

**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:** 8

**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:** 27.04.2026

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

# Notre leçon mensuelle: Javelot / Perfectionnement de la détente

Ernst Meierhofer

Traduction : Tamini - Metzener

Lieu : plein air.

Durée : 1 h. 40 min.

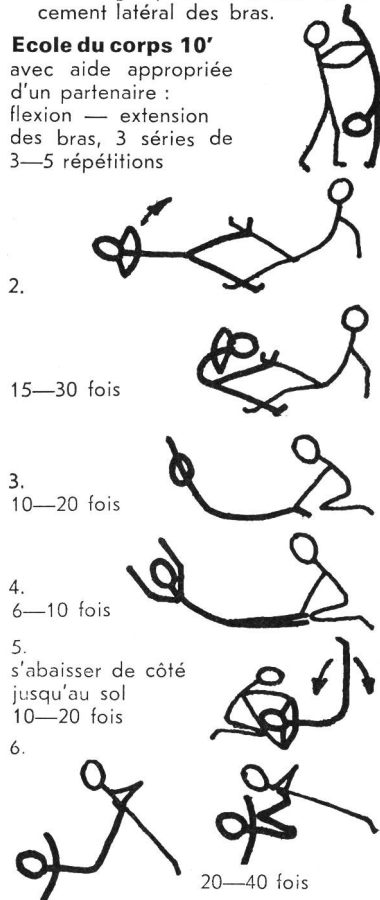
Matériel : javelots (ou engins de 500 g), poutre de démarcation, cible, 11 pneus (vieux pneus de vélo ou cerceaux de gymnastique), bandes de démarcation, balle, sautoirs.

## Préparation 10'

- En essaim : course légère et silencieuse sur la pointe des pieds.
- En courant : croiser les jambes en avant, légèrement ou en accentuant.
- En marchant et en courant : moulinets (en huit) des bras.
- course, avec changements de rythme.
- course — sauter 4 temps de côté course.
- course d'accélération
- Pas de galop de côté, avec balancement latéral des bras.

## Ecole du corps 10'

avec aide appropriée d'un partenaire : flexion — extension des bras, 3 séries de 3—5 répétitions



2.

15—30 fois

3.

10—20 fois

4.

6—10 fois

5.

s'abaisser de côté jusqu'au sol

10—20 fois

6.

20—40 fois

## Entraînement

### Course

Perfectionnement de la technique (10 min.)

1. Courir sur place (bien faire travailler les pieds). Insister sur une bonne extension de la cheville ; les orteils ne quittant pas le sol ; reposer doucement plante et talon du pied.
2. Idem, mais en sautillant légèrement.
3. Idem, mais en laissant le corps basculer en avant en un trot élastique (« trot du poulain » : genoux levés). Avancer d'une longueur de pied à chaque pas.
4. Debout : mouvement de bras, avec changement de rythme, les mains se balançant en droite ligne de la hanche au menton.

5. Course légère en levant les genoux (faire travailler les bras correctement).
6. Courir sur place : faire bien travailler pieds et bras, lever les genoux, laisser basculer le corps en avant,

accélérer (jusqu'au moment où la course devient très rapide) en accentuant encore l'inclinaison du corps et l'extension des jambes, et en accélérant le mouvement des bras.



1er thème : javelot (ou engin de 500 g) : 20 min.

On suppose que le rythme de 4 pas d'élan a déjà été exercé. Si l'on ne dispose pas de javelots, utiliser les engins de 500 g.

1. Debout à l'arrêt : tirer le javelot en arrière, élan de 4 pas souples, pas croisé, blocage, lancer en direction d'un but (à 20 m environ). Ne pas oublier : un pas de réception suit le lancer.

2. Quelques pas d'élan pour le saut allongé en tirant le javelot en ar-

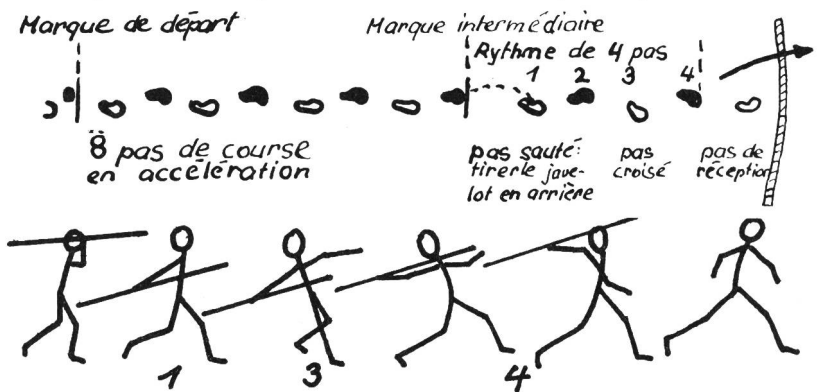
rière ; de nouveau quelques pas de course pour faire le pas croisé, et lancer en direction du but (comme 1.).

3. Mesurer l'élan et placer les marques pour un élan de 8 pas et rythme à 4 temps pour un lancer de compétition.

4. Quelques lancers pour exercer l'élan (effort : 50 % env.). Insister sur une accélération régulière du tempo jusqu'au mouvement du lancer.

5. Quelques lancers à 100 %.

6. Concours (3 essais).



2e thème : perfectionnement de la détente (avec pneus) : 20 min.

11 pneus sont alignés à 2 m—2 m. 50 de distance.

Après que le maître a expliqué, puis démontré l'exercice de saut d'un pneu à l'autre, la classe exerce. Une fois l'exercice exécuté correctement, débute l'entraînement proprement dit, c'est-à-dire 4 circuits ininterrompus. Retour au trot léger. A la fin des 4 circuits, pause d'une minute, dos au sol, jambes surélevées. On aura accompli ainsi 4 exercices différents et exécuté un total de quelque 200 sauts.

1. Saut de course (plané). Bien lever le genou de la jambe d'élan.
2. Alterné : 2 sauts sur la jambe gauche et 2 sur la jambe droite : g.—g.—dr.—dr., etc.
3. Saut de grenouille : position accroupie, pieds serrés, mains touchant le sol, sauter d'un pneu à l'autre avec extension complète.
4. Après modification appropriée de la position des pneus : sauter en croisant la jambe d'élan devant l'autre.

## Jeu 20' : balle-chasseur

Terrain de jeu : 15×20 m.

Balle : balle-chasseur ou ballon de handball.

Une équipe peut grouper 5-15 joueurs. Les chasseurs se répartissent régulièrement sur tout le terrain. De leur côté, les gibiers s'organisent de façon à pouvoir éviter facilement la balle. Usant d'un jeu de passes rapide et habile, les chasseurs tentent de cerner les gibiers pour les abattre à brève distance. Par des mouvements d'esquive, les gibiers évitent d'être touchés. Il est interdit de courir balle en mains.

1. Au début, tous les gibiers sont sur le terrain de jeu, et le quittent au fur et à mesure qu'ils sont touchés. Est victorieuse l'équipe qui a réussi à abattre tous les gibiers dans le temps le plus bref (il y a donc changement des rôles).

2. Début du jeu : comme 1., mais les gibiers touchés restent en jeu. Il n'est pas permis de toucher plus de 3 fois successivement le même gibier. Pour déterminer le vainqueur on compte les touchés réussis par une équipe dans un temps donné.

## Retour au calme 10'

Communications — mise en ordre du matériel — douches.



Photo : Hugo Lörtscher EFGS