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: 10

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: 23.01.2026

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

Notre leçon mensuelle: Gymnastique au sol / saut en appui

Ch. Kolb Traduction : N. Tamini et A. Metzener

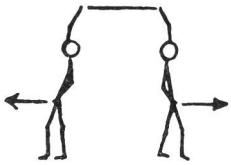
Lieu : salle de gymnastique.
Durée : 1 h. 40 min.
Matériel : cordes à sauter, mouton cheval, ballons.

1. Préparation 20 min.

Mise en train combinée avec exercices à mains libres :

— Courir sur place et en avançant avec cercles bien coordonnés de la corde à sauter.
— Courir en av. et en arr. à deux (en colonne par deux) en balançant la corde en av. et en arr. — Changer de main pour la course en arrière.

— Au coup de sifflet : le premier groupe de deux s'arrête et tend la corde à hauteur de hanche, les autres rampent par-dessous. (Alterner avec saut par-dessus).

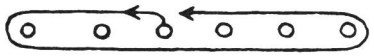


— Pousser les hanches en avant.
— Même exercice, mais pousser les hanches de côté (jambes légèrement écartées).
— Courir en balançant la corde en huit dans le rythme de course.
— Le cercle qui saute : env. 10 élèves forment un cercle ; au milieu duquel un élève tient l'extrêmité de la corde qu'il fait tourner en la maintenant à hauteur de genoux. Celui qui reçoit la corde dans les jambes va au milieu du cercle prendre la place de son condisciple.

2. Course 10 min.

Course par numéros, avec variantes :

1 2 3 4 5 6



Dans un sens : en slalom,
dans l'autre : normalement,
à plat ventre :
dans un sens sauter par-dessus ;
dans l'autre normalement.

3. Entraînement 40 min.

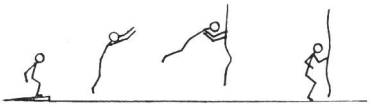
Roue 20 min.

Pour exécuter la roue il faut une musculature des bras et des épaules suffisamment développée. L'effort est le même que pour le saut de main.
Pour la progression dans les exercices, nous utilisons comme premier moyen auxiliaire une corde tendue à hauteur de hanches.
Devant la corde, position du pied gauche en avant : de la main gauche, puis de la droite, prendre appui de l'autre côté de la corde. Les jambes sont lancées par-dessus la corde.
A chaque essai suivant : exécuter une meilleure extension du genou et de la hanche. Puis, la roue est exécutée avec une approche dans le rythme g. dr. dr. (= sautillé) — g. (= appel), et ensuite avec un léger élan.
Exécuter la roue plusieurs fois consécutivement, si possible en restant sur une ligne droite.
Roue sautée : roue avec quart de tour face à la direction d'élan (pour l'introduction : départ du caisson). Cette sorte de roue est très souvent utilisée pour amener un flic-flac ou un saut périlleux arrière.

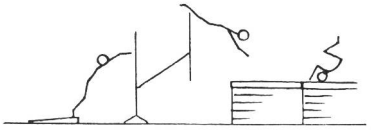
Saut en appui au mouton et au cheval en largeur 20 min.

La réussite d'un saut en appui dépend presque exclusivement d'une bonne détente et d'une bonne élévation. C'est pourquoi l'appel doit être entraîné de façon intensive par les exercices suivants :

— Les mains saisissent l'espalier à hauteur de tête : sauter sans arrêt à pieds joints sur place.
— Avec élan, appel à pieds joints avec tremplin suédois ou tremplin Reuther. Extension avec suspension à la corde.



— Sauter en extension par-dessus une corde, puis roulade sur caisson.



— Par-dessus le mouton : Saut à l'écart précédé d'une longue phase d'extension.
— Saut jambes écartées au cheval en largeur.

4. Basketball 20 min.

En cercle ou sur deux rangs : exercices de passe et de réception.

— Passes à deux mains (hauteur de poitrine).
— Même exercice précédé d'un pivot sur le pied antérieur (postérieur).
— Rythme de 2 temps entre la réception de la balle et le tir au panier.
— Jeux avec règles simplifiées.

5. Retour au calme 10 min.

Couché sur le dos, lever les jambes ; douches.

Photo: Hugo Lörtscher, EFGS