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: [10]

Rubrik: Notre leçon mensuelle : grimper/saut en hauteur

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: 10.12.2025

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

Notre leçon mensuelle — grimper/saut en hauteur

Gerhard Witschi

Lieu d'exécution: Installations en plein air ou halle de gymnastique.
Durée : 1 h. 40 min.
Matériel : par participant : 1 jalon (ou bâton de 3 cm. d'épaisseur env. et de 1,2 m. de long), jalons de démarcation, témoins, latte pour saut en hauteur, râteau, ballons de basketball, sautoirs.

Préparation Mise en train (10 ')

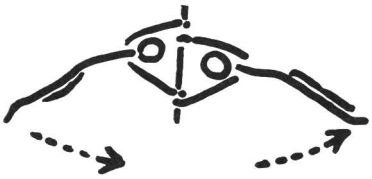
Marcher avec extension des chevilles et balancements souples des bras. Accélérer l'allure jusqu'au sautillement . . . en levant les genoux le plus haut possible.
Courir en av. / en arr. / En passant de la course en arr. à la course en av., intercaler un petit sprint (amorcer le sprint par un déplacement en av. du poids du corps et mouvements rapides des bras — ne pas fléchir le haut du corps !).
Marche accroupie alternée avec marche sur la pointe des pieds (corps tendu, bras en haut, éviter le pas de l'amble !).
Saute-mouton alterné avec passage accroupi entre les jambes écartées d'un camarade (pour le mouton : position un pas en av.).

Ecole du corps (10 ')

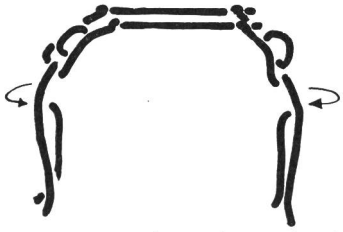
Exercices avec le bâton
Adaptation au bâton :
Lancer le bâton obliquement en haut devant le corps et le saisir à nouveau avec les deux mains (aussi avec une seule main). Augmenter la hauteur du lancer. Ne saisir le bâton que lorsqu'il va toucher le sol.
Exercice avec partenaire : A : couché sur le dos, bras en av., bâton tenu avec les deux mains. B : appui facial sur le bâton tenu par A. Les deux fléchissent et tendent alternativement ou en même temps les bras.

Couché sur le ventre, bâton tenu à deux mains derrière le corps, y accrocher les pieds. Tirer et se balancer en redressant le torse.

Le bâton est placé verticalement sur le sol. Trois partenaires sont couchés sur le côté, en étoile autour du bâton, bras en haut saisissant le bâton. Les trois partenaires, tout en tenant le bâton, se lèvent et courent autour de celui-ci.



Deux partenaires se font face, tenant les deux bâtons par les extrémités. Chacun pivote sur lui-même sans lâcher les bâtons. (Exécut. plus rapide). Balancement des bras de côté avec transfert du poids du corps de g. à dr., tour complet sur soi-même en 3 pas.



Nous essayons de sauter, entre les bras, par-dessus le bâton tenu à deux mains (en av. en arr.).
Lutte pour le bâton : deux partenaires saisissent le bâton et chacun essaye de se l'approprier (défense de déplacer les prises).

Entraînement à la performance

Course (10 ') Estafettes doubles
Expliquer la manière de tenir le témoin et la possibilité de départ (veiller à ce que la main qui reçoit le témoin soit immobile).

Nous exerçons le passage de témoin sur une courte distance, tout d'abord en marchant, puis en courant.
Augmenter la distance.
Compétition: tout d'abord, de la course, puis intercaler des roulades, des demi-tours ou tours complets, etc.

1er thème Grimper (20 ')

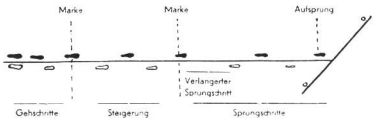
Contrôle des prises de grimper aux perches obliques.
Compétition : qui grimpe les perches oblique avec le min. de « tractions » ?
Grimper aux perches verticales et redescendre par les perches obliques.
Passer d'une perche à l'autre, en suspension balancée (en se balançant de côté, à deux perches, saisir de la main dr. la perche suivante au moment du plus grand délestement du bras dr., c'est-à-dire lorsque les deux jambes jointes se trouvent à l'extrémité dr. du balancement ; lors du balancement à g. c'est la main g. qui saisit la perche suivante).
« Lagenstafette » : chaque grimpeur de l'équipe monte aux perches d'une manière différente, par exemple :

1. à 4 pattes sur les perches obliques.
2. Suspension à une perche oblique en laissant pendre les jambes tendues.
3. Se hisser sur les jambes, le long des perches obliques (genoux tournés vers l'intérieur).
4. Grimper en arr. sur deux perches obliques, etc.

2me thème (20) *Saut en hauteur*

1. Apprentissage de l'élan
Course progressive sans appel pour le saut de face, par-dessus une latte de 1 m. de hauteur (les 4 derniers pas étant plus longs que les autres).
4 pas d'élan ; le premier pas est légèrement sauté.
6 pas d'élan : le 3me pas = pas d'appel.
8 pas d'élan : le 5me pas = pas d'appel.

