

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: [11-12]

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

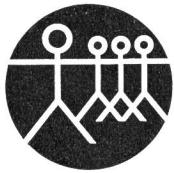
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées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



Christof Kolb
Trad. Noël Tamini

Lieu : salle. Durée : 1 h. 40 min.
Matériel : 2—4 bancs suédois, barre fixe, sautoirs, ballon.

Préparation: échauffement 10 min.

Disposer au milieu de la salle 2 bancs suédois parallèles. Les enjamber sans perdre le rythme. Monter et sauter par-dessus les obstacles. Idem, mais en courant. Devant le banc, départ jambes écartées, atterrir pieds joints. Répéter au second banc. De la course, sauter à pieds joints avec rotation complète par-dessus le banc.

Ecole du corps: 10 min.

Banc devant l'exécutant dans le sens de la longueur. A deux : « faire la brouette » par-dessus le banc, sur deux longueurs de banc. Marcher sur le banc retourné, bras souples le long du corps. Se déplacer sur le banc en pas chassés le plus accentués possible. Sauter à pieds joints d'un côté et de l'autre du banc (godille). Monter du pied droit sur le banc, partenaire à califourchon sur le dos, redescendre, monter du pied gauche, et ainsi de suite plusieurs fois.

Course: 10 min.

Course-slalom entre 6—10 fanions. Disposer d'une distance assez grande pour le premier passage. La réduire ensuite à 80 cm. et déplacer légèrement les fanions.



Numérotter les éléments du groupe. Les numéros impairs portent le sautoir. Le numéro 1 s'élance en direction d'un montant de balle à la corbeille, suspend son sautoir à celle-ci et revient à l'emplacement initial. Le numéro 2 va alors chercher le sautoir,

Notre leçon mensuelle:

l'enfile, revient ; le numéro 3 part, et ainsi de suite.

Entraînement de la performance:
40 min.

1er thème : barre fixe, bascule.

Il n'est pas recommandé d'exercer la bascule à la barre fixe, si on ne l'a pas fait tout d'abord au sol. Exemple d'une bascule simple : rouler en arrière et appui renversé sur les mains. Autres formes : basculer sur la nuque, sur la tête, etc.

Barre fixe à la hauteur des mains, prise des mains, jambes légèrement avancées. Tirer les hanches en avant jusqu'à ce qu'elles soient cambrées ; les pieds demeurent fixés au sol. Ensuite, lancer les jambes en haut, pieds à la hauteur de la barre. Lors du lancer des jambes en retour, il suffit d'un léger appui à la hauteur des cuisses pour permettre même aux éléments les plus faibles, de s'établir à l'appui.



On peut ensuite exécuter le même exercice avec la barre à la hauteur de la tête, détente juste avant l'extension complète. Aider d'un léger appui au dos et aux cuisses.

2me thème : Saut de mains en arrière (flic-flac).

Ce saut nécessite une colonne vertébrale et des articulations très souples. De la position couché sur le dos, monter au pont.



Gymnastique aux agrès et au sol

A deux : dos contre dos, les bras en haut, saisir les poignets du partenaire, le déposer au sol sur les mains par-dessus le dos fléchi. Le partenaire fléchit les genoux et, par l'appui renversé, retombe sur les pieds.

A trois : Deux auxiliaires l'un à côté de l'autre mettent à terre le genou intérieur. Ils soutiennent le sauteur de la main inférieure à la hauteur des hanches et de l'autre à la hauteur des genoux. L'appui se fait au moyen d'un balancé rapide des bras en avant et en haut, tête tirée simultanément en arrière.



Jeu: 20 min.

Jeu de passes : 2 équipes sont éparpillées sur un terrain délimité. L'équipe A a la balle ; ses joueurs essaient de la garder aussi longtemps que possible, en se la passant l'un l'autre. Comme en ce qui concerne le handball en salle, un joueur ne peut conserver la balle plus de 3 sec. ; de même, on applique la règle des 3 pas. Et il est interdit de prendre plus de 2 fois la balle à 2 mains. Si, à la suite d'une mauvaise passe, la balle parvient dans les mains de l'équipe B, les joueurs de celle-ci continuent de jouer entre eux. Gagne l'équipe ayant fait le plus de passes durant le temps de jeu (10 min.).

Balle-chasseur : On applique les règles du jeu précédent. Le mieux est d'entourer peu à peu le « lièvre » et de procéder ainsi par passes rapides.

Retour au calme: 10 min.

Jambes surélevées. Communications éventuelles. Douches.



La force physique et la santé sont les compléments les plus importants des qualités intellectuelles et morales sur lesquelles se fonde la nation.

John F. Kennedy †

Photo : Hugo Lötscher

