Zeitschrift: Jeunesse forte, peuple libre : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin

Herausgeber: École fédérale de gymnastique et de sport Macolin

Band: 10 (1953)

Heft: 6

Artikel: La leçon mensuelle [suite]

Autor: Joos, Pierre

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-996262

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

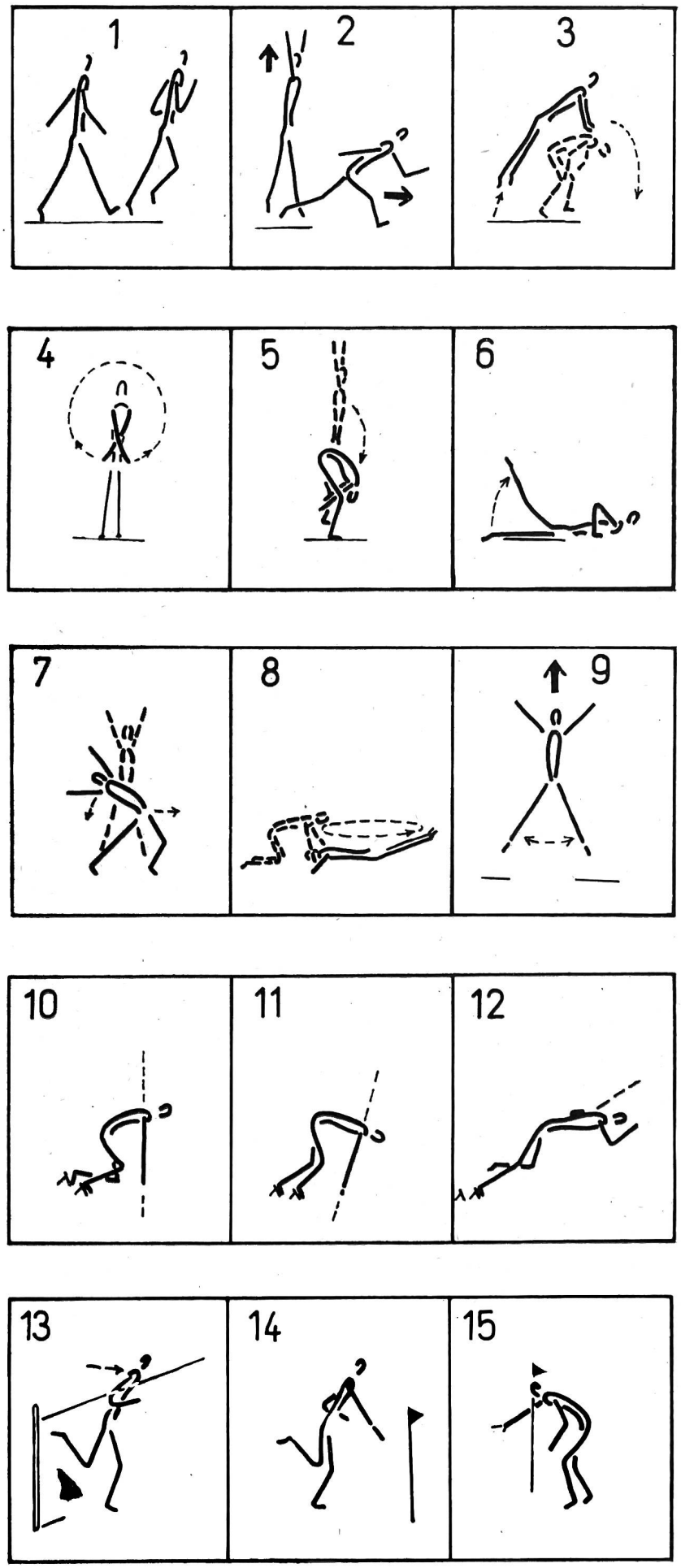
Download PDF: 09.07.2025

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

LA LEÇON

élaborée p

avec la collaboration des maîtres



I) MISE EN TRAIN

1) Alterner une marche énergique avec une course légère.
2) « Le géant et le nain ».
3) « Saute-mouton ».

