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: 22 (1965)

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: 27.07.2025

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

Notre leçon mensuelle : Anneaux balançants / Course d'obstacles

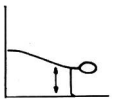
Ernst Meierhofer Traduction : C. Gilliéron et N. Tamini

Lieu : en salle. Durée : 1 h. 40 min.
Matériel : élastique, quelques obstacles (voir dessin), 1-2 balles, sautoirs, sifflets.

Mise en train 10 min.

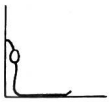
— Répartition deux par deux.
— L'un conduit, l'autre le suit comme son ombre.
— Chacun est libre de faire ce qu'il veut.
— Au coup de sifflet, changement de guide.
— *Matière :* marcher, courir, marche à 4 pattes, sautiller, ramper, sautiller sur un pied, courir en arr., courts sprints, etc.
— Pour terminer, chacun conduit durant une minute, et donne libre cours à sa fantaisie ... toujours suivi de son partenaire.

Culture physique aux espaliers 10 min.

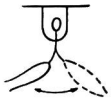


1. En pos. d'appui facial, poser la pointe des pieds à hauteur d'épaules : fléchir et tendre les bras.

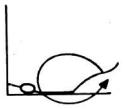
2. Une jambe tendue, poser le pied sur un échelon, à hauteur de hanches : fléchir le buste en av.



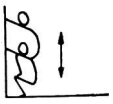
3. Assis, adossé à l'espalier, saisir un échelon au-dessus de la tête : pousser les hanches en av. pour faire le pont.



4. En suspension dorsale : balancer latéralement.



5. En position couchée dorsale, saisir le dernier espalier des deux mains, bras tendus : grands cercles de jambes, à g., puis à dr.



6. Face à l'espalier, avec un partenaire sur le dos: fléchir et tendre les jambes.

Course 10 min.

1. A deux, face à face : A retient B mains aux épaules ; B sprinte sur place, A diminue insensiblement sa résistance en reculant, et finit par s'enlever. A termine son sprint librement.
2. Départ accroupi, en passant sous un élastique (position avancée).

1er thème 20 min.

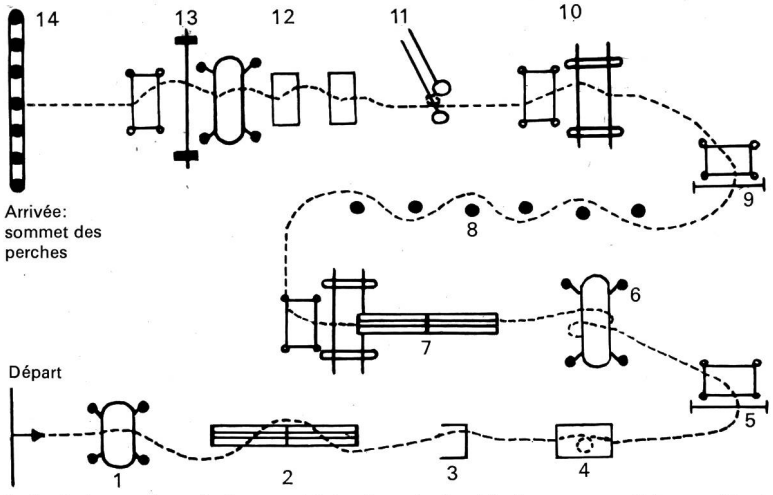
Anneaux balançants
Anneaux à hauteur de suspension.

1. Balancer en av. et en arr., sortir en av.
2. Comme 1., mais saut en arr. à la fin d'un bal. (tapis).
3. Bal., ½ tour en av., et en arr. à la fin d'un balancé.
4. Bal., fléchir les bras à la fin d'un bal. en av., bal. en arr. bras fléchis, tendre les bras à la fin du bal. et répéter l'exercice.
5. Combinaison : bal. bras fléchis, ½ tour, saut à la fin d'un bal. arr.

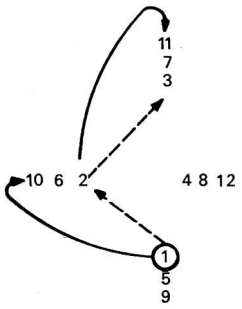
2e thème 20 min.

Course d'obstacles

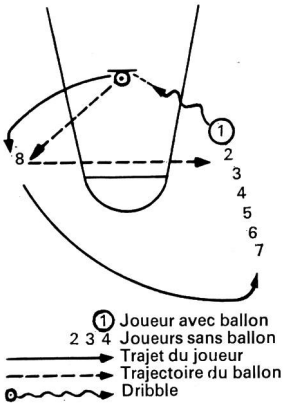
1. Mise en place des obstacles.
2. Entraînement à chaque obstacle. Changement d'obstacles après 30 sec. au coup de sifflet.
3. 2—3 courses d'entraînement. Départ toutes les 10 sec. Autorisation de dépasser ; celui qui dépasse a la priorité sur l'obstacle.
4. Le même parcours peut être exécuté sous forme de concours lors d'une leçon ultérieure.



