

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

**Band:** 23 (1966)

**Heft:** 1

**Rubrik:** Leçons mensuelles

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 31.10.2024

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



## Notre leçon mensuelle: Mise en condition physique des lanceurs

W. Duttweiler Traduction : J. Studer

Lieu : Salle ou plein air (avec façade lisse aux alentours).

Durée : 1 h. 40 min.

Matériel : 6 haltères, 12 médecine-balls (ou balles à lanière), tapis, 2 bancs suédois, ballons de volley, sifflet.

### Préparation : 10 min.

- marche alternée avec course légère et cercle des bras en av. en arr. ;
- marché-sautillé alterné avec marche accroupie ;
- course légère avec cercle des bras en av. en arr. ;
- succession de grands pas avec mouvt de ressort bien marqué ;
- course légère, au coup de sifflet faire un 1/2 tour et revenir au point de départ.
- course légère, au coup de sifflet faire un tour complet sur soi-même, une fois à g., une fois à dr.

### Ecole du corps : 10 min.

1. En appui facial : avancer avec l'aide des mains seulement ; les jambes restent tendues en arr. (aussi en appui sur les genoux) 2×10 min.
2. Position couchée dorsale : mains derr. la tête ; redresser le torse à la verticale sans lever les pieds, 15 à 30 fois (aussi avec jambes fléchies — plante du pied en contact avec le sol).
3. Position couchée ventrale : lancer le torse en arr. — les pieds restent en contact avec le sol, regard en avant.
4. Position en stat. jambes écartées lat. : flexion lat. du corps avec mouvt de ressort.
5. Position couchée dorsale : un partenaire maintient les épaules. Les pieds décrivent un grand cercle 5 fois à g., 5 fois à dr.
6. Danse des cosaques à 2 : lancer la jambe 4 fois de côté, 4 fois en av.

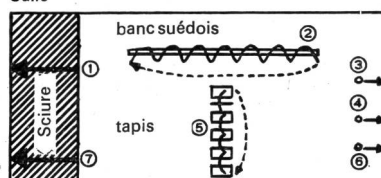
### Entraînement : 40 min.

Amélioration de la condition physique par circuit-training.

Le lanceur n'exerce pas seulement la musculature du torse et des épaules, car il sait que le rôle des jambes est tout aussi important. Vouer donc un soin tout particulier à la musculature des jambes.

Les exercices ci-après seront exécutés tout d'abord séparément, sous la surveillance et selon les directives du moniteur. Ensuite, ils seront accomplis les uns après les autres (voir schéma ci-dessous). Recommencer 2 à 3 fois ; après chaque passage pause de 5 min.

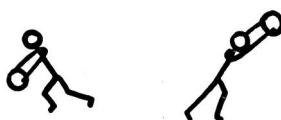
Salle



1. Lancer d'haltère dans la fosse à sciure (8 à 12 kg.), 10 répétitions. Position debout, jambes écartées lat. : haltère dans la main de lancer, mouvt de balancer préparatoire comme dans le lancer du disque. Lancer de côté ; lors du lancer, les pieds restent en contact avec le sol.



2. Sauter par dessus le banc suédois : sauts successifs pieds joints le long du banc, (év. avec sac de sable sur les épaules) 3—4 passages.
3. Jet du médecine-ball : dos tourné contre la paroi ; soulever de terre le médecine-ball des 2 mains et le jeter contre la paroi. Marquer une bonne extension de jambes, le regard fixé vers le haut lors du jet.



4. Lancer du médecine-ball de côté (disque) dos tourné vers la paroi. Soulever de terre le médecine-ball des 2 mains et le lancer contre la paroi, les 2 pieds restant fixés au sol (10 répétitions).
5. Sauter pieds joints de la position accroupie : d'un tapis sur l'autre (év. avec sac de sable sur les épaules), distance approx. de 1 m. entre les tapis.
6. Lancer du médecine-ball. De la pos. debout, un pas en av. lancer le médecine-ball par-dessus la tête. 10 répétitions.



7. Jet d'haltère de la position accroupie : tenir l'haltère des 2 mains devant le visage. 10 répétitions.



### Jeu : 20 min. Volleyball

- Manchette : Des 2 mains fermées, le joueur frappe la balle servie à hauteur des hanches. La balle doit alors monter presque à la verticale. S'exercer à 2.
- Smash. Le moniteur sert la balle au filet. Les uns après les autres, les joueurs sautent pieds joints au filet et essaient de smasher la balle dans le camp adverse.
- Contre. Le contre permet d'annihiler le smash. Lors d'un smash, les 2 joueurs adverses placés le plus près de la balle sautent en même temps, pieds joints, bras tendus et mains ouvertes, et essaient de faire rebondir la balle dans le camp adverse.

Jeu : Forme finale, avec directives tactiques du moniteur.

Retour au calme. Commentaires, douches.



Photo: Hugo Lörtscher EFGS