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: 4

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: Petits jeux

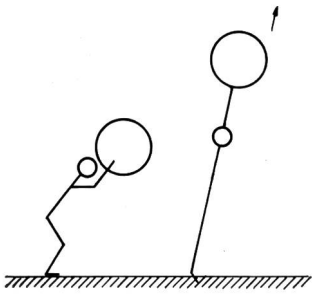
Werner Duttweiler Traduction: Tamini – Metzener

Lieu: en salle; Durée: 1 h. 40 min.; Matériel: ballons de handball, medicine-balls, 1 ballon de balle au chasseur, sautoirs, sifflets.

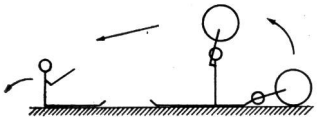
Préparation 10 min.
Les exercices de mise en train et d'école du corps servent de préparation à la course et à la gymnastique appropriée au handball.

Avec le ballon de handball
— marcher et courir en dribblant à g., puis à d.; interdiction de toucher les autres joueurs.
— marcher et courir en dribblant en changeant de main.
— prendre l'élan en courant: lancer le ballon vers la paroi et le rattraper; également en faisant une rotation complète après le lancer.
— à deux: lancer et rattraper le ballon en marchant; puis, en courant.

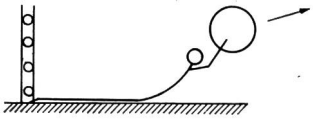
Ecole du corps 10 min., avec medicine-ball



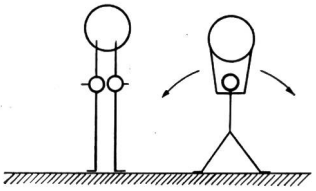
1.
Exercices avec partenaire: station écartée, medicine-ball devant le visage: lancer à deux mains (passe de basket), le partenaire bloquant la balle.



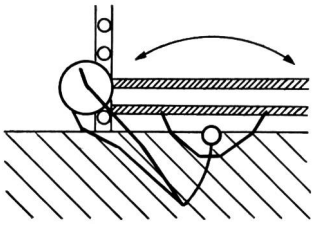
2.
Assis, jambes écartées, 3–5 m entre les partenaires, medicine-ball tenu à bras tendus au-dessus de la tête: se coucher sur le dos – se relever (s'asseoir) – lancer la balle au partenaire (des deux mains).



3.
A plat ventre, pieds sous l'espalier, medicine-ball devant le visage: redresser le torse en arrière, lancer le medicine-ball au partenaire, qui le roule en retour (3–5 m entre l'un et l'autre).



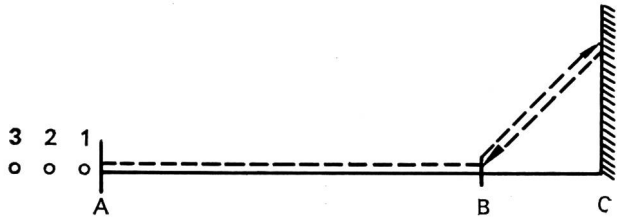
4.
Station écartée, partenaires dos à dos; les deux tiennent le ballon à bras tendus au-dessus de la tête: fléchir le torse alternativement à g. et à d.



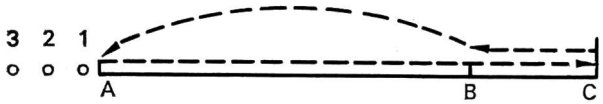
5.
Couché sur le dos, les mains saisissant l'échelon inférieur de l'espalier; le medicine-ball est saisi entre les pieds: lever les jambes tendues à la verticale et les abaisser alternativement à gauche et à droite, sans toucher le sol.

Debout: lancer le medicine-ball droit en haut, s'asseoir et se relever rapidement pour saisir la balle en position debout.

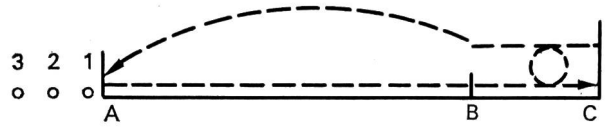
Course 10 min. (estafettes avec balle)



1.
Le joueur 1 dribble la balle de A à B, puis la lance à la paroi C, la rattrape et la lance ensuite au joueur suivant (le joueur qui laisse tomber la balle en B doit lancer de nouveau.)



