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: 14 (1957)

Heft: 4

Artikel: Schéma et exemple d'une leçon de base

Autor: Weber, Urs

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-996722

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: 12.07.2025

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

Schéma et exemple d'une leçon de base

Durée : 1 heure 40 minutes.

Leitmotiw : Souplesse et habileté.

Texte : Urs Weber.
Dessin et présentation : Wolfgang Weiss.

I. PREPARATION (20 minutes)

Mise en train (10 minutes)

Marche.

Courir en av. et en arr.

Courir latéralement (pas croisés en av. et en arr.). Course entremêlée (sans collision).

Pas marché sautillé (insister sur la détente).

Courir deux fois autour de la halle avec sprint sur les grands côtés.

Exercices à mains libres

1. Saut du lièvre (De la station accroupie, sauter en av. sur les mains et ramener les jambes).

2. Ex. avec partenaire : face à face, mains crochées, bras tendus, s'accroupir et lâcher les mains, rouler en arrière, en av., crocher les mains et se relever (préparation au rouleau en arr.).
3. Position couchée sur le dos: faire le pont et redescendre lentement.
4. Station écartée : lever bras de côté en haut, balancer et fléchir le torse de côté, avec mouvements de ressort.
5. Position couchée sur le dos : s'asseoir en tirant les genoux vers la poitrine. Etendre les jambes en roulant sur le côté, pour revenir ensuite à la position groupée. Etendre à nouveau les jambes et rouler en retour.
6. Sautiller sur place et sauter en lançant les jambes de côté.

Course (10 minutes)

1. Poursuite (tape ou couratte) dans un espace restreint demi-halle ou cercle, etc.).
2. Marcher à quatre pattes et starter de cette position.

3. Jeu de course : noir-blanc : les adversaires sont disposés de chaque côté d'une ligne, dos à dos. Une rangée est formée des «noirs», l'autre des «blancs». Au commandement de « blancs » la rangée des coureurs blancs démarre tandis que les noirs cherchent à les rattraper. Au commandement « noirs » c'est le contraire qui se produit. Le même jeu peut s'effectuer en partant de divers positions (assis — position couchée faciale, etc.). On peut donner un attrait particulier à ce jeu, en tirant les couleurs au sort, en faisant pile ou face avec une pièce de monnaie.

1er thèm

Exercices combinés

Pour combiner un
saire d'en connaîtr
Nous supposons d
ment le cas et que
à l'écart, le saut e
le mouton placé e
par-dessus la barr
tablissement en av
rouleaux en av. et
Les différentes pa
cées les unes à la
ce que l'exécution
de manière interro

Les agrès :

Mouton tapis, reck

1. Saut écarté. Sa
barre — Roulea

2. Sauter sur le
fondeur. Sauter
barre. Rouleau
3. Sauter entre les
dessous la barr
4. Sauter entre les
dessous la barr
en arr.
5. Saut écarté. Pa
Rouleau en av.
6. Saut écarté. Sa
7. Sauter sur le
deur. Rouleau e
dessous la barr
leau en arr.
8. Sauter entre le
S'établir en av.
station. Sauter
barre avec 1/2 t

ntroduction :

e printemps est là et nous laisse prévoir que bientôt nous pourrons ffectuer notre entraînement de base en plein air. C'est avec un rand enthousiasme que nous saluons la venue de cette saison énie. Et c'est pourquoi cette dernière leçon en salle aura un aractère particulièrement enjoué et animé, avec recherche de la ouplesse et de l'agilité.

Matériel:
Mouton — Reck — Tapis
Jeu (Handball)
Barres comme buts — Sautoirs.

II. Exercice (70 minutes)

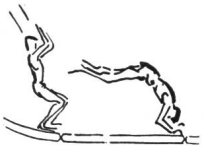
utes)

grès

, il est néces-
érentes parties.
tel est réelle-
connaît le saut
bras par-dessus
le saut en av.
t costal, le ré-
ui au reck, les
au sol.
vent être exer-
autres jusqu'à
puisse se faire
bien rythmée.

ête tapis

par-dessous la



auter en pro-
par-dessous la

ter en av. par-
en av.
ter en av. par-
tour. Rouleau

essus la barre.

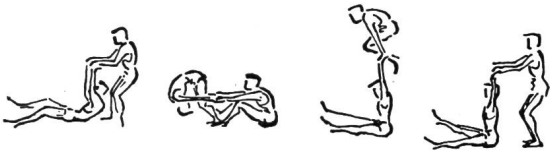
Rouleau en av.
aut en profon-
aut en av. par-
tour — Rou-

leau en av. —
et retour à la
par-dessous la
au en arr.

2me thème : Exercices avec partenaire.

1. Un partenaire se met en position accroupie sur les genoux et sur les mains ; l'autre saute par-dessus et revient en rempant par-dessous, puis va se mettre en position accroupie et ainsi de suite.
2. De l'appui renversé A se laisse tomber contre le dos de B qui lui saisit les pieds et le tire sur ses épaules pour le poser ensuite lentement en av. puis inverser les rôles, etc.

3. Sauter entre les bras en s'appuyant sur le partenaire assis, jambes écartées. Rouleau en av. à la position assise (sans lâcher les prises), lever les bras afin que le partenaire puisse sauter à son tour, etc.



4. Face à face, mains saisies, les deux partenaires passent une jambe du même côté, par-dessus les mains (entrée) se retrouvent dos à dos (sans lâcher les prises). Passer ensuite les mains par-dessus la tête, puis passer la deuxième jambe (sortie)

5. **Le « tank ».** En position couchée dorsale, jambes levées. Le partenaire place ses pieds près de la tête de son camarade et saisit ses chevilles. Le partenaire couché sur le dos saisit également les chevilles de son camarade. Le partenaire qui est debout plonge en av. et entraîne son camarade dans la rotation. Le tank est ainsi mis en branle !

Jeux (20 minutes) Handball en salle.

Avec comme but, les barres placées au milieu de la halle.

Exercices préparatoires :

Passes à trois. Le joueur qui donne la balle se place immédiatement derrière celui qui la reçue. Tout autour des barres on marque une zone de but à la magnésie. Dans chaque moitiée du terrain se trouve: 1 gardien (seul joueur autorisé dans la zone de but), les défenseurs et les attaquants adverses. Les attaquants tentent de marquer des buts, les défenseurs essayent de s'emparer de la balle et de la passer à leurs partenaires attaquant dans l'autre moitié de la halle. Attaquants et défenseurs ne peuvent donc pas quitter la moitié de la halle qui leur est attribuée. Nombre de joueurs : 5 ou 7.

III. Repos (10 minutes)

Courte discussion sur le jeu en relevant notamment les fautes de tactique constatées (par ex. sur la formation du mur pendant les tirs directs.)

Communications relatives au prochain entraînement.

Et que penseriez-vous d'un chant avant de se livrer à la douche rafraîchissante ?