

**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:** 24 (1967)

**Heft:** 1

**Rubrik:** Entraînement, compétition, recherche : complément consacré au sport de compétition

### **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>**

### Gymnastique spéciale et musculation du sprinter

Texte et photos: H. Roth et G. Gold, Staatliches Hochschulinstitut für Leibeserziehung, Mainz, Allemagne

Par sprint, nous entendons l'aptitude à développer puis à maintenir, dès le départ en un minimum de temps, la plus grande vitesse sur la base de capacités innées et sur de brèves distances déterminées.

Cette capacité innée existe-t-elle chez un athlète, il convient de l'améliorer par un entraînement judicieux, tendant à la réalisation de performances de valeur. Libre, explosif et décontracté, le déroulement du mouvement ne peut s'accomplir qu'à la condition de bénéficier de la meilleure coordination possible de tout l'appareil locomoteur. Un entraînement intensif et progressif permet d'accroître la capacité de réaction et la sensibilité des nerfs sollicités pour le sprint, et d'acquies ainsi l'accroissement de force nécessaire.

Bien que des entraîneurs et des physiologues soviétiques soient d'avis que l'on peut également former de bons sprinters par l'entraînement, nous pensons quant à nous que la chose n'est réalisable qu'à la condition absolue

qu'intervienne le talent inné. Mais la pleine éclosion d'un talent nécessite un long et intensif travail d'édification. Quand bien même le travail de course demeure aujourd'hui encore primordial, il s'accompagne, dans une mesure toujours plus grande, d'exercices de gymnastique spéciale et d'une musculation particulière.

Les séries d'exercices de gymnastique et de musculation spéciales montrées ci-après, qui font partie de l'entraînement de nombreux athlètes de grande classe, trouvent également leur application dans les stages d'entraînement pour sprinters mis sur pied par la Fédération allemande d'athlétisme.

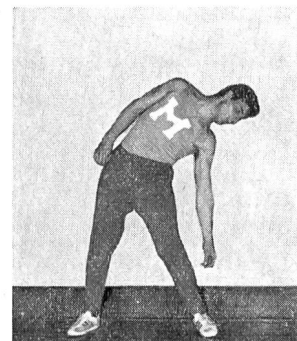
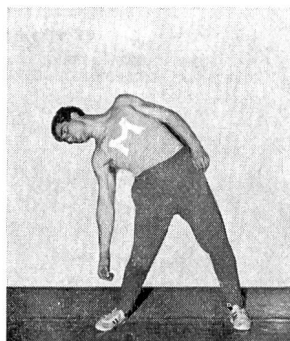
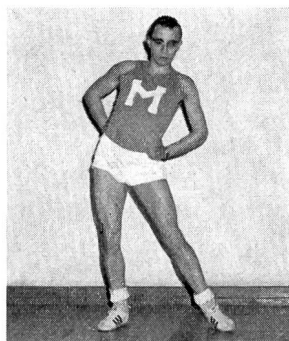
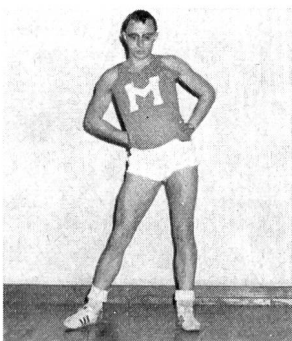
Il ne s'agit pas pour autant de copier tout simplement ce choix d'exercices, mais de les appliquer, selon l'avis de l'entraîneur, conformément aux besoins particuliers de l'athlète. C'est ainsi qu'il nous paraît illogique de demander à un sprinter de type athlétique un travail exclusivement constitué de musculation ou, inversement, de n'imposer

que des exercices de décontraction et d'extension à un coureur fluet, qui manque de puissance en compétition. En hiver, à Mainz, on court trois fois par semaine; durant deux autres jours, la mise en condition physique, faite de gymnastique intensive, de travail de détente, d'exercices de résistance et de musculation, joue un rôle prépondérant; en été, on insiste plutôt sur un travail de course quotidien. Viennent alors s'y ajouter, en un cycle de 8, 10 ou 14 jours, des exercices tirés du programme hivernal, et que l'on exécute sous une forme moins intensive qu'en hiver. Par exemple, à l'entraînement avec haltères les charges n'excèdent pas la limite de 25 kg; de même en ce qui concerne l'entraînement de la détente, où le nombre des répétitions diminue. Quant aux exercices de résistance, ils sont accomplis au maximum toutes les deux semaines; par contre, la gymnastique fait constamment partie du travail de course.