2.
Le joueur 1 passe la balle de A à C en courant vers la paroi à 4 pattes, la dribble au retour vers B, puis la lance au joueur suivant.



3.
Le joueur 1 fait rouler la balle vers C, et ne la poursuit que dès le moment où elle a franchi la ligne B. Il touche ensuite la paroi avec la balle. Pendant le retour, il effectue une roulade en avant, puis lance la balle de B à A.

Entraînement 60 min. petits jeux

A. Jeux sans balle

1. Jeux de poursuite

a) Poursuite croisée: Un joueur en poursuit un autre. Si un troisième vient à couper leur trajet (entre le poursuivant et le poursuivi), le premier poursuit et essaie d'atteindre ce nouveau joueur.

b) Poursuite en chaîne: Deux joueurs se tiennent par la main et essaient d'atteindre les autres. Le joueur touché se joint aux poursuivants. Il se forme peu à peu une chaîne de poursuivants qui se tiennent tous par la main. Seuls les 2 joueurs des extrêmités de la chaîne peuvent toucher les joueurs pourchassés.

2. Course aux numéros

Formation en colonnes avec intervalles et distances (2 m). Numéroter d'avant en arrière. Les numéros appelés font le tour de leur colonne et reviennent à leur place. Le premier de retour (debout ou assis) a gagné.

a) départ debout: — courir autour de la colonne (en partant à droite)
— en slalom, sans toucher les autres joueurs

b) départ assis: — Slalom, à 4 pattes
— Slalom, en sautillant sur un pied

3. Agilité

a) Danse des Indiens: A deux. Chacun essaie de toucher un pied de son partenaire. Celui qui a ainsi réussi 3 touchés a gagné (également par groupes).

b) La lutte autour du cercle: Formation en cercle, face au centre, mains crochées. Au milieu du cercle, on a placé 3 massues. Il s'agit de pousser ou de tirer ses camarades afin qu'ils fassent tomber les massues. Celui qui a fait tomber une massue est éliminé.

B. Jeux avec le ballon

a) Ballon volé dans le cercle: 8–12 joueurs forment un cercle et se lancent le ballon. 2 joueurs se tiennent à l'intérieur du cercle, essayant de s'emparer du ballon. Dès que l'un de ces deux a pu intercepter la balle, il laisse sa place à l'auteur de cette passe.

b) Ballon tiré dans le cercle: Les chasseurs forment un cercle et essaient d'atteindre les gibiers, qui se trouvent à l'intérieur du cercle. Ceux-ci n'ont pas le droit d'attraper la balle.

c) Ballon-forteresse: 8–12 joueurs forment un cercle, au milieu duquel on a disposé 3 massues surveillées par un joueur. Les joueurs formant le cercle essaient de renverser les massues avec la balle, cependant que le gardien doit relever le plus rapidement possible les massues renversées. Lorsqu'elles gisent toutes au sol, on change de gardien.

d) Ballon volé: Deux équipes (les rouges et les bleus) réparties sur le terrain. Les rouges se passent le ballon et comptent (à haute voix) 1 point par passe réussie. Les bleus essaient d'intercepter le ballon, et quand ils y sont parvenus, ils se passent le ballon entre eux, et comptent également 1 point par passe réussie.

e) Ballon assis: Chacun contre chacun. Les joueurs lancent le ballon. Celui qui est touché s'assied; celui qui attrape le ballon continue de jouer. Celui qui, assis, parvient à s'emparer de nouveau du ballon, joue de nouveau. (Il est interdit de simplement passer le ballon.)

f) Balle-chasseur: (une forme parmi beaucoup d'autres). Chasseurs et gibiers sont répartis sur le terrain. Tout gibier directement touché est éliminé. Les rôles sont intervertis lorsque tous les gibiers sont touchés. (Les chasseurs ne doivent pas courir avec la balle, ni gêner les gibiers.)

Retour au calme 10 min.
Douches, communications.

Remarque: De ces nombreux petits jeux on établira un choix approprié.

Photo : Hugo Lörtscher EFGS