

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

Band: 23 (1966)

Heft: 5

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>

Exercices avec partenaire

Jean Studer

Cours central pour directeurs et moniteurs de cours cantonaux de répétition du 4 au 6 février 1966

1. Exercices d'assouplissement

1.1 Souplesse des épaules et bras

— face à face, tronc oblique, mais sur les épaules du part.: fléchir simultanément le tronc; variante: de la pos. à genoux



— dos contre dos, bras tendus lat., mains entrelacées: pas d'ouverture en av., et tirer le tronc en av.



1.2 Souplesse de la col. vertébrale, fl. en av. et en arr.

— assis, jambes tendues, partenaire derr., fléchir le tronc par une pression de la main et redresser le tronc en tirant les bras en arr.



— dos contre dos, tronc fléchi, mains entrelacées entre les jambes écartées.



Un partenaire tire sur les mains de l'autre; flexion forcée



— dos contre dos, debout, bras tendus à la verticale: flexion du tronc vers le sol, le partenaire sur le dos reste relâché. Variante: assis dos contre dos



— en appui facial sur les genoux dressés: poussées verticales, mains plates sur les omoplates



1.3 Flexions latérales de la col. vert. et mvts. de torsion

— dos contre dos, bras tendus lat.: flexions lat. du tronc

— côte à côte, jambes écartées avec prise mutuelle des mains: fléchir le genou extérieur et porter tout le poids sur la jambe fléchie, jambe int. reste tendue



— face à face, tronc horiz., bras tendus lat., mvts. de rotation des épaules et des bras. Variante: en position assise, dos contre dos.



1.4 Souplesse des jambes et des hanches

— debout, côté à côté, bras int. sur les épaules du part.: lancer simultanément la jambe int. ou ext., l'un la lançant en av., l'autre en arr.



—partenaire couché dors., jambes verticales légèrement écartées: forcer l'écartement et refermer les jambes du partenaire avec souplesse



2. Exercices d'agilité

2.1 debout, face à face, prise mutuelle des mains: flexion des jambes, lâcher la prise des mains, rouler en arr., en av., prise des mains et se redresser par un petit saut



2.2 debout, face à face, prise mutuelle des mains: entrer dans le cercle des mains avec une jambe, passer ensuite l'autre jambe après avoir effectué un demi-tour sans lâcher la prise des mains



2.3 debout, face à face, prise mutuelle des mains: balancer les bras de côté, en haut (cercle des mains) avec rotation complète du corps et jeu de jambes similaire au disque



2.4 partenaire assis, j. écartées, bras tendus vert.: sauter par dessus les épaules, jambes fléchies en prenant appui sur les mains du partenaire. Variante: sauter jambes écartées



2.5 deux partenaires, côte à côte, prise mutuelle de la main int., sauter par dessus les mains en prenant appui sur les épaules. Variante: alterner saut avec appui avec roulade en av.



3. Exercices de force

3.1 Muscles des épaules et des bras

— pos. couchée dors., bras tendus à la verticale, le partenaire en sens inverse, en appui facial sur les mains: fléchir et tendre simultanément les bras



— pos. couchée dors., bras tendus, partenaire en sens inverse en appui facial au-dessus avec prise des chevilles avec les mains: fléchir et tendre les bras



— en appui facial sur les mains, chevilles tenues par le partenaire: de la légère flexion, étendre les bras et sautiller sur les mains; le partenaire participe à l'action en tirant les chevilles vers le haut



— à genoux, coudes écartés, avant-bras verticaux: le partenaire offre une résistance à la flexion ou à l'extension des bras. Variante: forme isométrique



— debout, bras fléchis: porter le partenaire sur les bras (forme isométrique) 6 sec.



— partenaire couché dors. devant soi, jambes obliques écartées: avec la force des bras, essayer de resserrer puis d'écarter les jambes



3.2 Muscles du tronc (abdominaux et dorsaux)

— pos. couchée dors., jambes à la verticale: les jambes sont poussées en direction du sol par le partenaire; résister pour que les jambes ne touchent pas le sol



— assis, face à face, jambes écartées, pieds soutenus par les pieds du partenaire: balancer le tronc en av. et en arr.



— assis, face à face, en équilibre sur le postérieur: cercles des pieds simultanés à sens contraire



— pos. couchée dorsale, partenaire à genoux entre les jambes: redresser le tronc malgré la résistance du partenaire. Forme isométrique



— appui facial, j. écartées, pieds croisés derr. le dos du partenaire: en le ceinturant des bras autour du bassin, ce dernier le soulève le plus haut possible



3.3 Muscles du tronc

(muscles obliques et transverses)

— avec partenaire porté en travers des épaules: flexions lat. du tronc (pendule)



— debout, j. écartées, de chaque côté un partenaire soutenu en appui facial sur les mains à mains, pieds contre pieds: balancer lat. du tronc



— avec partenaire porté en travers des épaules: mouvement de rotation des épaules et du tronc