Traduction: N. Tamini et J. Studer

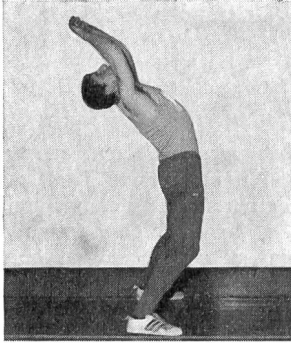
#### Ecole du corps

Après un échauffement de 20 min. approximativement et 2-3 légères accélérations, débutent les exercices à mains libres. Après chaque exercice, assouplir les jambes et les bras.

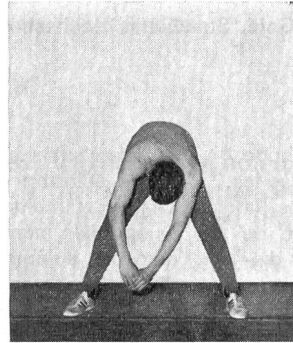
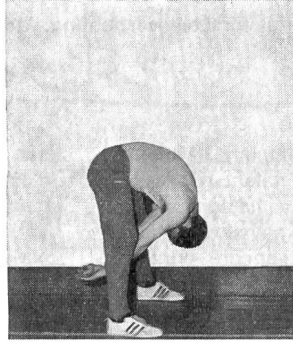


**Exercice 1 :**  
Mouvement d'extension des hanches à g. et à dr. 15 à 20 répétitions de chaque côté.

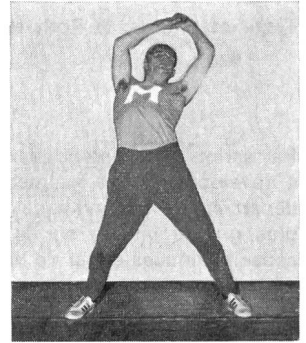
**Exercice 2 :**  
Extension plus marquée des hanches sans pencher le tronc en av. ou en arr. 15-20 répétitions à g. et à dr.



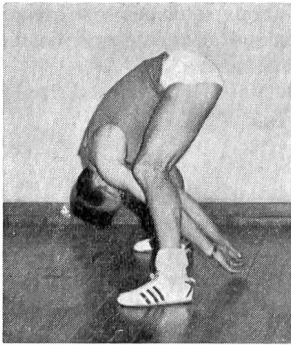
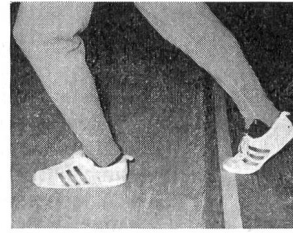
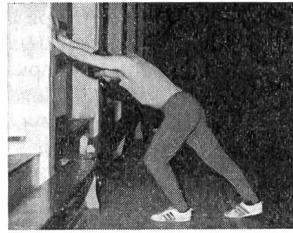
**Exercice 3 :**  
De la flexion arr., flexion rapide du tronc en av., les bras entre les jambes écartées.  
10 répétitions.



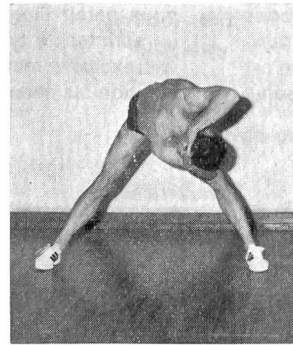
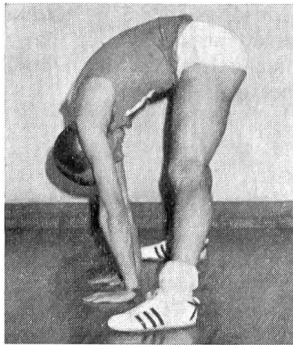
**Exercice 4 :**  
Mouvement rapide de circumduction du tronc.  
10-12 répétitions de chaque côté.



