

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:	20 (1963)
Heft:	1
Rubrik:	Leçons mensuelles

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

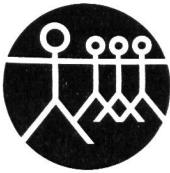
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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>



Lancer / Sauter, comme mise en condition

Gerhard Witschi

Lieu d'exécution : En plein air, en forêt, dans la neige.

Durée : 1 h. 40 minutes.

Matériel : Neige, rondins de bois, troncs d'arbres sur le sol, dossards, fils de laine.

Tenue : Chaussures imperméables, training, év. pantalons de ski, souliers de ski et windjack.

Préparation

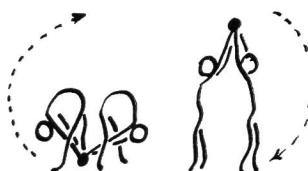
Mise en train (15')

Marche en forêt : marcher, trotter légèrement, sautiller sur place, galoper, pas croisés, etc. Marche en terrains ouverts en utilisant tous les obstacles naturels : sauter par-dessus les haies, les buissons, les fossés, ramper sous les branches les plus basses, grimper sur les arbres abattus, etc.

École du corps :



Rondin de bois tenu par deux partenaires, fléchir et tendre les bras, avec résistance.



Exercices avec partenaire :

Position dos à dos, station écartée : passer une boule de neige à son partenaire, entre les jambes tendues, et la reprendre, par-dessus la tête (flexion du torse en av. et en arr.) la boule de neige étant passée le plus rapidement possible.



Bras tendus appuyés contre un arbre : fléchir les hanches le plus près possible du tronc et revenir à la position de départ (pas de flexion du torse en av.).



Exercice avec partenaire : Dos à dos : rouler une grosse boule de neige autour des jambes.



« Godille » : sautiller à pieds joints, par-dessus un tronc d'arbre.



Courir le plus rapidement possible autour d'un arbre, le regard étant toujours dirigé dans la même direction.

Entraînement à la performance

Course (10')



Effectuer un slalom en descente, autour d'environ 10 arbres, en portant un rondin de bois sur les épaules. Avancer chaque fois l'épaule intérieure en contournant un arbre.

Remonter la pente : pas courts et rapides, bien lever les genoux en abaisant fortement les talons.

Peut être effectué aussi sous forme de course d'estafette.

Le rondin de bois sert de témoin que l'on passe au partenaire. Ranger à nouveau les bûches après emploi.

Lancer avec boules de neige (15')

1. Exercices de visée sur des troncs d'arbres (buts le plus haut possible).
2. Tir de précision sur un bonhomme de neige.
3. Nous essayons de toucher un camarade qui se déplace sur un parcours bien déterminé à une distance de 15 à 20 m. Qui réussit à passer sans être touché ? (Protéger les oreilles, enlever les lunettes !)
4. Avec le bras le moins habile, essayer de toucher le moniteur se tenant à, environ, 15 m. Qui réussit le plus grand nombre de touches sur 10 essais ?
5. Concours de lancer en hauteur et en longueur.

Sauts de mise en condition (20')

1. Sauter dans les traces (chacun suit exactement les traces du moniteur).

Sautiller en av. avec les pieds joints.

Sautiller en av. sur une jambe.

Sautiller en av. et en zig-zag, avec les pieds joints

Sautiller en av. et en zig-zag, sur une jambe.

Sauter en zig-zag, en av., en arr., à dr., à g. (le plus haut possible).

Idem, mais en croisant les jambes.

2. Sauter de part et d'autre d'un tronc d'arbre, à pieds joints ou sur une seule jambe.

3. Avec élan : Saut hauteur-longueur, avec appel sur un tronc d'arbre abattu (lever les genoux très haut et toucher une branche av. la tête.)

4. Combat de coq (le changement de jambe n'est autorisé que sur commandement du moniteur, les attaques par-derrière sont interdites, les bras sont immobilisés).

Jeu

Chasse à la trace — Bataille de boules de neige — Combat pour le ruban (20')

La chasse à la trace (empreintes de chaussures dans la neige) conduit les participants dans le voisinage du lieu de licenciement. Deux équipes. Le moniteur prend la tête des « poursuivis » et quitte l'emplacement de départ 3 à 4 minutes avant l'équipe des « poursuivants » (porteurs d'un ruban rouge) en évitant les chemins trop fréquentés. Le chef des « poursuivants » reçoit une enveloppe de sécurité contenant l'indication exacte du but de la chasse, mais cette enveloppe ne doit être ouverte qu'en cas d'extrême nécessité. A la fin de la course, les poursuivants sont accueillis par une pluie de boules de neige lancées d'un couvert. Le moniteur met fin au combat par un coup de sifflet qui donne du même coup le signal du commencement du combat pour le ruban (bien orienter les joueurs avant la course). Le ruban de laine fixé au bras de l'adversaire doit être arraché. Celui qui n'a plus de ruban est éliminé. (Protéger obligatoirement les oreilles, enlever les lunettes !)

Retour au calme (10')

Retour en chantant. Communications ; ranger le matériel év. douches et se changer.