

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: 12 (1955)
Heft: 2

Artikel: Une leçon en halle
Autor: Rüegsegger, Hans
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-996841>

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: 11.01.2026

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

Une leçon en halle

par Hans Rügsegger

Dessins de
Ralph Handloser



4



5



6



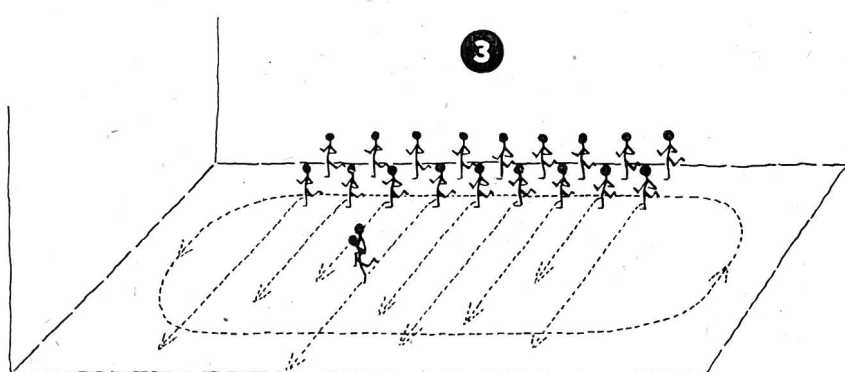
7



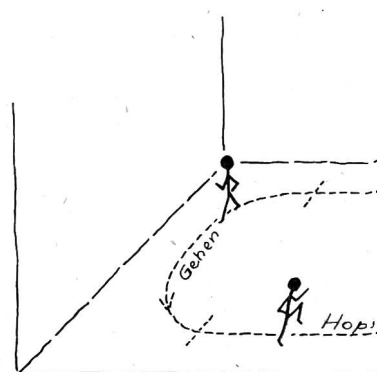
8



9



3



I. Mise en train

1. Marcher doucement avec accélération de l'allure au coup de sifflet. Courir, se croiser, s'esquiver, plonger sans jamais se heurter.
2. Marcher et courir doucement ; au signal, grimper le plus rapidement possible aux cordes ou aux perches : un, deux, trois, stop ! Celui qui se trouve le plus haut, à ce moment-là, est vainqueur.
3. Courir, deux par deux, dans la salle ; au signal, l'un des partenaires grimpe sur le dos de l'autre, et le couple se rend le plus vite possible dans l'angle opposé de la salle. A ce moment, changement de rôle et retour au point de départ.

Exercices à mains libres

4. Courir en balançant les bras de côté.
5. Position dorsale : lever le torse et une jambe, en saisissant l'extrémité du pied avec les mains.
6. Position légèrement écartée : flexion du torse en arrière vers le sol ; avant la chute, demi-tour très rapide et tomber à la station faciale sur les mains.
7. En course souple, sautiller avec rotation du torse à gauche et à droite (bras en haut). Répéter.
8. Position dorsale : soulever le torse en position de « chandelle », écarter énergiquement les jambes en avant et en arrière et de gauche à droite avant de toucher le sol avec la pointe des pieds derrière la tête.
9. En course : au signal, saut en ciseau élevé en avant. Répéter.

II. Entraînement aux performances

10. Course : course accélérée et exercices de style autour de la salle :
 - du côté droit : exercices de sprints
 - du côté gauche : exercices de sautilllements avec élévation des genoux
 - sur les deux côtés largeur : marche de relâchement.

Pensum : 10 tours.

Exercice de respiration : mise en place des agrès pour la gymnastique.

Continuation de l'entraînement par groupe de 4 à 6 élèves.

Le passage d'un agrès à l'autre s'effectue toutes les 15 minutes.

