Leçons mensuelles

Objekttyp: **Group**

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

Band (Jahr): **21 (1964)**

Heft 9

PDF erstellt am: **29.05.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Notre leçon mensuelle: Intervall-training selon la méthode naturelle dite «jeu de course»

W. Duttweiler Traduction : N. Tamini et A. Metzener

Lieu : forêt, terrain découvert.
Durée : 1 h. 40 min.
Matériel : 1 rondin par personne.

Préparation:

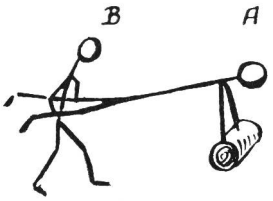
Mise en train 10 min.
En forêt :

— Courir et sauter par-dessus des obstacles naturels (fossés, troncs d'arbre, etc.)
— Marcher sur des troncs d'arbres abattus
— Accomplir un slalom autour d'une série d'arbres (en montée et en descente également).

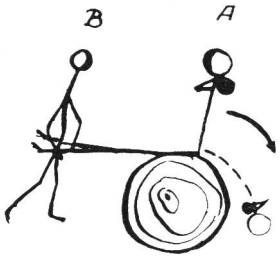
Ecole du corps:

10 min., avec rondin ou fagot

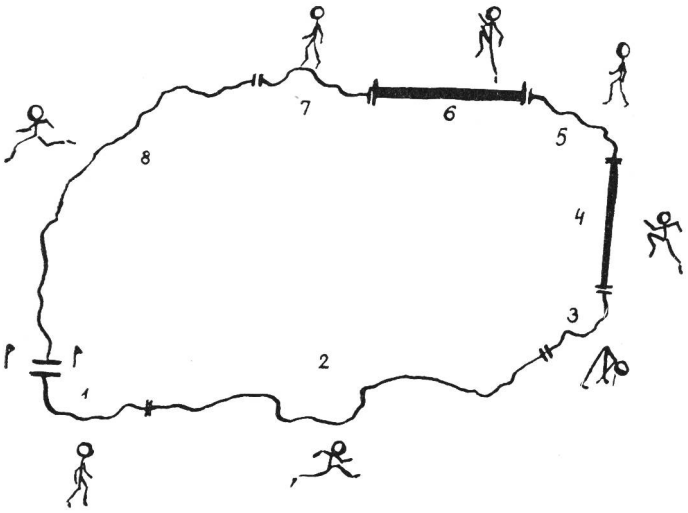
1. Exercice avec partenaire :
   A est en appui couché facial, mains sur le rondin.
   B saisit les jambes de A, tandis que celui-ci fait rouler en avant le rondin (1—3 m). Puis B prend la place de A.



2. Exercice avec partenaire :
   A est assis sur un tronc d'arbre, un rondin à la nuque.
   B immobilise les jambes de A.
   A fléchit lentement le torse en arrière, puis revient rapidement à la position initiale.
   7—10 fois, en alternant.



3. Couché sur le ventre :
   Rondin à la nuque. Lever le torse en arr. en h. rapidement. Puis, revenir lentement à la position initiale, pointes des pieds demeurant au sol. 7—10 fois.
4. Station latérale écartée :
   Rondin à la nuque : fléchir le torse à droite et à gauche, avec mouvement de ressort.
5. Station latérale écartée :
   Rondin tenu à bras tendus en haut. Tourner le torse alternativement à g. et à dr. 5—10 fois ; également avec mouvement de ressort.
6. Rondin au sol :
   Sautiller continuellement autour et par-dessus le rondin en écartant les jambes latéralement ou transversalement.



Entraînement:

jeu de course 50 min.

Le jeu de course est une méthode libre, naturelle d'intervall-training ; il s'accomplit en rase campagne ou en forêt. On recommande de s'y adonner tout particulièrement en début de semaine (lundi ou mardi) et après une compétition.

L'exemple que nous présentons ci-après illustre une des formes possibles du jeu de course ; il convient assez bien aux nécessités de la saison actuelle.

Explication :

1. Alterner la marche, le marché-sautillé et le pas de galop sur 200—300 m.
2. Course régulière sur 1000—2000 m.
3. Gymnastique d'assouplissement, en alternance avec de la marche (pour récupérer).
4. 4—6 courses d'accélération, de 100 à 150 m sur chemin forestier plat.
5. Marche de récupération.
6. Courir en montée, en levant haut les genoux (5—10 fois 30 m).
7. Marche de récupération.
8. Courir 2 km environ, en changeant de rythme.

Jeu:

Estafettes avec rondin, 20 min.