3.4 Muscles des jambes et fessiers

— pos. couchée dors., partenaire en appui facial sur les pieds: fléchir et étendre les jambes



— à genoux, pieds maintenus au sol par le partenaire: balancer le tronc en av., en arr. Variante: forme isométrique



— pos. couchée ventr., talons retenus par derr. par le partenaire: flexions alternatives des jambes. Variante: forme isométrique



— assis, face à face, jambes écartées opposer une résistance à l'écartement puis au rapprochement des jambes du partenaire



— avec partenaire à califourchon sur le dos: marché-sautillé. Variante: monter sur un banc

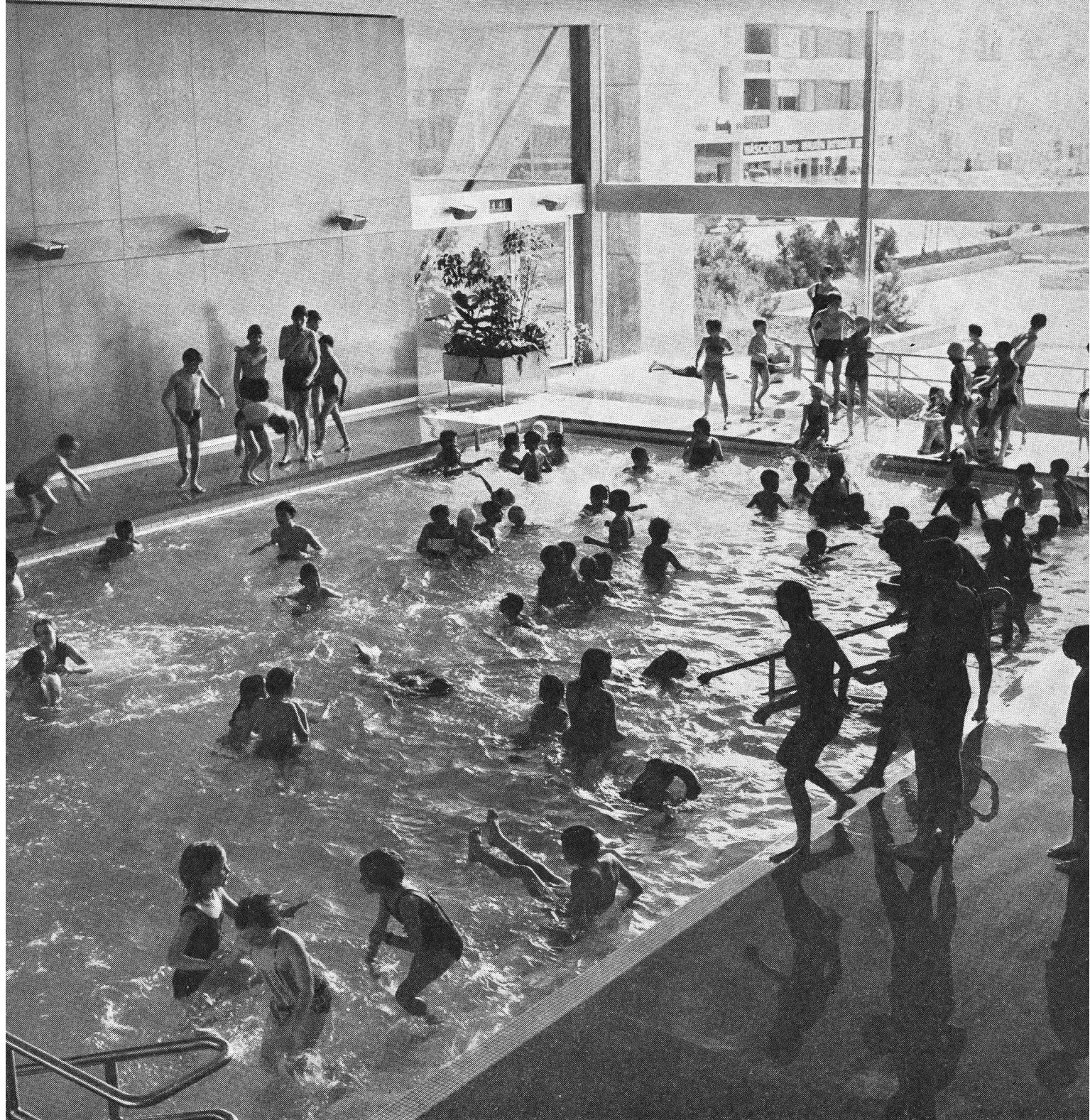


— en équilibre sur le postérieur, jambes écartées, partenaire debout entre les jambes: lors de chaque saut, fermer puis écarter les jambes



— debout, jambes fléchies, tronc légèrement fléchi, partenaire couché dors. avec prise des mains à la nuque: soulever le partenaire par la force des jambes.





La pateageoire de la nouvelle piscine couverte à Bienne

Photo: Hugo Lörtscher, EFGS