

**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:** 19 (1962)

**Heft:** [8]

**Rubrik:** Notre leçon mensuelle

#### 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:** 08.02.2026

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



# Notre leçon mensuelle

## Le lancer et le saut en longueur

Gerhard Witschi ; Dessins Wolfgang Weiss

Lieu et genre d'exécution : Installations en plein air (pelouse, stade, etc.). En cas de mauvais temps : Halle. Durée : 1 h. 40 min. Matériel : Tapis, balles à lancer (éventuellement pierres pives), buts convenables (boîtes de conserve, bouteilles, etc.). Ballons de handball (nombre égal à la moitié des participants), jalons.

### Préparation

#### Mise en train (10')

Marcher et alternativement courir avec  $\frac{1}{4}$  et  $\frac{1}{2}$  tour. Courir de côté avec pas croisés en av. et en arr.

Franchir une barrière de bois, ramper en-dessous (dans la halle : bancs suédois ou poutre). Se balancer sur la barrière, au coup de sifflet : ramper par-dessous. Qui sera, à nouveau, le premier sur la barrière ?

Courir en arr. se laisser tomber en av. et court sprint.

#### Exercices libres (10')

Appui couché facial, le partenaire tient les jambes à la hauteur des chevilles (brouette). Se déplacer de côté sur les mains autour du partenaire.



Scier du bois : Assis, jambes écartées tendues, pieds appuyés contre ceux du partenaire ; se saisir les mains. Flexion du torse en av. à tour de rôle (le partenaire contribue à l'exercice en tirant fortement ou en exerçant une légère résistance).



Assis, jambes légèrement fléchies, bras en haut ; le partenaire se tient derrière et saisit les mains — avec l'aide du partenaire, se mettre debout avec extension maximum du torse (dos cambré).



Couché sur le côté, bras en haut ; le partenaire fixe les jambes au sol entre ses genoux — soulever le torse (des deux côtés).



Couché sur le dos ; le partenaire fixe les épaules au sol, lever les jambes serrées, puis, cercles des jambes tendues.



Couché sur le dos, jambes levées, pieds appuyés contre la poitrine du partenaire qui s'y appuie de tout son poids en saisissant les chevilles. Flétrir et tendre les genoux.

### Entraînement à la performance

#### Course (10')



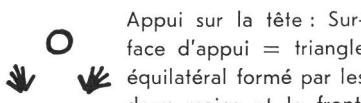
Exercices préparatoires au start : Au pas de course : toucher le sol avec les deux mains — courts sprints. Départ dans une légère pente (Qui se laisse tomber le plus loin en avant ? — Veiller à ce que le corps soit bien tendu).

Jeu : Noir et blanc.

Deux équipes. Disposition : deux rangs distants de 2 à 5 m. : quand le moniteur crie « noir », l'équipe des noirs doit essayer d'atteindre une ligne de but sans être touché par un adversaire blanc. On renouvelle le jeu en partant de diverses positions : assis, couché sur le ventre, sur le dos, en chandelle, sur la tête. Quelle équipe touche le plus d'adversaires ?

#### 1. Thème (20')

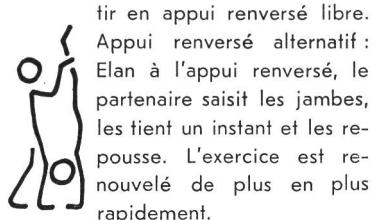
Gymnastique acrobatique : Saut de main (préparation).



Appui sur la tête : Surface d'appui = triangle équilatéral formé par les deux mains et le front.

 Appui sur la tête : Pont : appui sur la tête, en fixant la nuque, flexion des jambes, le dos fait le cintre, se laisser tomber au pont. Le partenaire aide en soutenant les reins.

Elan à l'appui renversé (avec aide). Appui renversé contre la paroi ; distance paroi-mains env. 30 cm. Eloigner les pieds de la paroi et se sen-



tir en appui renversé libre. Appui renversé alternatif : Elan à l'appui renversé, le partenaire saisit les jambes, les tient un instant et les repousse. L'exercice est renouvelé de plus en plus rapidement.

Appui renversé sur les genoux du partenaire qui le soutient par les épaules (aide éventuellement d'une tierce personne). De cette position : Se laisser tomber en arr. à la station ; le partenaire aide en poussant de toutes ses forces sur les épaules (aide de deux autres camarades qui, se tenant de chaque côté, se donnent la main pour soutenir le dos). Saut de main par-dessus le caisson (avec aide).

#### 2me Thème (20')

Entraînement préparatoire au lancer Lancer avec bras fléchi de pierres, bâtons, pives de sapin ou balles à lancer : lancer av. bras tendu interdit ! Démonstration du lancer, de la station (au ralenti) ; faire passer l'engin à côté de la tête. Lancer, tout d'abord à courte, puis à grande distance. Tir de précision sur des boîtes, des bouteilles ou à travers des cerceaux sur lesquels on a tendu du papier, sous forme de compétition. Concours de lancer en hauteur par-dessus un grand arbre.

#### Jeu (25')

##### Handball

Préparation : Courir en cercle autour du moniteur (rayon de 6 m. environ). Le moniteur lance la balle, à tour de rôle à chaque élève qui la lui renvoie (courir dans les deux sens). A deux : Passe avec main g. et dr. en tir direct, avec rebond, par derrière le dos. Tir au but en marquant le coin supérieur de la cage au moyen de la blouse de training ou autre pièce d'habillement qui doit être touchée par la balle. Marquer le coin inférieur de la cage avec un jalon disposé obliquement ; la balle doit passer dans le triangle ainsi formé. Jeu (lorsque la place est restreinte, on forme de petites équipes).

#### Retour au calme (5')

Discussion, chant, ranger le matériel.



Foto:  
W. Studer