II) EXERCICES A MAINS LIBRES

4) Cercle des bras devant le corps (extérieurs et intérieurs).
5) Petite station écartée, bras levés en haut : Fléchir le corps en avant, bras et épaules entre les jambes et mouvements de ressort.
6) Position couchée faciale, mains posées au sol à la hauteur des épaules : Lancer alternant vivement une jambe en arrière.
7) Station latérale écartée, bras levés en haut : Fléchir le torse à droite en fléchissant la jambe gauche.
8) A est couché sur le dos, bras de côté, jambes tendues ne touchant pas le sol ; B lui tient fortement les bras : A décrit de grands cercles avec les jambes.
9) Sautiller plusieurs fois sur place, puis saut en élançant les bras de côté et en écartant les jambes.

III) LA COURSE

10)
11) Les principales phases du départ.
12)
13) Exercer l'arrivée après une course de 30-50 m. Pour les questions relatives à la technique de la course, se reporter au numéro 5 de notre revue.
14) Estafettes : A) exercer, en marchant, la transmission et la réception du témoin, sur une courte distance (15 m.).
15) B) Passer progressivement à la course légère. Lorsque le passage du témoin s'exécute sans accroc augmenter la distance et la vitesse.

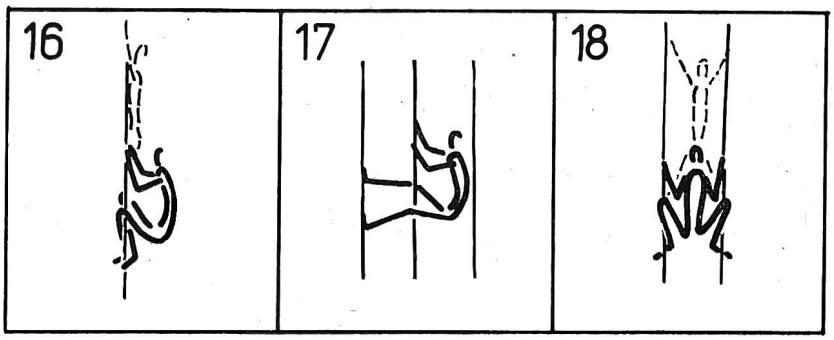
IV) LE GRIMPER

16) Grimper à une perche en essayant de faire le moins possible de tractions.
17) Grimper à trois perches.
18) Grimper à deux perches, genoux à l'intérieur des perches.
19) Grimper à la force des bras à deux perches en balançant légèrement le corps de côté.
20) Sauter à la suspension, à deux perches : Après plusieurs élans en avant et en arrière, tourner en arrière et saut à la station.
21) « Le singe et le lion ». Course de poursuite par équipes.
Au signal les deux équipes partent : Les lions essayent d'attraper les singes avant que ces derniers aient atteint le haut des perches. Un singe touché par un lion donne un point à l'équipe.

IENSUELLE

ERRE JOOS

ots MAX ISLER et MARCEL MEIER

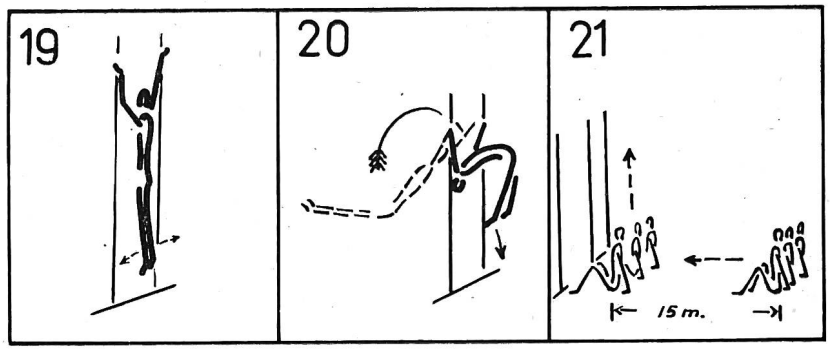


V) LE JET DU BOULET

22) Petite station écartée. (Axe des épaules perpendiculaires à la direction du jet.) Boulet dans la main gauche, dos de la main en avant : Elancer plusieurs fois le bras gauche en avant et en arrière puis à la fin d'un élan en avant poser le boulet dans la main droite en fléchissant légèrement le corps — jet en exagérant la poussée du corps accompagnant le boulet.