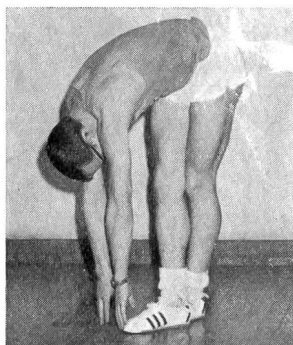
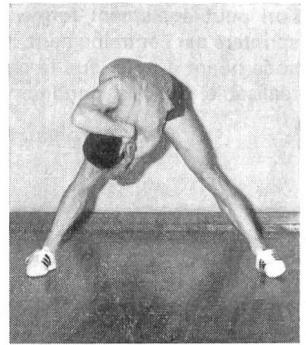
**Exercice 5 :**  
Elongation de la musculature. Déroulement du pied arr. de la pointe jusqu'au talon.  
8-10 répétitions pour chaque jambe.



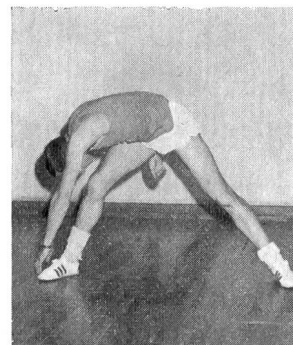
**Exercice 6 :**  
De la station, tronc fléchi, mains entre les jambes écartées, poser rapidement les mains à plat sur le sol.  
10-12 répétitions.



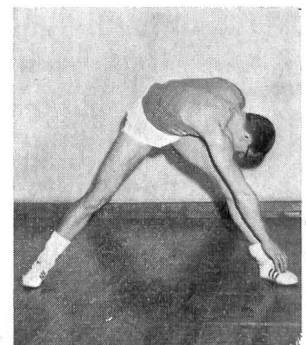
**Exercice 7 :**  
Mouvement de rotation des épaules, coude dr. à la hauteur du genou g. et vice-versa.  
20 répétitions de chaque côté.

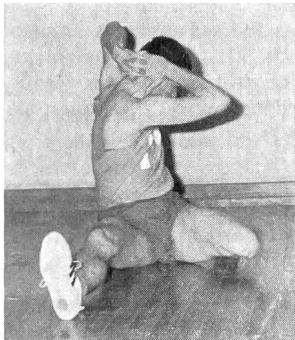


**Exercice 8 :**  
Flexions du tronc en av. avec jambes croisées.  
Changer la position des jambes après 10 répétitions.

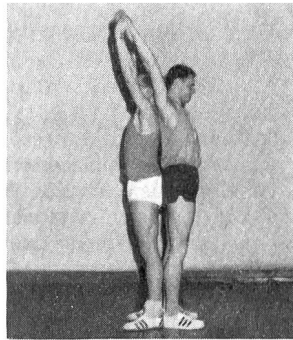
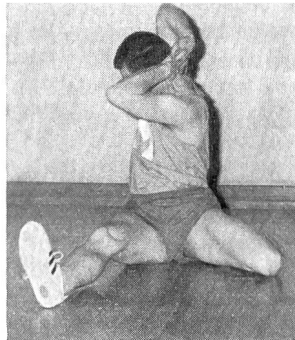


**Exercice 9 :**  
Jambes fortement écartées, torsion et flexion du tronc oblique à dr. et à g.  
20 répétitions de chaque côté.

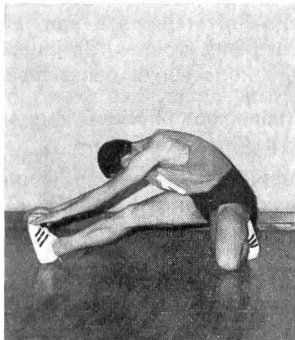
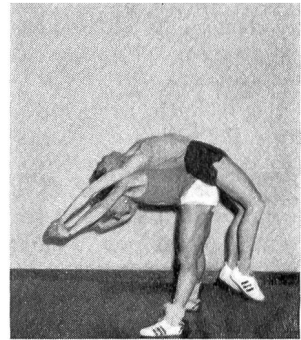




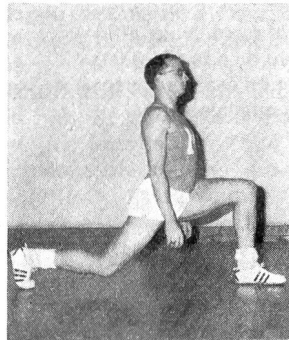
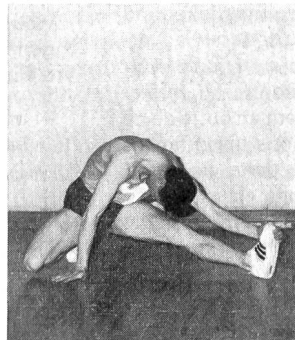
**Exercice 10:**  
Rotation des épaules des deux côtés.  
15-20 répétitions.