Elan complet : petits pas d'amorce, 2 pas marchés ; suivis de 4 pas en course progressive, du pas d'appel plus long, de deux pas d'appel plus courts et de l'envol. On dépose des marques au début de la course progressive et du point de départ du pas d'appel prolongé ; ces marques doivent être touchées par la jambe de saut.
2. Compétition : chacun saute en utilisant la technique qui lui est la plus familière.



Jeu (20 ') Basketball

Entraînement du dribbling sous forme d'estafettes simples ou en slalom (conduite de la balle à g. et à dr. ; veiller que la balle ne soit pas touchée avec la paume de la main ; le mouvement part essentiellement du poignet).
Entraînement de la passe à deux mains (coup franc, passe à rebond). Veiller spécialement au bon travail des poignets.
Entraînement du tir au panier, en suspension et en courant.
Jeu en observant les règles particulières du dribbling.

Retour au calme (5 ')

Discussion ; ranger le matériel ; communications relatives au prochain entraînement ; douches.

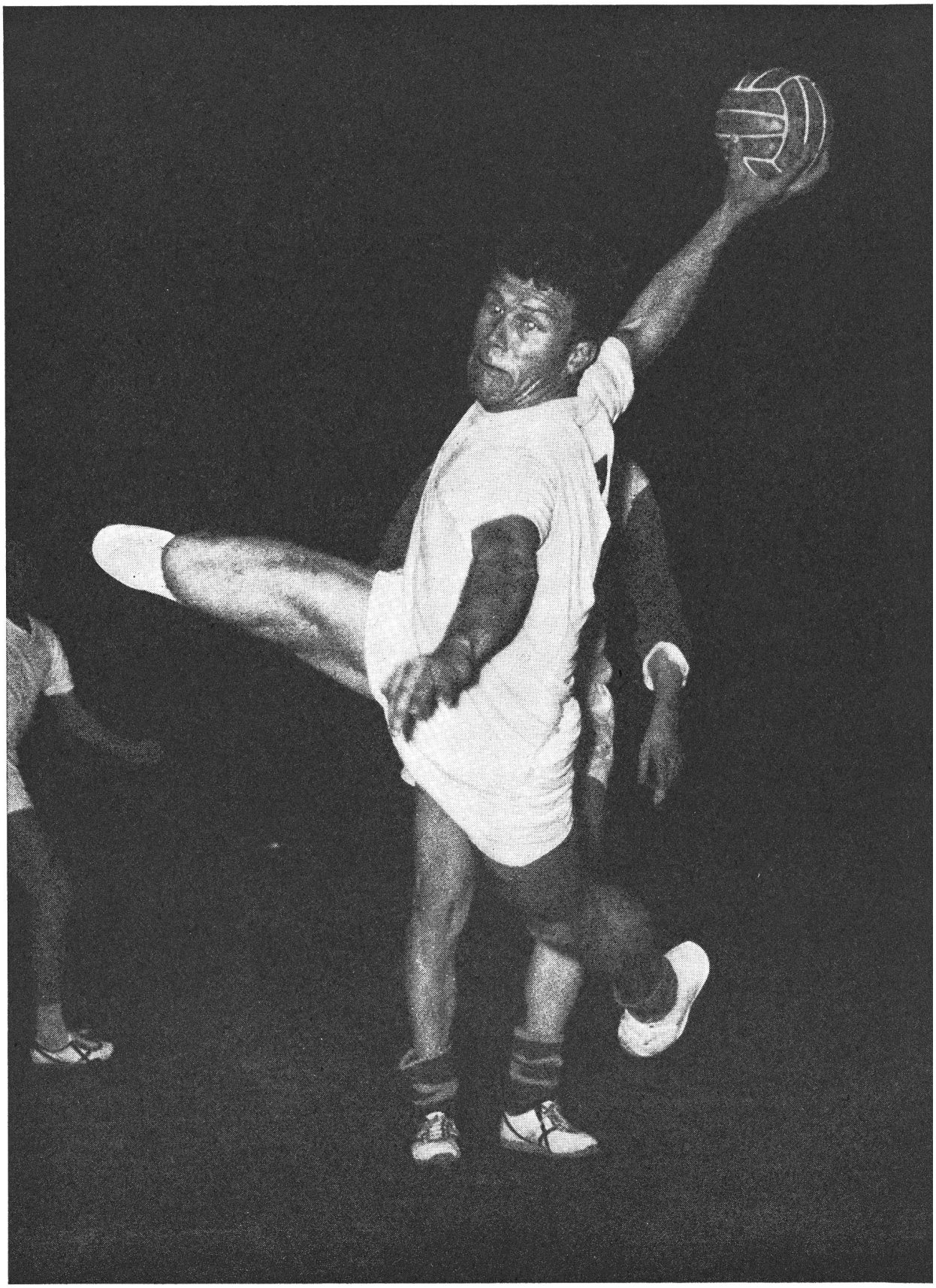



Photo: H. Lörtscher