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: 6

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: Saut en hauteur (rouleau ventral) / Traction de la corde

Ernst Meierhofer Traduction : Tamini — Metzener

Lieu : en plein air.
Durée : 1 h. 40 min.
Matériel : sifflets, témoins, barre de saut en hauteur, râteau, corde, 4 piquets, ruban de démarcation, 1 pneu, balle.

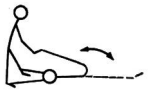
Préparation 10 min.

Proposer aux jeunes de s'échauffer à leur guise, sous le regard du moniteur, et donc sur un emplacement permettant à celui-ci d'avoir l'œil sur chacun. Afin de faciliter la mise en train, la réaliser en trois parties. Expliquer brièvement.

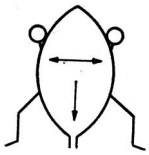
1. Début léger, 2—3 min. (par ex. marche, léger pas de course, cercles des bras, etc.).
2. Partie plus poussée, 2—3 min. (par ex. marché-sautillé, course avec changement de rythme, marcher à 4 pattes, etc.).
3. Terminer en accentuant davantage encore, 2—3 min. (par ex. marché accroupi, course d'accélération, circumduction du torse, sprints courts, etc.).

Ecole du corps 10 min.
(exercices avec partenaire)

1. Face l'un à l'autre, bras fléchis : repousser son partenaire de toute sa force. 4×10" ; intervalle en décontraction.



2. Lever les jambes, tandis que le partenaire les retient.



3. Tirer le partenaire en fléchissant le genou, changer de jambe.

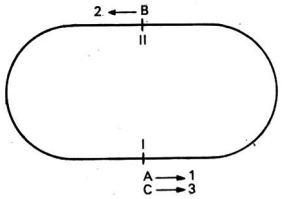
4. Dos à dos, mains crochées, bras de côté, fléchir le torse latéralement.

5. Pieds fixés, grandes circumductions du torse.

6. L'un saute sur place en écartant les jambes, tandis que l'autre passe pardessous. Chaque fois après 1/2 tour. Intervertir les rôles.

Course 10 min.
Américaine

Une équipe se compose de trois coureurs. A et C se tiennent en I ; B en II. Au signal de départ, A court vers B et attend, B vers C, C vers A, etc. Chacun court 3 fois.



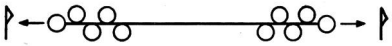
1er thème 20 min.
Saut en hauteur : rouleau ventral

1. La barre est placée à 60 cm environ. Exécuter plusieurs fois (sans forcer) lentement le mouvement de rouleau, ce qui permet un bon contrôle. Description (pour appel gauche) : debout, à côté de la barre, pieds joints : Faire un pas en arrière de la jambe d'élan (droite). Mouvement de saut, avec élan très marqué, de la jambe droite et des deux bras. Au point culminant, tourner sur la barre. C'est tout d'abord le pied droit qui atterrit, dans le sable ; la main droite vient ensuite (dos de la main), puis la roulade s'accomplit sur le coude, l'épaule et le dos. En même temps, lever la jambe d'appel (gauche) en l'écartant. Le bras gauche n'est pas utilisé pour l'atterrissage, sinon il bloquerait le mouvement de rouleau ; sitôt après l'élan des deux bras, il est placé contre le corps.
2. Idem, mais exécution plus coulée.
3. Barre à 80 cm, 2 pas d'élan et détente plus marquée.
4. Plusieurs sauts, mais en se concentrant sur une seule phase de mouvement.
   a) appel : position inclinée en arrière, travail de la jambe d'élan, mouvement des deux bras ;
   b) plonger avec le haut du corps après le passage de la barre ;
   c) mouvement de la jambe d'appel pour le passage de la barre (lever-écarter).
5. Augmenter la hauteur, mais sans concours.

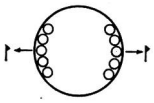
2e thème
Traction à la corde

On forme 4 groupes. Après le premier concours, les gagnants, resp. les perdants sont opposés entre eux.

1er exercice : traction normale.



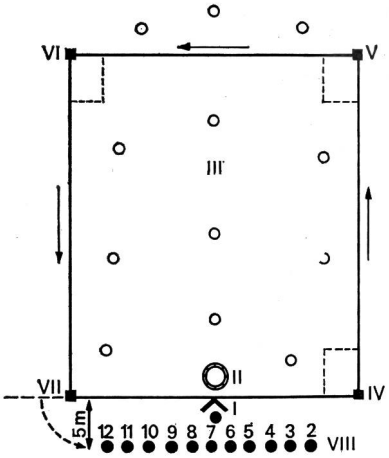
2e exercice : les deux bouts de la corde sont noués. Les élèves sont tournés vers l'extérieur.



3e exercice : idem, mais les élèves sont face au centre.

