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: 6

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 : interval-training / jet du poids

Ernst Meierhofer

Traduction : Noël Tamini

Lieu : en plein air.
Durée : 1 heure 40 minutes.
Matériel : piquets, chronomètres, ballons de football ...

Préparation et école du corps 20 min.

Délimiter un carré (env. 20 m sur 20 m) au moyen de 4 piquets. Au cours des exercices suivants, les élèves s'y déplacent librement les uns vers les autres. Les exercices de l'école du corps sont intercalés parmi les exercices de mise en train.

— Marcher à des vitesses variables, nombreux changements de direction.
— Léger pas de course, souple, en alternant : en arr., en av., de côté.
— En course : 1 coup de sifflet : 1 tour complet.
2 coups de sifflet : sauter souplement.

1. Appui facial : 2 flexions et extensions des bras, puis, en 4 pas, rapprocher les jambes tendues vers les mains ; ensuite, en 4 nouveaux pas des mains revenir à la position initiale.
   — Pas marché-sautillé, bras ballants.

2. Une jambe en avant : tourner les bras en cercle en arrière deux fois ; puis balancer le torse et les bras en av. en bas, jambes tendues.
3. Trois pas de course, puis sauter en extension.
   — Pas de course en changeant de rythme.
4. Marcher, bras tendus en haut : fléchir le torse de côté, avec mouvement de ressort.
   Attention : au pas à gauche fléchir le torse du côté gauche.
   — Tous les élèves front le maître : se déplacer dans toutes les directions sans changer de front.
5. Position fendue, jambe gauche en avant, bras derrière la nuque : faire pivoter le torse du côté gauche, avec mouvement de ressort.
6. Poursuite à cloche-pied, deux par deux ; au coup de sifflet : inverser les rôles et sautiller sur l'autre pied.

— Jeu de course : on forme deux groupes d'élèves qui vont s'asseoir en colonne par un chacun derrière l'un des 4 piquets du carré. Au coup de sifflet : quel groupe sera le premier assis derrière le piquet d'en face ?

Entraînement

1er thème : course 30 min.

Interval-training 6 × 200 m.
Préparation : Mesurer et marquer un parcours de 200 m.; placer également un piquet aux 100 m. Déterminer le temps à imposer, celui-ci variant selon le relief du parcours. Au départ et à l'arrivée placer des chronomètres de telle sorte que plusieurs coureurs puissent simultanément y contrôler leur pouls. On forme au maximum 4 groupes de coureurs de force sensiblement égale. Le maître explique le déroulement de l'entraînement, et chacun s'échauffe encore un peu.
De la ligne d'arrivée, le maître donne au groupe le signal du départ. A la moitié du temps indiqué, coup de sifflet pour contrôler la vitesse (piquet à 100 m). A l'arrivée, indiquer les temps réalisés.
Aussitôt, et durant 10 sec., contrôle du pouls (à ce moment-là c'est à l'artère carotide qu'il est le plus sensible). Si la fréquence est supérieure à 30 (pour 10 sec.) l'allure du coureur était trop rapide ; inversement, si elle est inférieure à 20, l'allure était trop faible. Revenir au départ en trottinant légèrement, puis nouveau contrôle de la fréquence du pouls.
Le groupe peut prendre le départ d'une nouvelle course lorsque le pouls de chacun de ses éléments s'est abaissé à au moins 20 pour 10 sec.
A la fin, revêtir un training, courir un moment en décontraction ; surélever ensuite les jambes pour accélérer la récupération.
Attention : le train de course doit être régulier, les différences de temps d'une course à l'autre aussi faibles que possible.
C'est là un programme élaboré non pour des spécialistes, mais pour des jeunes gens en âge EPGS de capacités moyennes. En vue d'entraînements ultérieurs, le maître aura soin d'exploiter les expériences ainsi faites.

2me thème : jet du poids 20 min.

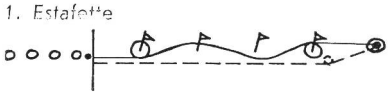
Exercices d'introduction au jet avec élan.

1. Tenir les poids des deux mains devant la poitrine : faire plusieurs pas jusqu'au sursaut final avec profonde flexion des genoux — jet.
2. Tourner le dos à la direction du jet : répétition du jet sans élan.
3. Marche en arrière pour jeter.
4. Plusieurs sursauts en arrière en changeant de pas pour jeter.
   Attention : Après le glissé, la jambe gauche avancée dans la direction du jet doit être de nouveau projetée rapidement et loin en avant. Poids du corps sur la jambe droite.
5. Plusieurs sursauts glissés sur la jambe d'appel (droite) avec net bond dans la direction du jet et poser rapidement la jambe gauche pour jeter.

