une course où l'effort a été très intense
- fatigue → l'effort ne peut être maintenu au même niveau et doit être réduit
- le danger de lésions physiques s'accroît, notamment celui de déchirures des muscles et des tendons.

Ainsi donc, il est tout à fait indiqué de donner à l'élève le temps, par une mise en train, une mise en mouvement et des exercices préparatoires au jeu soignés et appropriés (selon les conditions météorologiques, le moment de la journée, le genre d'entraînement prévu) d'une durée de 10 à 30 minutes, d'opérer physiquement et psychologiquement la transition entre le repos et le travail, sans que se produisent de désagréables phénomènes secondaires.



Que faut-il faire?

- Par une *mise en train* où le sujet se met progressivement à courir, à sautiller et à sauter avec ou sans ballon, c'est tout le corps qui est sollicité, «échauffé» et ainsi préparé à l'activité sportive envisagée, tandis que par la *mise en mouvement* ce sont en premier lieu certaines parties des articulations et des muscles qui se tendent et s'assouplissent. Les *exercices préparatoires au jeu* qui terminent cette phase introductive font de nouveau appel à l'être tout entier, achèvent de le mettre dans les dispositions voulues et contribuent ainsi également à l'activation des mouvements propres à telle ou telle discipline sportive.

La condition physique

Ursula Weiss
Traduction: Prof. E. Marmy

La *condition physique* (les aptitudes physiques) est faite de plusieurs composantes désignées communément par l'expression: qualités ou propriétés motrices fondamentales. Ces dernières sont à leur tour dépendantes biologiquement du bon fonctionnement de trois grands systèmes: *l'appareil locomoteur, le métabolisme et la régulation par le système nerveux*. Selon la qualité motrice envisagée, c'est l'un ou l'autre de ces trois systèmes qui est préférentiellement mis à contribution.

Dans les lignes qui suivent, nous donnerons l'organigramme simplifié d'une leçon d'introduction aux divers facteurs qui interviennent dans la condition physique.

Objectif visé:

apprendre au maître/moniteur à connaître les différents facteurs de condition physique et le rendre capable d'en montrer l'importance dans l'enseignement de sa discipline sportive à l'aide d'exemples pratiques. Le candidat reçoit au début de la leçon une feuille de travail avec des cases vides où seront inscrits, au fur et à mesure du déroulement de la leçon, les différents facteurs et les exemples correspondants (voir tableau).

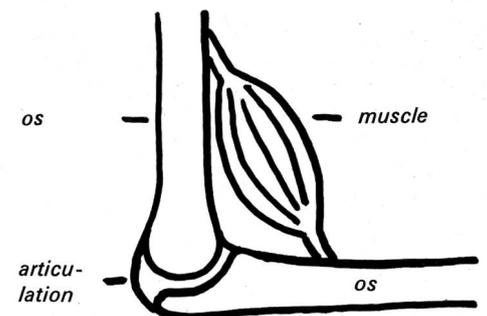
Il importe au plus haut degré que l'élaboration didactique soit faite autant que possible à partir de la pratique et toujours en relation avec l'expérience personnelle des candidats dans leur sport ou en relation avec le test de condition physique.

Première partie

Qui dit sport dit mouvement.

A quels organes de notre corps faut-il, en premier lieu, attribuer le fait que nous pouvons nous mouvoir, courir, nager, skier, ramer etc.? Les muscles qui actionnent les os et tout ce qui se trouve en liaison avec eux.

→ *appareil locomoteur*



La condition physique est la résultante de plusieurs facteurs.

Quels sont les facteurs de condition physique qui dépendent en premier lieu du bon fonctionnement:

- a) des articulations b) des muscles?

Quand ces facteurs jouent-ils dans le sport un rôle essentiel ou, éventuellement, un rôle limitatif?