1. 2 ou plusieurs équipes ; 1 rondin par équipe.
   Rondin au-dessus de la tête, à bras tendus. Le 1er joueur lance de cette façon le plus loin possible. Le 2me lance de même, depuis la marque faite au sol par le précédent.
2. Mêmes équipes :
   Saisi des deux mains par l'une de ses extrémités, le rondin est balancé latéralement, puis lancé. Le joueur suivant... etc. (même procédé que plus haut).
   Egalement réalisable sous forme de concours individuel.

Retour au calme:

10 min.

Rassembler les rondins, retour à la maison.

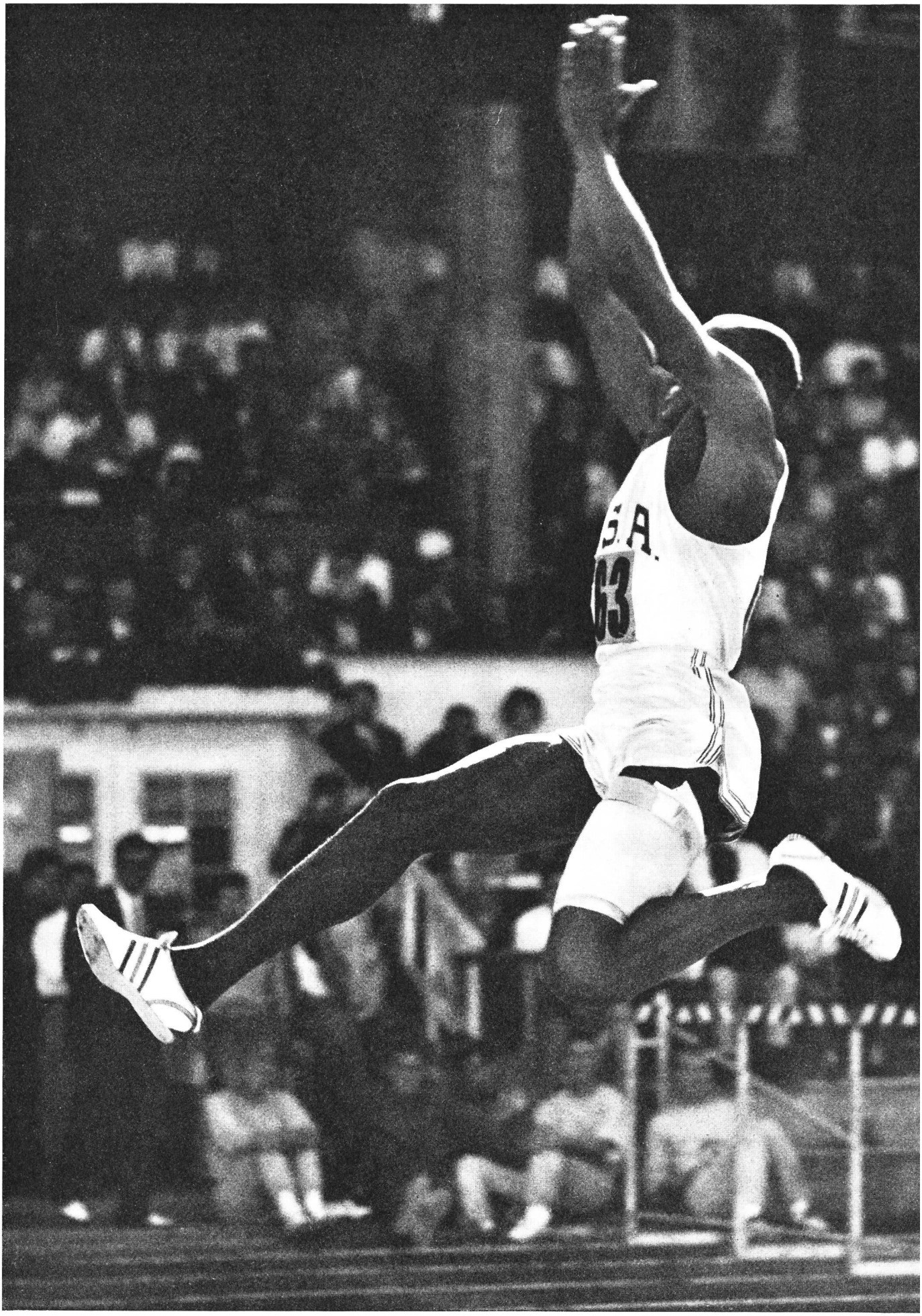


Photo : Hugo Lörtscher EFGS