Jeu 20 min.
Balle brûlée

L'équipe des frappeurs se tient sur un rang dans la partie du terrain qui lui est réservée. A tour de rôle, chacun de ses joueurs tente, par un frapper adroit, de permettre aux coureurs de passer d'un refuge à l'autre. Après avoir frappé, le joueur a le droit de courir. Chaque course terminée compte pour un point. L'équipe des receveurs, dispersées dans tout le terrain, cherche à recevoir la balle et à la passer rapidement au partenaire chargé de la poser dans le cercle prévu à cet effet. Au moment où la balle est déposée dans le cercle, le maître siffle ou crie « brûlé ! ». Les coureurs qui, à cet instant, se trouvent entre deux refuges sont éliminés. Lorsqu'il n'y a plus de joueurs dans le camp des frappeurs, les rôles des équipes sont inversés. Le parti vainqueur est celui qui aura gagné le plus de points. (Description : selon manuel suisse de gymnastique scolaire).



I = zone rés. au frappeur
II = cercle
III = receveurs
IV = refuge 1
V = refuge 2
VI = refuge 3
VII = ligne d'arrivée
VIII = frappeurs

Retour au calme 10 min.

Communications, reddition du matériel, douches.

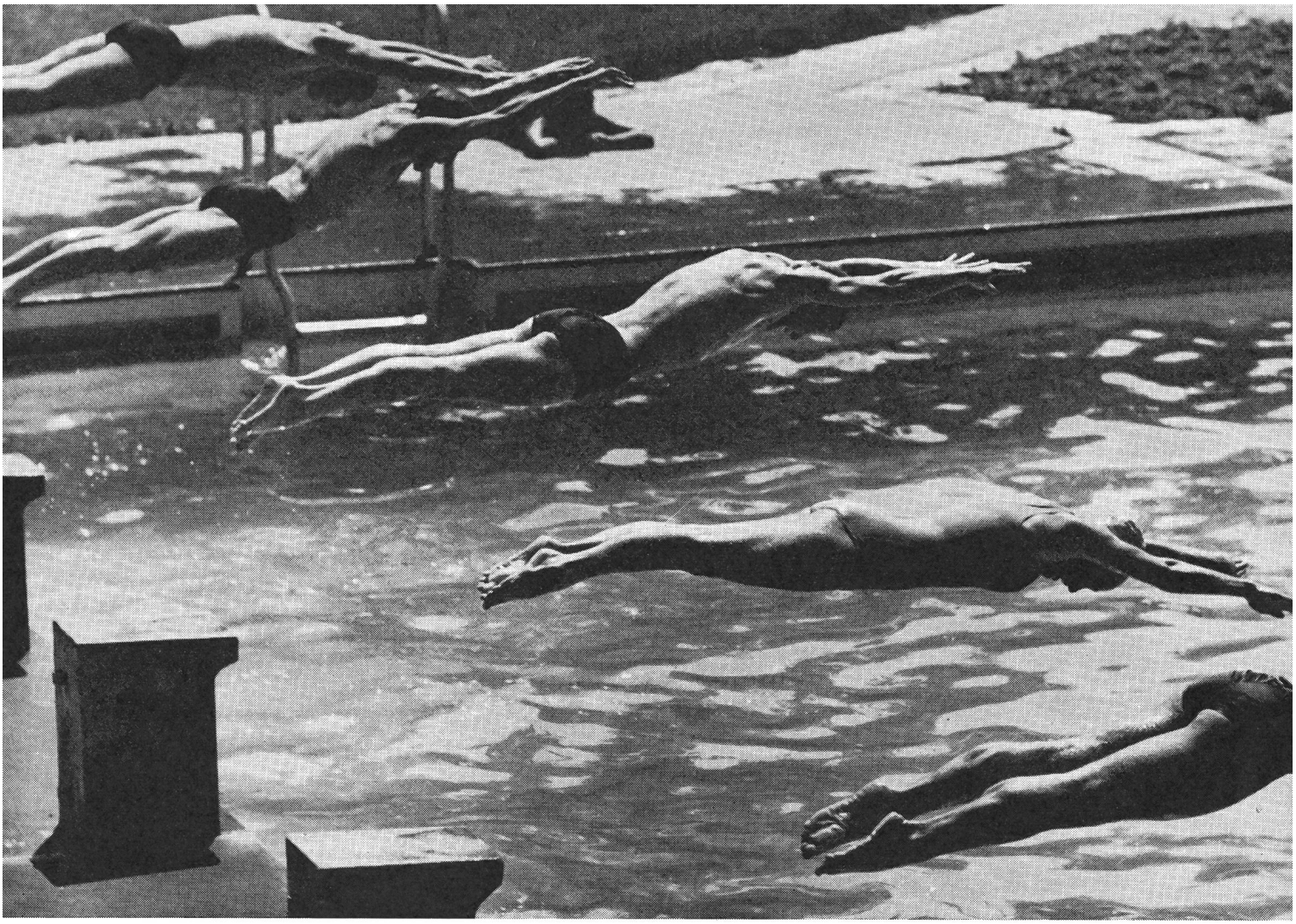


Photo : Hugo Lörtscher EFGS