Articulations → *mobilité*
exemples: gymnastique, danse, gymnastique artistique

Muscles → *force*
exemples: soulever un poids, lutte

Inscrire les réponses sur la feuille de travail, dans la partie centrale.

| | | | | |
|--|---------------------------------|--|------------|--|
| | | Soulever un poids, lutte | | |
| Sauts et lancers en athlétisme et dans les jeux | Puissance musculaire | Force | Résistance | Tout effort ne durant que quelques secondes ou au maximum 2 minutes: départ, sprints, nage 100 m |
| Départ, parades du gardien, passage de creux et de bosses, escrime, sprint | Vitesse de réaction et d'action | | | |
| Jeux, course d'obstacles, technique dans tous les sports | Habilité/agilité | Souplesse articulaire et musculaire | Endurance | Tout effort durant au moins plusieurs minutes: course de fond, nage 1500 m, jeux |
| | | Gymnastique, danse, gymnastique artistique | | |

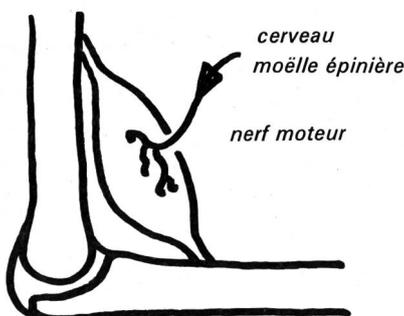
Tableau: exemple d'une feuille de travail correctement remplie. Les exemples peuvent, à loisir, être changés ou complétés selon les sports choisis.

Deuxième partie

Qu'est-ce qui, dans notre corps, met le muscle en action et fait de ses diverses contractions un mouvement?

Le nerf moteur qui transmet au muscle les impulsions reçues du système nerveux central (cerveau et moëlle épinière)

→ régulation



Quels sont les facteurs de condition physique qui dépendent en premier lieu de cette régulation de la contraction musculaire?

Quand ces facteurs jouent-ils dans le sport un rôle essentiel ou, éventuellement, un rôle limitatif?

Puissance musculaire

exemples: sauts et lancers en athlétisme, dans le jeu

Vitesse de réaction et d'action

exemples: départ, parades des gardiens de but, passage de creux et de bosses, escrime, sprint

Habilité et agilité

exemples: jeux, course d'obstacles; technique dans tous les sports

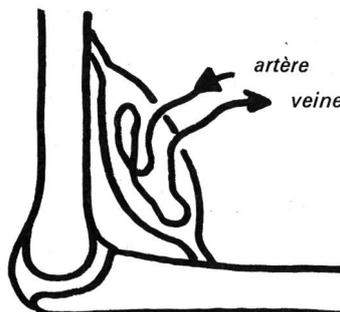
Inscrire les réponses sur la feuille de travail, côté gauche.

Troisième partie

Qu'est-ce qui fournit l'énergie nécessaire aux diverses contractions musculaires?

Les aliments qui sont absorbés, digérés et transportés par le sang jusqu'au muscle qui les utilise pour la production d'énergie.

→ métabolisme



Quels sont les facteurs de condition physique qui dépendent principalement de la production d'énergie par le métabolisme?

Quand ces facteurs jouent-ils dans le sport un rôle essentiel ou, éventuellement, un rôle limitatif?

Résistance

exemples: tous les efforts qui ne durent que quelques secondes ou au maximum deux minutes; départ, sprints, nage 100 m etc.

Endurance

exemples: tous les efforts qui durent au moins plusieurs minutes; course de fond, nage 1500 m, football etc.

Inscrire les réponses sur la feuille de travail, côté droit.

Bibliographie

Schönholzer G., Weiss U. et Albonico R.: Biologie du sport. Publications de l'EFGS de Macolin no 22, 1976

Weiss U.: Entraînement de la force Information - Entraîneur no 3, octobre 1975, EFGS Macolin

Adresse de l'auteur:

Mme dr med. Ursula Weiss
Maîtresse d'éducation physique dipl.
Institut de recherches de l'EFGS
2532 Macolin