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: 21 (1964)

Heft: 3

Rubrik: Leçons mensuelles

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: 10.07.2025

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

Notre leçon mensuelle: Musculation par haltères et chambres à air de bicyclette

Werner Duttweiler

Traduction : Noël Tamini

Lieu : Salle. Durée : 1 h. 40 min. Matériel : Dedicine-balls, bancs suédois, tapis, haltères (12 kg.), chambres à air de bicyclette, plinth, filets de volleyball.

Préparation :

Mise en train (10 min.) avec medicine-balls (5 medicine-balls disposés sur une ligne, à 2 m. de distance les uns des autres.)
— En marchant : slalom autour des balles
— En courant : idem (sans toucher les balles)
— Saut pieds joints par-dessus les balles, avec un pas intermédiaire
— Sauter par-dessus les balles (rythme : à 3 temps)
— En courant : tourner autour des balles en passant une fois par la gauche, une fois par la droite, etc.

Ecole du corps:

(10 min.) avec medicine-ball
1. Petite station latérale écartée : Jeter en l'air le medicine-ball des deux mains et le reprendre en flexion.
2. Station latérale écartée : Bras en haut avec le medicine-ball ; flexion du torse en avant en bas.
3. Position couchée faciale : Face à la paroi : fléchir le torse en arrière (avec medicine-ball), et lancer le ballon contre la paroi.
4. Medicine-ball en l'air : Trot sautillé en avant en fléchissant le torse du côté de la jambe avancée.
5. Exercice avec partenaire : Dos contre dos en station latérale écartée. Par le mouvement de torsion latérale du corps, transmettre le medicine-ball au partenaire (les pieds demeurent fixés au sol).
6. Medicine-ball au sol : Sauter par-dessus la balle d'un pied, puis des deux pieds, jambes écartées, jambes fendues, etc.

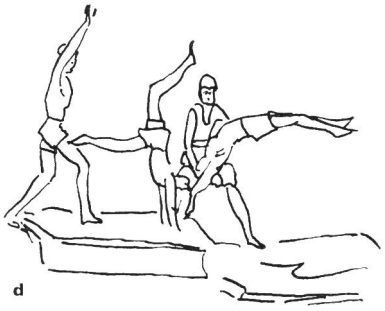
Course de haies: 10 min.

Cette course de haies est exécutée deux fois par plusieurs équipes (s'il s'agit de 5 équipes, les points seront attribués de la manière suivante : 6 points, 5 points, 4 points, 3 points, 2 points, 1 point).

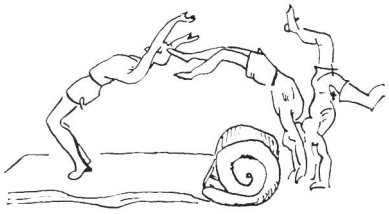
Départ avec le medicine-ball, derrière la ligne blanche. Marcher sur les bancs suédois (medicine-ball en l'air), rouler en avant sur le tapis. De la balle, toucher la paroi. Au pas de course transmettre la balle au coéquipier. Le vainqueur élève la balle.

1er thème

(20 min.) Gymnastique au sol (déroulement méthodique du saut de mains)
a) Appui renversé tendu contre la paroi
b) Après élan, appui renversé tendu contre la paroi
c) Appui renversé en utilisant la partie supérieure du plinth (avec aide du partenaire)
a) Sauts de mains à partir du plinth (deux auxiliaires, par mesure de sécurité)
e) Saut de mains par-dessus un tapis enroulé.



d



e

Jeu: 20 min.

— Passe à deux
— Passe en cercle (6 joueurs)
— Deux joueurs de chaque côté du filet. Passe en hauteur et smash. Les joueurs qui sont de l'autre côté du filet essaient de contrer la balle.
— Jeu, selon les règles.

Retour au calme: 10 min.

Commentaire du jeu. Instructions administratives. Mise en place du matériel. Douches.

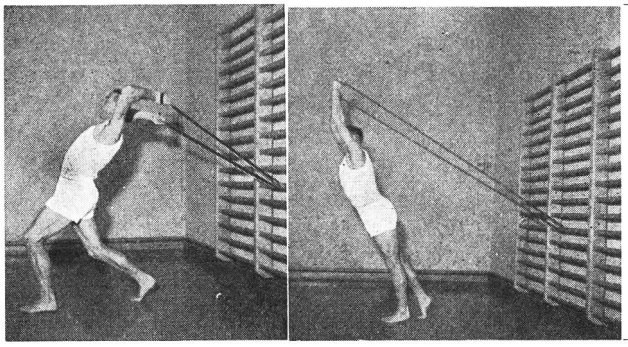
2ème thème
Entraînement de la performance:

Lancé / jeté avec haltères et chambre à air de bicyclette.
Chacun des exercices ci-après est exécuté 10 fois de suite. Il convient de bien décontracter les muscles mis ainsi à contribution.

