

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: [5]

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

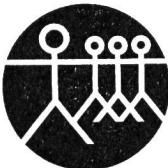
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées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



Notre leçon mensuelle: Saut en longueur / Jet du boulet

Christof Kolb / Gerhard Witschi

Lieu » en plein air. Durée : 1 heure et 40 minutes.

Matériel : Cordes à sauter, 2 caissons de saut ou agrès analogues, rateau, boulets de 4 et 5 kg, sautoirs, ballons de handball.

Préparation: Mise en train 10'

Avec cordes à sauter

1. Course légère en lançant en l'air et en saissonnant à nouveau la corde à sauter nouée.
2. Courir en av. en sautant à la corde (2 pas par tour de corde).
3. Idem, en arr.
4. Sauter à la corde en av. sur une jambe ; 1 sautillement par tour de corde ; changer de jambe tous les 10 sautillements.
5. Sautiller en galopant de côté avec saut à la corde.
6. Sauter à la corde avec jambes serrées, sans sautillement intermédiaire, en zigzag, en av. et en arr.

Ecole du corps: 10'

avec corde à sauter

1. Appui facial : sauter sur les mains, de part et d'autre de la corde posée sur le sol.
2. Position couchée dorsale : corde courte, bras en haut — flexion du torse en av. jusqu'à ce que la corde touche le sol devant les pieds (genoux tendus).
3. Exercice avec partenaire : En position jambes écartées, côté à côté, bras en haut, 1 corde en mains : flexion du torse de côté, aussi avec résistance du partenaire.
4. Exercice avec partenaire : A position couchée faciale, bras en haut, corde en mains — B se tient, jambes écartées au-dessus de A, à peu près à hauteur des genoux, saisit les deux extrémités de la corde et tire de manière à soulever le torse de A.
5. Position assise, faire tourner la corde pliée une fois au-dessus de la tête, puis par-dessous le siège.
6. Exercice avec partenaire : position dos à dos. Distance 1/2 longueur de corde, chacun des partenaires saisit à deux mains les extrémités des cordes pliées deux fois. Rotation du torse de côté, aussi avec résistance du partenaire.
7. 8 fois 15 secondes de saut à la corde, alternativement intensif et tranquille.

Courir: 10'

Entraînement pour relais sur piste (peut être effectué sur le terrain de jeu).

Brève démonstration de la transmission du témoin (position départ tombé, position de la main, tenue du

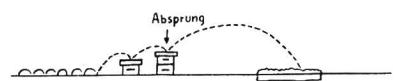
témoin dans la main gauche, marque de départ, départ au commandement, espace de transmission, etc.).

Américaine avec 6—10 parcours partiels de 40 à 50 m. Chaque équipe fournit un coureur au début de chaque parcours partiel, mais deux au départ du relais (premier et dernier coureur). Chaque coureur effectue un parcours partiel suivi d'une transmission de témoin avec le coureur suivant. Hormis le dernier coureur chaque coureur court aussi souvent qu'il lui est nécessaire pour regagner la place qu'il occupait initialement.

Saut en longueur: 20'

1. 6 pas d'élan, sauter de la caisse à sauter. Attention : extension maximum des articulations des pieds, des genoux et des hanches. Atterrissage en position fendue.

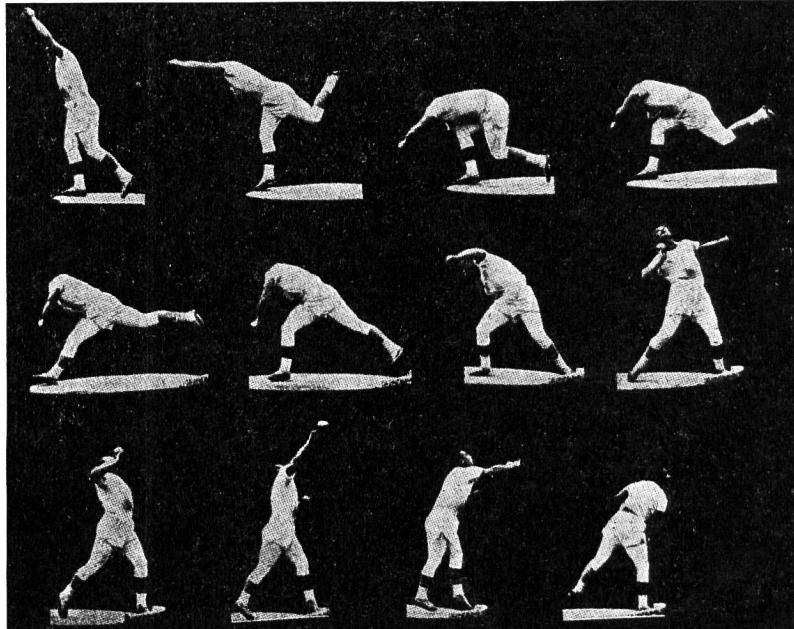
2. 6 pas d'élan, augmentation de la hauteur de saut en sautant depuis une deuxième caisse à sauter. Continuer à marcher en l'air.



3. 8 pas d'élan, appel au sol, devant la fosse de saut. Marcher en l'air, comme sous chiffre 2. Atterrissage sur la jambe de saut et immédiatement continuer à courir dans la fosse de saut.

4. Même exercice que sous 3, mais à l'atterrissage, la jambe d'élan est ramenée en av.

Etude du lancer du boulet de O'Brien.



Jet du boulet: 20'

1. Exercice sur place sans boulet : lancer le bras en av. en h. en projetant j. g. en av. (pour les gauchers : dr. en arr.) en 8 temps.

2. = 1, mais la main dr. reste au menton seul le bras g. balance, décontracté (gauchers = contraire). Jambe g. lancée en arr.

3. = 2, mais la j. g. est immédiatement relancée en arr. avec déplacement simultané du bassin. Il en résulte un ramené de la j. dr.

4. De cette position fendue à g. en arr. il s'ensuit une extension en av. en haut.

Ne passer à l'exercice 4 que lorsque les exercices précédents ont été exécutés correctement.

Jeu: Handball 20'

Exercices préparatoires

- passes à rebond
- tir au but en « plein vol » (év. depuis le tremplin à ressort : utiliser les tapis)
- passe à deux en course ; le troisième essaye de se saisir de la balle ; s'il y parvient le joueur battu prend sa place.

Jeu en veillant tout spécialement à la couverture de la zone défensive (5 joueurs couvrent l'espace devant les buts, le sixième fonctionne comme attaquant, couvre le meilleur attaquant de buts ou se met en position de contre-attaque).

Retour au calme: 10'

Discussion, communications, un chant. Ranger le matériel. Douches.