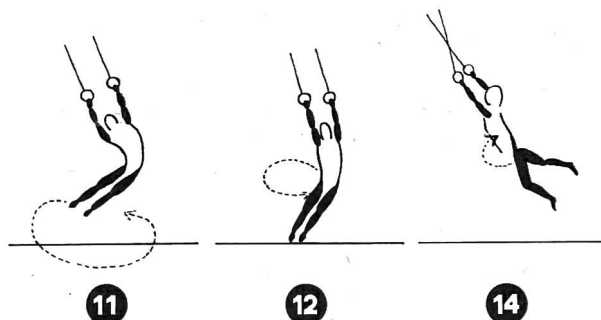
Groupe « Moineau » :
travail aux anneaux

11. Anneaux à hauteur de suspension : cercle des jambes à gauche et à droite.
12. Anneaux à hauteur de tête. A l'appui suspendu, cercles à gauche et à droite.
13. Anneaux à hauteur de suspension : s'élancer, en avant et en arrière, avec poussée énergique des pieds. Au quatrième élan en arrière, sauter à la station.

14. S'élancer en avant et en arrière avec demi-tour au moment de l'élan en avant et en arrière.

Groupe « Etoile » : sauts avec appui

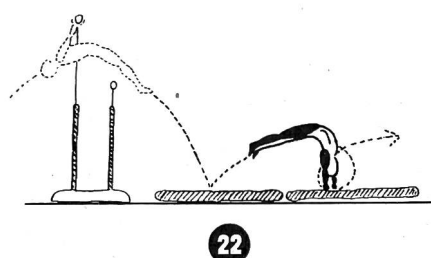
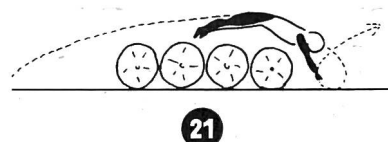
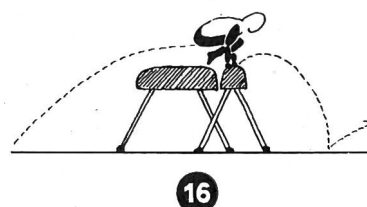
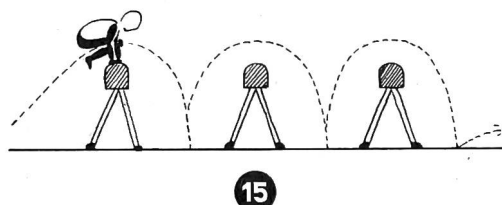
15. Placer trois moutons à deux pas d'intervalle, hauteur environ 1 m. Saut écarté par-dessus les 3 moutons, d'abord avec un saut intermédiaire entre chaque mouton, puis directement.
Saut écarté sur les deux premiers et saut entre les mains par-dessus le dernier.
16. Saut écarté, puis entre les jambes par-dessus deux moutons dont l'un en longueur et l'autre en largeur.
17. Cheval en longueur : sauter sur le cheval, puis saut écarté par-dessus la croupe.
18. Saut écarté par-dessus le cheval en longueur.



Groupe « Pinson » :

Gymnastique au sol et saut roulé

19. Saut du brochet par-dessus une marque placée à 1 m. 50 du tapis.
20. Saut du brochet par-dessus un banc suédois distant de 2 m.
21. Saut du brochet par-dessus 4 à 6 Medizinballes.
22. Saut du brochet combiné avec un saut entre les deux barres parallèles.



23. Course d'obstacles

Les agrès nécessaires à cette course seront déposés et répartis dans toute la salle. Les perches à grimper peuvent également être utilisées à cet effet. Deux élèves sont désignés comme chasseurs. Chaque chasseur doit prendre 4 lièvres (le lièvre est considéré comme pris lorsque le chasseur a réussi à lui donner une double tape avec la main sur une partie du corps. Le temps est chronométré et stoppé au moment où le quatrième lièvre est attrapé. Celui qui a capturé le plus rapidement possible son gibier est vainqueur. Le jeu dure jusqu'à ce que chaque élève ait rempli une fois le rôle du chasseur.

24. Jeu : le football assis

Constituer deux équipes ; matériel : une balle et deux buts marqués par des tapis.

Règles de jeu : la balle est toujours en jeu, même si elle heurte les parois. Les joueurs se déplacent sur le siège, les mains et les pieds. La balle ne doit être lancée qu'avec les pieds, les genoux ou la tête. Il n'y a but que si la balle — lancée par un joueur — atterrit sur le tapis sans avoir touché les murs et les côtés de la salle (tir indirect).

Notre leçon se terminera par un triple hourra en l'honneur des vainqueurs et une puissante « youtzée » sous les douches !