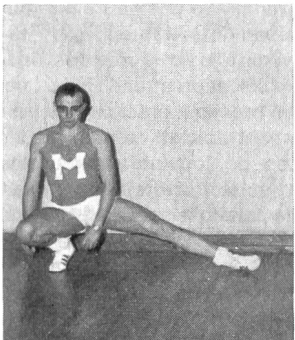
**Exercice 13:**  
Extension du tronc en arr. Le partenaire reste décontracté.  
3-4 répétitions.



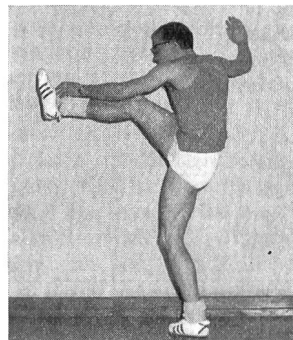
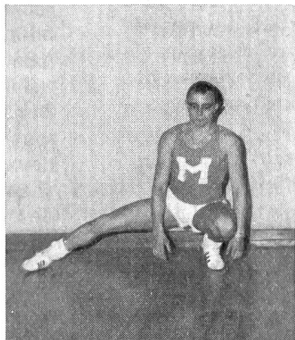
**Exercice 11:**  
Assis sur le talon dr. resp. g., l'autre jambe tendue en av. pointe du pied vers le haut, toucher des deux mains la pointe du pied.  
10 répétitions de chaque côté.



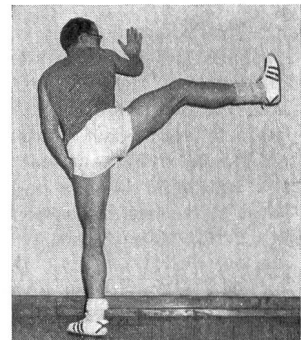
**Exercice 14:**  
En position en fente fortement marquée, mouvement de ressort des jambes puis changement de jambes.  
10-12 répétitions pour chaque jambe.



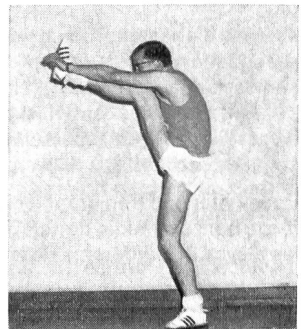
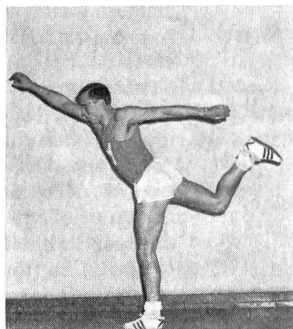
**Exercice 12:**  
Assis sur le talon, l'autre jambe tendue latéralement, pieds fixes, déplacer le poids du corps alternativement sur le pied g. et dr.  
8-10 répétitions de chaque côté



**Exercice 15:**  
Mouvement d'assouplissement des hanches par un balancer latéral des jambes.  
15-20 répétitions pour chaque jambe.



**Exercice 16:**  
Même exercice mais avec balancer en av. et en arr. de la jambe.



# La préparation du basketteur d'élite

René Hofmann

Dans un précédent article, nous avons exposé l'extrême importance que revêt la valeur athlétique pour un joueur de basketball, candidat à l'élite. Si cette qualité est primordiale, elle n'est cependant pas la seule et elle doit être le corollaire direct des possibilités techniques.

## Valeur athlétique – souplesse – détente – adresse

Nous pensons que le garçon (ou la jeune fille) qui possède les qualités énumérées ci-dessus et qui les double de solides qualités de caractère, a toutes les chances de réussir en basketball.

Il est évident, cependant, que de tels éléments sont plutôt rares. Nous affirmons même que peu de nos candidats sélectionnés peuvent présenter l'éventail complet de ces qualités.

## La valeur athlétique

Nous avons déjà parlé de l'importance de ce problème dans un précédent article, en présentant notamment certains exemples de préparation dans divers pays. Mais sans revenir sur l'aspect collectif de l'entraînement, rappelons que la préparation physique du basketteur doit être quotidienne et axée sur l'acquisition des «manques» constatés lors des entraînements ou des matches. Ainsi, l'adresse qui est l'élément technique numéro un, ne pourra se concrétiser pleinement que si le joueur est au bénéfice d'une parfaite condition. D'autre part, les défenses s'améliorent sans cesse, il faut shooter de plus en plus vite, sauter de

plus en plus haut pour repousser les balles dans le panier ou réaliser un tir en suspension. La soudaineté des réactions, le démarrage, le changement de rythme constituent le bagage tout à fait indispensable pour un basketteur moderne.

