

# Une leçon en halle

Autor(en): **Rüegsegger, Hans**

Objektyp: **Article**

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

Band (Jahr): **12 (1955)**

Heft 2

PDF erstellt am: **21.06.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-996841>

## **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.

# Une leçon en halle

par Hans Rügsegger

Dessins de  
Ralph Handloser



4



5



6



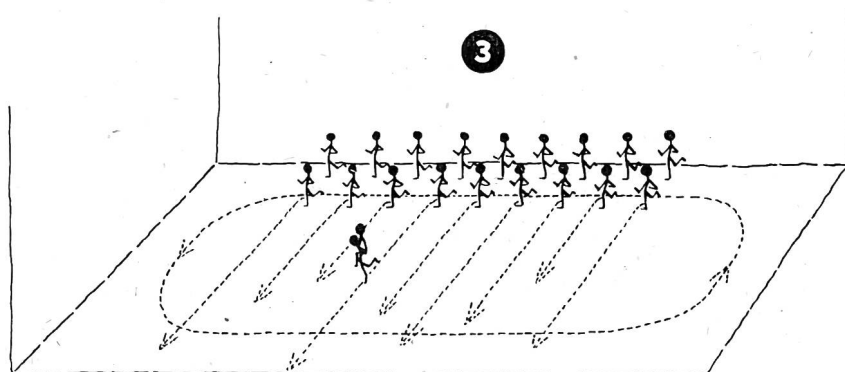
7



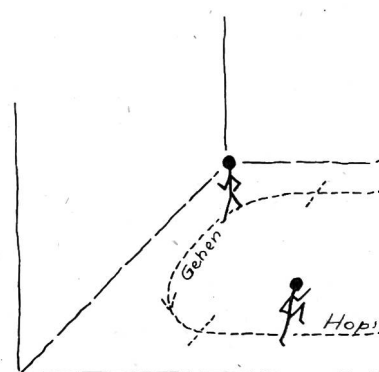
8



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 », écartier 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.

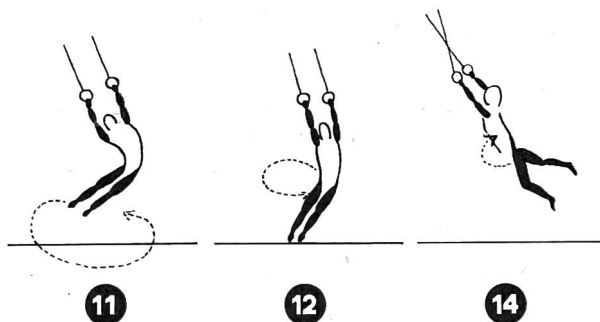
Groupe « Moineau » :  
travail aux anneaux

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'élaner en avant et en arrière avec demi-tour au moment de l'élan en avant et en arrière.

Groupe « Etoile » : sauts avec appui

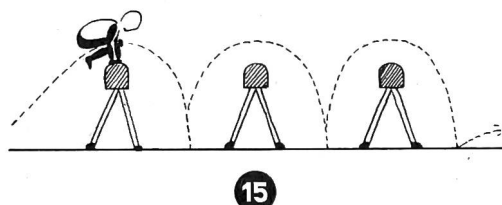
15. Placer trois moutons à deux pas d'intervalle, hauteur environ 1 m. Saut écarté par-dessus les 3 moutons, d'abord avec un saut intermédiaire entre chaque mouton, puis directement. Saut écarté sur les deux premiers et saut entre les mains par-dessus le dernier.
16. Saut écarté, puis entre les jambes 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 » :

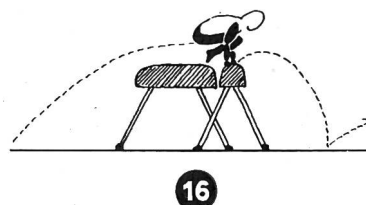
Gymnastique au sol et saut roulé

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

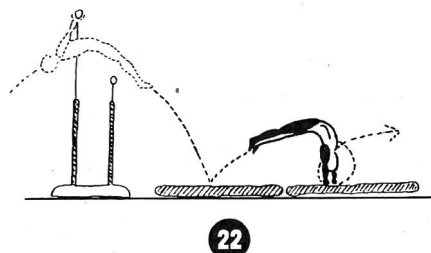
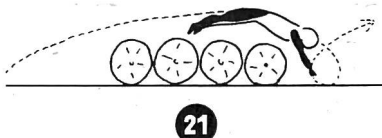
Les agrès nécessaires à cette course seront déposés et répartis dans toute la salle. Les perches à grimper peuvent également être utilisées à cet effet. Deux élèves sont désignés comme chasseurs. Chaque chasseur doit prendre 4 lièvres (le lièvre est considéré comme pris lorsque le chasseur a réussi à 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 hurra en l'honneur des vainqueurs et une puissante « youtzée » sous les douches !