1. Saut de mouton. 2. Banc suédois. 3. Haies. 4. Tapis pour saut roulé en av. 5. et 9. Travées mobiles (espalier). 6. Cheval. 7. Banc par-dessus barres parallèles. 8. Fanions ou medicin-balls. 10. Barres asymétriques. 11. Anneaux pour tourner en arr. 12. Plinth et cheval pour saut par-dessus latte ou élastique. 14. Perches verticales.



1.



2.

Jeu 20 min.

Basketball

1. Passe à deux mains ; idem, avec rebonds au sol.
2. Passes, dribbles, tir au panier.
3. Jeu préparatoire : chaque joueur porte un numéro et doit bien repérer le porteur du numéro suivant. But : se passer la balle dans l'ordre des numéros, dans une zone, délimitée. Chacun a toute liberté de mouvement.
4. Jeu.

Retour au calme 10 min.

Exercice de décontraction durant quelques minutes. Douches.

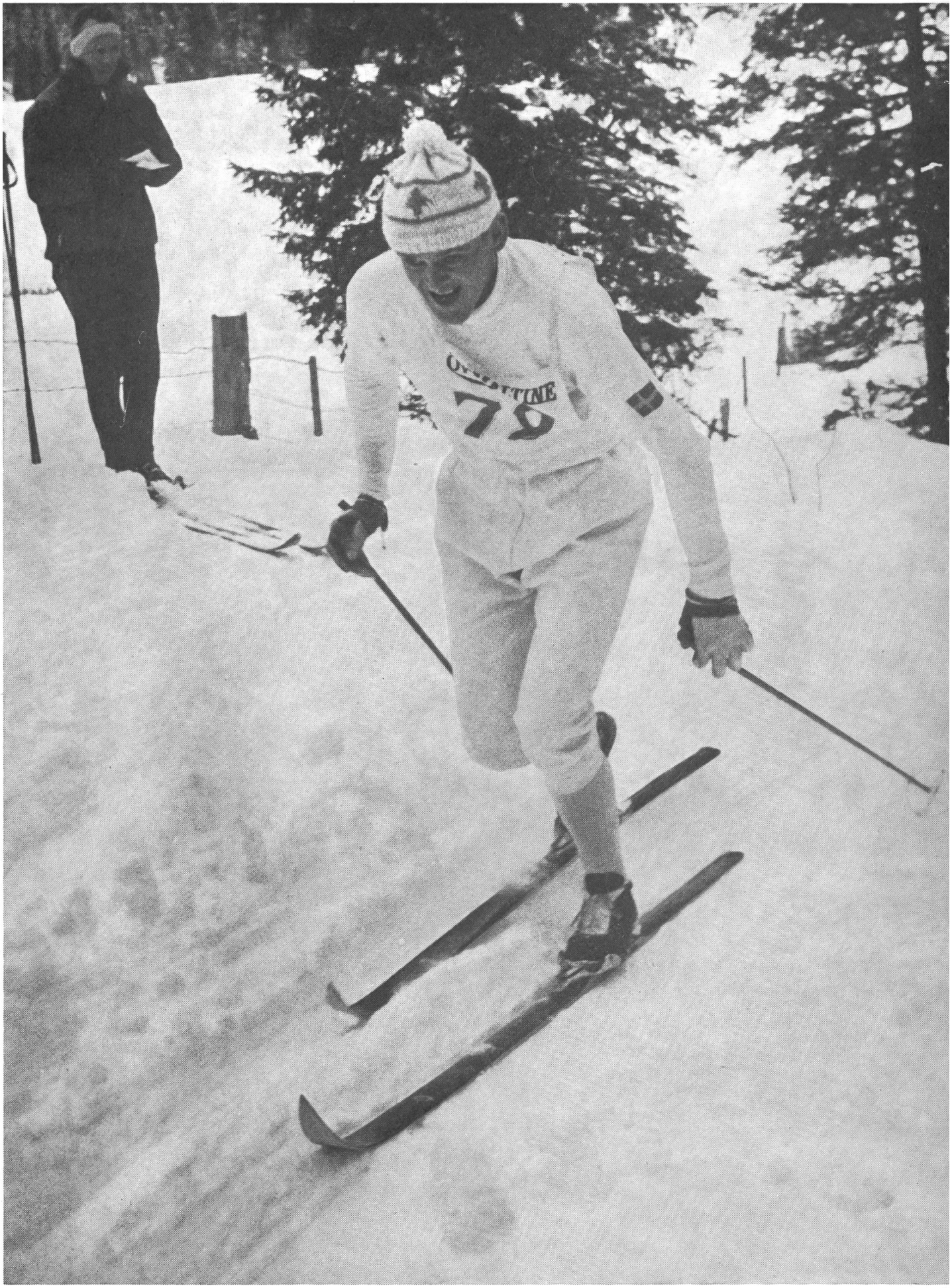


Photo : Hugo Lörtscher EFGS