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: 21 (1964)

Heft: 2

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: 23.07.2025

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

Notre leçon mensuelle: Circuit-training

Werner Duttweiler

Traduction : Noël Tamini

Lieu : en salle Durée : 1 h. 40 min.
Matériel : balles de tennis, caisses suédoises (plint), espalier, bancs suédois, sac de sable, medicine-balls, cordes à sauter.

Préparation:

mise en train (10 min.) avec balle de tennis

— Marche libre dans la salle ; faire rebondir la balle de la main droite;
— Idem, de l'autre main ;
— Faire rebondir la balle, mais en alternant main gauche main droite, et en marchant ;
— Idem, en courant ;
— Sur place : continuer à faire rebondir la balle de la main droite, en se mettant lentement à genoux, puis s'asseoir, et enfin se mettre sur le côté ;
— Idem, mais de l'autre main.

Ecole du corps:

(10 min.) avec balle de tennis

1. Appui facial : faire rebondir la balle de la main droite, puis de la main gauche.
2. Station latérale écartée : balancer le tronc en avant et en bas. Lancer la balle en l'air entre les jambes et en haut, puis la reprendre.
3. Exercice avec partenaire : couché sur le ventre ; A lance la balle, B la reprend des deux mains, puis la relance à A.
4. Exercice avec partenaire : couché sur le dos ; la balle de tennis est serrée entre les pieds. Décrire dans l'air, avec la balle, un cercle aussi grand que possible, les épaules étant maintenues par le partenaire.
5. Sautillement continu sur la jambe droite (gauche). Lancer et reprendre la balle autour de la jambe gauche (droite).

Entraînement de la performance
Départ: (10 min.)

— Courir sur place, genoux haut levés. Au coup de sifflet, projeter le corps en avant et courir.
— Départ tombé : laisser tomber le corps en avant aussi longtemps que possible, puis départ rapide à petits pas.
— Couché sur le ventre, mains sur le dos. Départ au coup de sifflet.
— Répéter 5 fois l'exercice précédent sur la distance de 25 m. (chronométrer).

1er et 2me thèmes: circuit-training

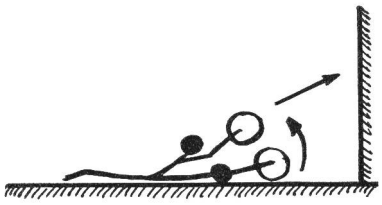
(40 min.)

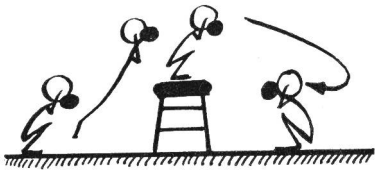
Les 6 exercices suivants du circuit-training sont accomplis dans un ordre déterminé :

— Chacun des 6 exercices est répété, si possible, 10 fois.
— Les 6 exercices sont accomplis à la suite l'un de l'autre, sans pause intermédiaire.
— Après le 6ème exercice, on fait une pause de 5 minutes (jambes bien surélevées).
— Le circuit entier est répété 1-2 fois.
— L'efficacité du circuit peut être renforcée :
  a) en augmentant le nombre des répétitions des différents exercices ;
  b) en augmentant le nombre de répétitions du circuit lui-même.

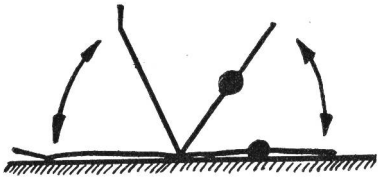
Exercices:

1. Espalier : suspension, soulever lentement les jambes tendues en avant en haut, jusqu'à angle droit.
2. Appui couché facial : libérer le corps du sol en claquant des mains durant la phase d'élévation.
3. Couché sur le ventre : à 3 m. de la paroi. Soulever le tronc, projeter le medicine-ball contre la paroi.
4. Position accroupie : saut sur la caisse suédoise (plint). Retomber avec demi-rotation vers la caisse (exécuter également l'exercice en se chargeant d'un sac de sable de 10 kg. environ).





6. A la barre fixe : sauter en suspension : 10 tractions, jambes tendues.
6. Couché sur le dos : flexion du torse en avant, mais et pieds se touchant en l'air.



Handball en salle

(20 min.)

Tactique d'attaque
Tactique de défense

1. Jeu de passes :
   Deux équipes. Les rouges font circuler la balle. Les bleus essaient de l'intercepter pour la faire circuler entre eux. Chaque interception vaut un point à l'équipe qui l'a réussie. Les deux équipes cherchent à obtenir le plus grand nombre de points en 5 minutes.
2. Jeu sur un camp :
   Du milieu du terrain de jeu, les attaquants essaient de construire un mouvement d'attaque et de marquer un but. Lorsque durant les attaques la défense parvient à intercepter (toucher) 5 fois la balle, on inverse les rôles.

Retour au calme:

(10 min.)

Commentaire du jeu. Communiqués.

Photo : Hugo Lörtscher EFGS