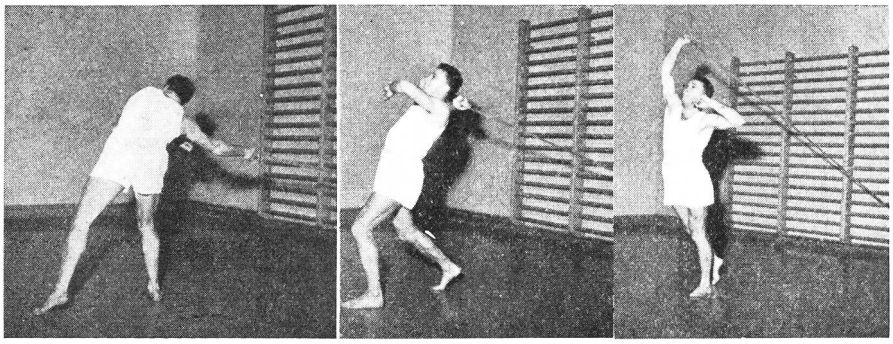
Selon les circonstances (aptitudes des participants), on répétera 2 à 3 fois tout le groupe d'exercices.

Lancé:

a) La chambre à air est fixée à l'espalier à la hauteur des hanches. Mouvement de lancé jusqu'à complète extension du corps.



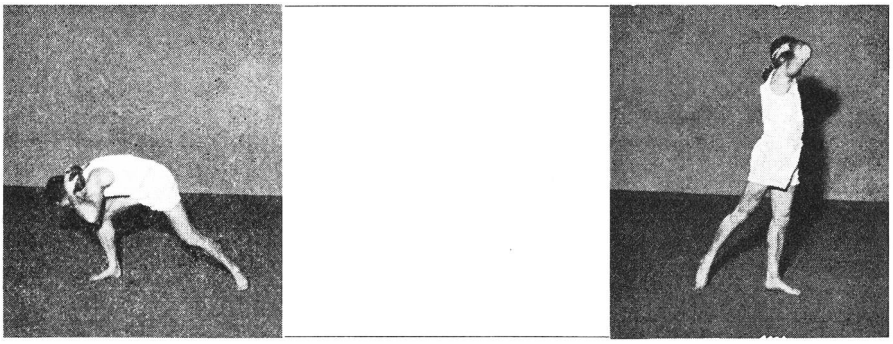
b) Même exercice, à genoux.



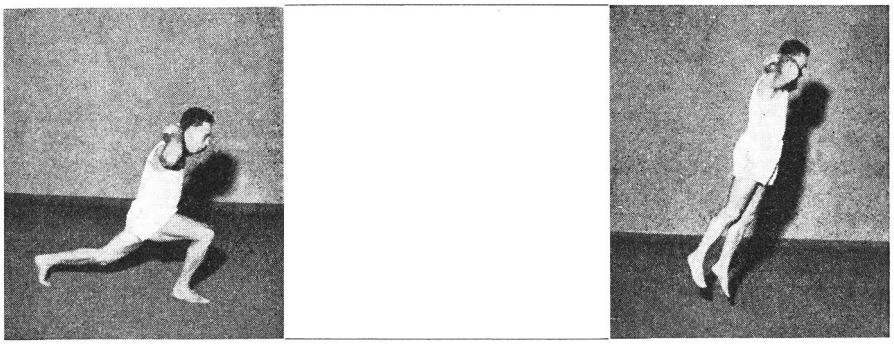
c) Comme a), mais avec un bras (mouvement de lancé de javelot).

Jeté:

a) Saisir l'haltère des deux mains. De la position latérale écartée, prise d'élan ; pas d'ouverture en arrière ; extension en avant en haut ; laisser retomber l'haltère entre les jambes.



b) Pas d'ouverture : de la position jambes fendues, sauter sur place en changeant de pied.



c) Position de départ du jeté de boulet: extension du corps vers le haut.

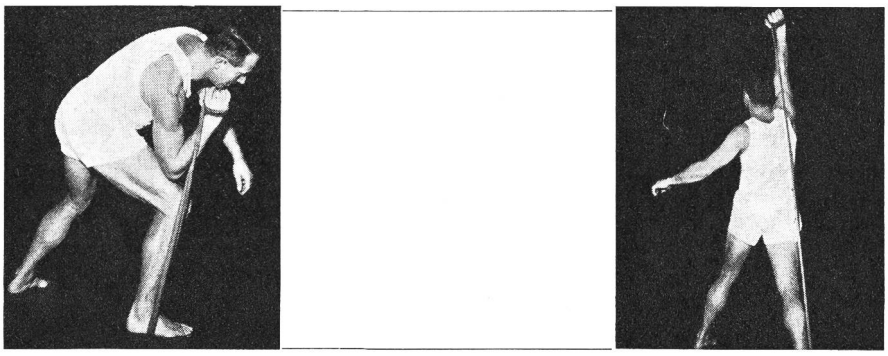


Photo : Hugo Lörtscher EFGS