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: 4

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: 09.07.2025

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

Notre leçon mensuelle: Jet du boulet / saut en longueur

Hans Altorfer

Traduction : Noël Tamini

Lieu : en plein air.
Durée : 1 h. 40 min.
Matériel : boulets, fiches, ruban métrique, balles de handball.

I. Préparation

A. *Mise en train* 10 min.

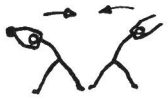
Avec exercice à base de sauts. Alternance avec la course et la marche.

— Sautiller en gambadant (en arr. égalt) avec balancement asymétrique des bras.
— Sautiller en gambadant, en 3 temps, avec élan des deux bras.
— Continuer à sautiller g., g.-d., d.-g., g., etc.
— Pas sautés, en 3 temps.
— Sauts allongés « sauts de grenouille » (avant chaque saut toucher le sol des deux mains).

B. *Ecole du corps* 10 min.

Avec le boulet.

1. Boulet passant de la main d. à. la main g. Bras haut levés.
2. Station latérale écartée, bras levés, un boulet dans chaque main. Balancement du tronc en av. en bas.
3. Exercice avec partenaire : jeter le boulet en arr. par-dessus la tête du partenaire.
4. Exercice avec partenaire : A et B se tiennent l'un à côté de l'autre en position latérale écartée, bras levés, A tenant le boulet. A et B s'élancent lat. l'un vers l'autre, et balancent régul. et lat. le tronc, le boulet passant de A à B, puis de B à A, et ainsi de suite.



5. Exercice avec partenaire : A et B sont dos à dos à une distance d'env. 1 m., en position latérale écartée. Rotation du tronc, A donnant le boulet à B, B le rendant à A, et ainsi de suite (Pieds immobiles !)
6. Sautiller sur pieds d'appui, jambe d'élan tendue en avant. Avec les mains faire régul. passer le boulet autour de la jambe d'élan.

II. Entraînement

A. *Course 10 min.*

Course d'estafettes, avec des boulets comme auxiliaires.

1. Estafette porteuse : le premier coureur place le boulet à un endroit déterminé, à env. 30 m. du point de départ, et revient (sans le boulet). Le second va chercher le boulet et le transmet au troisième. Celui-ci le remet à l'emplacement fixé et ainsi de suite.
2. Des boulets sont placés à quelque 10—15 m. les uns derrière les autres. Courir en tournant complètement autour de chaque boulet.
3. Un boulet est placé à une distance d'env. 40 m. des coureurs. Chacun d'eux part, tourne autour du boulet et revient.

B. *1er thème : boulet 20 min.*

Rythme de l'élan. Condition : avoir déjà travaillé le pas sautillé.
Décrit pour droitiers.

1. Avancer : g. d. g. Au 2me pas (d.), rotation vers la droite, en fléchissant le genou d. — jet.
2. Reculer : même rythme que 1 (sans la rotation).
3. Comme 2, mais pas sautillé sur la jambe d., g.-d. (pas sautillé) — jet.
4. Sautiller 2 fois de suite.
5. Pas sautillé — jet.
6. Forme finale, avec extension avant le pas sautillé.

C. *2e thème: saut en longueur 20 min.*

Elan, phase d'appel

1. Mesure de l'élan de 8 pas. Méthode : le sauteur part de la poutre (jambe d'appel sur la poutre) et court à pleine vitesse sur la piste d'élan. Faire une marque à l'endroit où le sauteur a accompli (avec le pied d'appui) le 8me pas.
2. Partir ensuite de la marque (pied d'appui à la marque) et courir vers la fosse de saut. Corriger les fautes.
3. Exécuter les exercices suivants avec 8 pas d'élan :
   — en saut, de la tête toucher un objet (blouse, branche, balle) ;
   — des hanches toucher un objet (branche, balai). Placer l'objet à peu près à la hauteur de la tête ou des épaules.
   — appel et atterrissage sur la jambe d'appui (genou d'élan élevé).
4. Mesurer un élan de 16 pas ; même méthode qu'à 1. Mais on place le ruban métrique le long de la piste d'élan. Au lieu de faire une marque, noter la longueur.
5. Afin d'exercer l'élan et de corriger les fautes, courir à plusieurs reprises sans sauter.

D. *Jeu 20 min.*

Handball. Entraînement de la défense.

1. Formation en cercle, un joueur au centre. La balle passe d'un joueur à l'autre ; celui qui se trouve au centre essaie de l'intercepter. Dispositions : ne pas jouer à la hauteur de la tête, ne pas passer aux camarades se trouvant à côté de soi. Le joueur commettant une faute (balle interceptée, fausse passe, balle à terre) prend la place du joueur se trouvant au centre du cercle.
2. 3 joueurs en défense. Tirer au but à partir du cercle du coup franc : tout d'abord à l'arrêt, puis avec élan. Les joueurs en défense essaient d'intercepter la balle en sautant.
3. Jeu à un camp. Rôle essentiel d'une bonne défense (couvrir le champ libre, ne recourir qu'en dernier ressort à la formation du mur).

III. Retour au calme 10 min.

Discussion au sujet du jeu. Communications ; rassembler le matériel. Douches.

Photo: Hugo Lörtscher, EFGS