## Le domaine technique

Un emplacement de basketball n'est pas grand: 26 mètres sur 14 mètres. Aussi, il est aisé d'imaginer que les cinq joueurs que comporte une équipe ne disposent d'aucune seconde de répit. En possession de la balle, il faut immédiatement contre-attaquer (élément tactique numéro un du jeu), convertir en attaque organisée une contre-offensive n'ayant pas abouti. Après le shot, l'action se poursuit par le rebond et le repli défensif. Au shot de l'adversaire correspond la récupération défensive et une nouvelle contre-attaque et ainsi de suite. Il convient en outre de ne pas oublier les réactions instantanées que nécessite toute perte de balle. Cette série d'évolutions classiques se traduit par une sollicitation permanente du joueur. Seul un joueur parfaitement capable de remplir son rôle dans tous les secteurs du jeu pourra prétendre atteindre la classe internationale.

## L'adresse

Des statistiques, en honneur dans toutes les sélections et équipes de classe, donnent le reflet exact de l'adresse individuelle et collective des joueurs. Pour cela, deux types de contrôle:

- l'adresse aux lancers-francs;
- l'adresse aux shots en cours de match.

On admet en général qu'une bonne moyenne aux lancers-francs se situe entre 65% et 90%.

Concernant les shots dans le cours du jeu, on voit aujourd'hui couramment les bonnes équipes atteindre, et même dépasser, le 50%. Il n'y a pas dix ans, une équipe de bonne valeur européenne ne dépassait qu'exceptionnellement le 40%.

## L'entraînement individuel est capital

En règle générale, une équipe de classe s'entraîne collectivement deux ou trois fois par semaine (séance d'environ une heure trente).

Cela veut dire que l'entraînement individuel doit être entrepris à part, en général par petits groupes. Un joueur d'élite aura donc sur la conscience:

- un entraînement physique journalier (15 à 30 minutes),
- un entraînement spécial aux shots (au moins 3 heures par semaine),
- un entraînement à part pour la technique individuelle, y compris la préparation au jeu de combinaison (joueur de champ ou joueur pivot: deux fois 1 heure au minimum).

Ceci étant précisé, on peut donc admettre que le joueur d'élite doit consacrer au minimum une heure par jour pour sa préparation s'il entend honnêtement parvenir à jouer le rôle que l'entraîneur de sélection attend de lui.

Dans notre prochain article, nous verrons comment doivent se préparer les deux types de joueurs (joueurs de champ et joueurs pivots) en fonction de leur rôle particulier dans le jeu d'une équipe.

## On nous écrit

### Cycle d'orientation genevois Tournoi inter-collèges de basket

Le cycle d'orientation, cette jeune école secondaire genevoise comptant un très impressionnant nombre d'élèves, est, de ce fait, divisé en plusieurs bâtiments ou collèges, répartis aux quatre coins de la ville.

Pour éviter une trop grande dispersion, il est bon de réunir de temps à autre les élèves des différents collèges.

Les maîtres d'éducation physique sont les mieux placés pour organiser de

telles réunions, puisque c'est sur le plan sportif que ces rencontres sont les plus faciles à mettre sur pied.

Après avoir organisé, en automne, un cross-country, ouvert à tous les élèves filles et garçons (qui remporta un très vif succès), ils ont mis sur pied un tournoi inter-collèges de basketball: Jeudi 1er décembre pour les filles; jeudi 8 décembre pour les garçons. Chaque collège était représenté par une équipe de 7e année, une de 8e et une de 9e (tournois séparés), équipes sélectionnées parmi les meilleurs éléments de chaque collège.

Ces deux rencontres remportèrent un gros succès: on joua avec cœur et acharnement, mais aussi avec un très bon esprit sportif, bien que certaines parties fussent très disputées.

De telles rencontres sont très fructueuses et contribuent à développer, outre un esprit de collège, un esprit «d'école» dans son ensemble.

On envisage des rencontres avec d'autres écoles... ce serait très bon.

Pour les maîtres de gymnastique du c.o.  
O. Dufour