23) Même exercice que le précédent mais après avoir posé le boulet dans le main droite, tourner le torse et exécuter un pas en arrière. Poussée énergique de la jambe droite — blocage de la jambe gauche — Jet.

24) Même exercice que le précédent mais après avoir exécuté le pas en arrière sursaut sur la jambe droite dans la direction du jet — blocage de la jambe gauche — Jet.



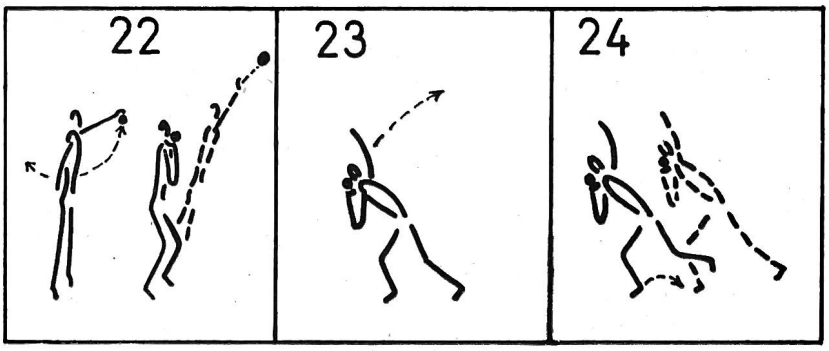
VI) FOOTBALL (Exercices préparatoires)

25) Estafette. Conduire la balle avec le coup du pied, l'extérieur ou l'intérieur du pied. La balle doit si possible rester près du pied. A exercer des deux jambes.

26) Estafette slalom. Mêmes exercices que précédemment.

27) Jeu. Les élèves se placent en cercle, front le centre Deux joueurs sont au milieu et évitent d'être touchés par la balle. Le joueur atteint change de rôle avec celui qui l'a touché.

28) Et pour terminer joyeusement la leçon, rien de tel qu'une belle et alerte chanson !



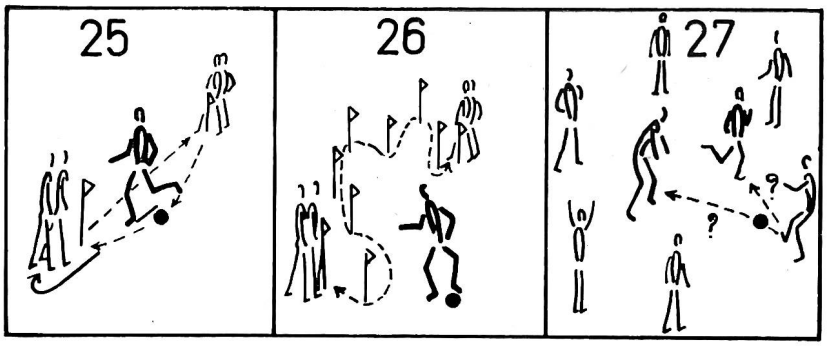
EN AVANT

Chant de l'I. P. romand

Sur l'air de «En avant les Copains» de Pierre Dudan.

Paroles de M. l'Abbé Fr. Butty

Qu'elle est cette jeune troupe,
Qui survient sur la grand route ?
A cet entrain c'est bien certain,
C'est «Macolin» qui passe.
De fatigue nulle trace.
Et sur leur front quelle grâce !
C'est la santé, c'est la clarté, c'est l'amitié qui se forge
[à l'I.P.

Refrain :

En avant les amis, en chantant.
Marchons droits cheveux au vent vers la lumière,
En avant les amis, l'âme claire,
Car l'I. P. c'est l'ardeur des 16 ans.
En avant les amis en chantant
Banissons l'esprit râleur et la tristesse,
Toujours gais chantons sans cesse
En avant les amis, en chantant !