Jeu 20 min.

Football

1. Estafette



Parcours marqué d'une ligne, avec balle.
Parcours marqué en pointillé, sans balle.
Un coureur sur deux dans la direction inverse.

a) Conduite libre de la balle, du pied gauche et du pied droit.
b) Contrôle de la balle du pied droit seulement.
c) Contrôle de la balle du pied gauche seulement.

2. Jeu

Attention : ne pas s'interpeller, mais regarder — jouer — courir.

Retour au calme 10 min.

Commenter l'entraînement et le jeu ; remiser le matériel ; douches.

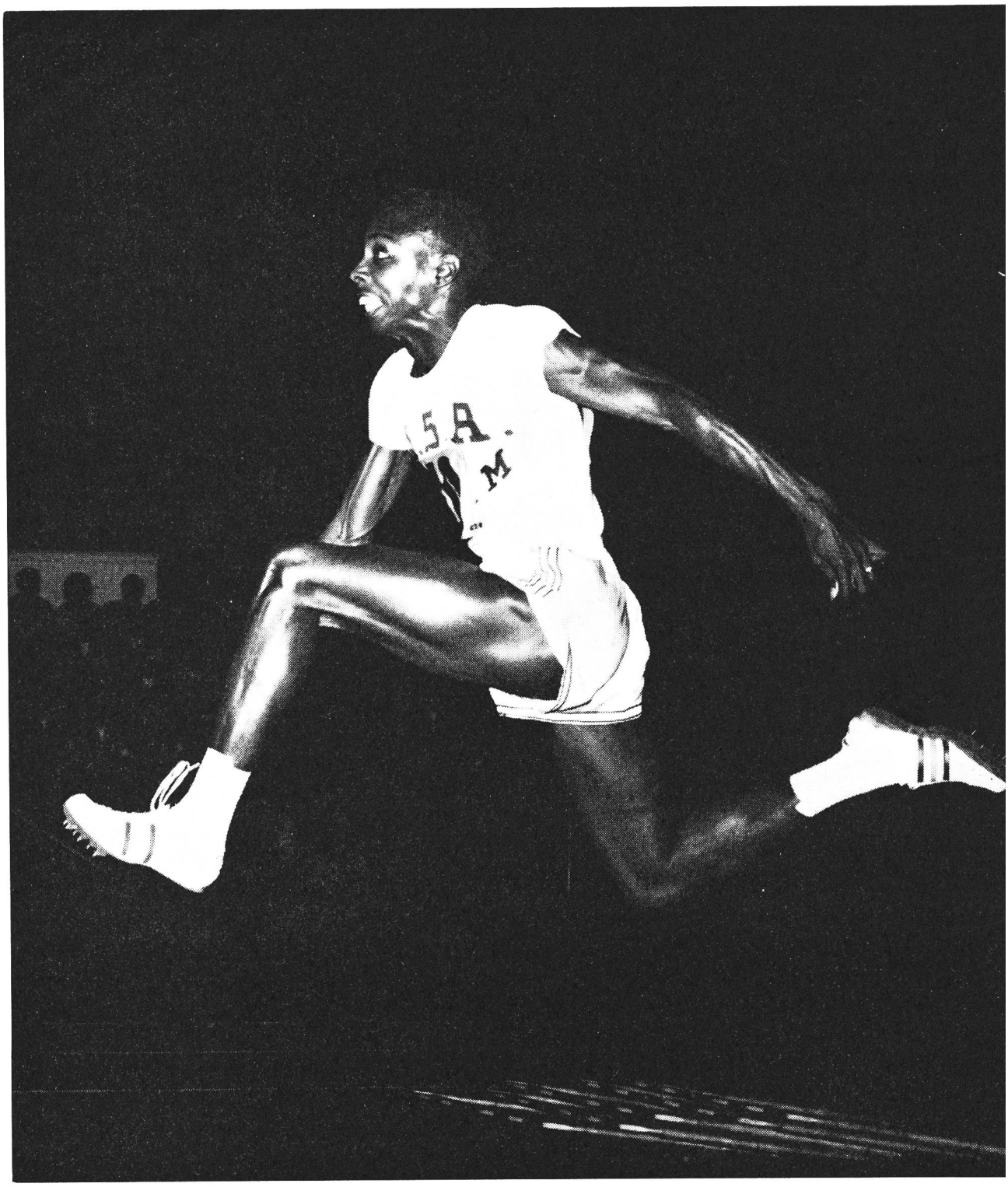


Photo : Hugo Lörtscher EFGS