

<b>Zeitschrift:</b>	Jeunesse forte, peuple libre : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin
<b>Herausgeber:</b>	École fédérale de gymnastique et de sport Macolin
<b>Band:</b>	23 (1966)
<b>Heft:</b>	3
<b>Artikel:</b>	Exercises avec ballon lourd
<b>Autor:</b>	Scheurer, Armin
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-996150">https://doi.org/10.5169/seals-996150</a>

### 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:** 11.01.2026

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

# Cours central pour directeurs et instructeurs de cours cantonaux de répétition, 5-6 février 1966

## Exercices avec ballon lourd

Cours central pour directeurs de cours cantonaux  
de répétition du 4 au 6 février 1966

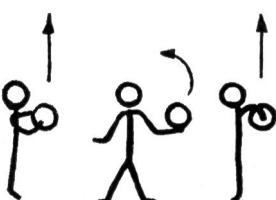
Armin Scheurer. Trad.: J. Studer

Remarque: pour tous les exercices ci-dessous, nous utilisons le terme simple «ballon». Il s'agit du ballon lourd ou medicine-ball.

### 1. Exercices individuels

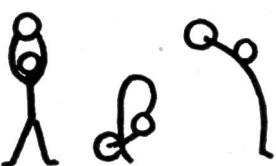
#### 1. 1. Exercices pour les bras et les épaules

- lancer vertical du ballon des deux mains.
- lancer le ballon de la main g. à la main dr. bras tendu lat.
- lancer vertical des deux mains, ballon derr. la tête.



#### 1. 2. 3. Flexions de la col. vert. en arr. av. et en arr.

- stat. j. écartées, ballon au-dessus de la tête: flexions du tronc en av., en arr. également avec mvt de ressort.



#### 1. 4. Flexions lat. de la col. vert.

- stat. j. écartées, ballon au-dessus de la tête: flexions lat. du tronc, à g. et à dr. également avec mvt de ressort.



#### 1. 5. Mouvement de torsion de la col. vert.

- ballon devant la poitrine, bras tendus: mvt de circumduction du tronc, dans les deux sens.



#### 1. 6. Exercices pour les jambes

- de la pos. j. fléchies ballon dev. la poitrine : le jeter (par répulsion) avec extension complète du corps.



### 2. Exercices d'agilité

#### 2. 1. debout, faire circuler le ballon autour des hanches (dans les deux sens).



#### 2. 2. stat. j. légèrement fléchies: faire circuler le ballon autour des jambes (dans les deux sens).



#### 2. 3. stat., j. écartées: faire circuler le ballon autour de l'avant-jambe g. et dr. (fig. du 8).

- a) en le glissant sur le sol.
- b) à mi-hauteur (dans les 2 sens).



#### 2. 4. stat. j. légèrement écartées: prendre le ballon derr. le dos, le faire passer entre les jambes et le reprendre dev. la poitrine.



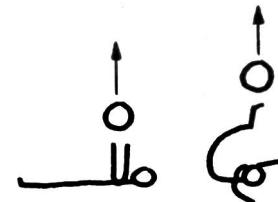
#### 2. 5. stat. j. écartées, ballon tenu entre les pieds; le lancer en l'air pour le reprendre dans les deux mains.



#### 2. 6. variante: lancer le ballon par derr. pour le reprendre dans les 2 mains.



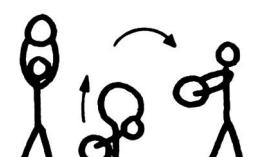
#### 2. 7. couché dorsal: lancer du ballon des 2 mains, balancer les jambes en arr. pour repousser le ballon des 2 pieds et le reprendre des deux mains.



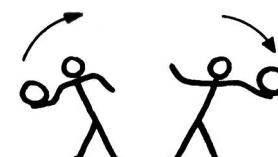
#### 2. 8. stat. j. écart.: ballon derr. la tête, le laisser tomber pr le reprendre avec les mains entre les jambes. (sans changer de place).



#### 2. 9. stat. j. écartées, ballon au-dessus de la tête: fléchir le tronc en av., le lancer par derr. entre les jambes et le reprendre des deux mains.



#### 2. 10. stat. j. écartées, ballon porté lat. bras tendu: le lancer par-dessus la tête et le reprendre dans l'autre main, après déplacement 2 pas de côté.



### 3. Exercice de medicine-ball avec partenaire

#### 3. 1. assis face à face obl., jambes écartées: lancer (répulsion) le ballon à son partenaire, main g. et dr.



3. 2. couché dors., ballon entre les pieds, coudes fixés au sol par le partenaire: balancer les jambes en arr. et en av. sans toucher le sol.



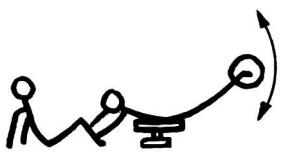
3. 3. couché dors., ballon derr. la tête, j. fixées au sol par le partenaire: balancer le tronc en av., en arr.: variante: attente de 4 sec. avec tronc à 45 degrés (forme isométrique).



3. 4. face à face, pos. couchée ventr., 1 m. derr. le banc suédois passer le ballon à son partenaire des 2 mains sans toucher le banc.



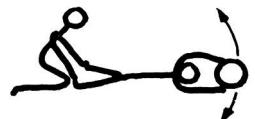
3. 5. pos. couchée ventr. en travers du banc, ballon entre les pieds, avec prise des mains aux chevilles du partenaire assis devant lui: balancer les jambes en arr. et en av. sans laisser retomber le ballon.



3. 6. pos. couchée dors. mains à la nuque, ballon entre les pieds, coudes fixés au sol par le partenaire à genoux derr. lui: balancer lat. les jambes à g. et à dr.



3. 7. pos. couchée dors. pieds fixés par le partenaire, ballon entre les mains, derr. la tête: fléchir le tronc lat. à g. et à dr.



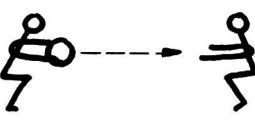
3. 8. pos. couchée dors. j. à la vert., coudes fixés au sol par le partenaire: balancer les jambes lat. à g. et à dr.



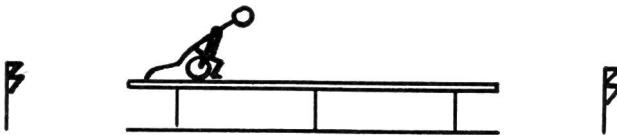
3. 9. assis, j. écartées, ballon derr. la tête, pieds fixés par le partenaire :lever le tronc à 45 degrés et mvt de torsion des épaules.



3. 10. de la pos. jambes fléchies: passer avec force le ballon à son partenaire.



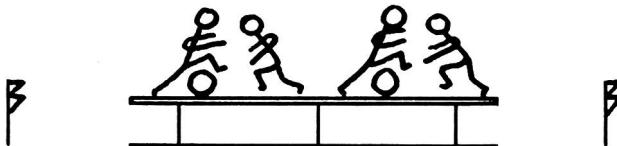
4. Exercices sous forme d'estafettes avec le banc suédois (ex. d'équilibre).



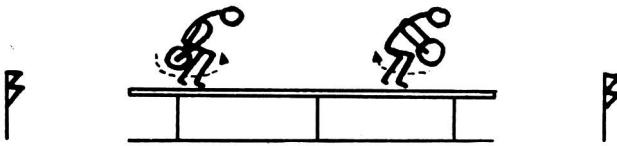
4. 1. En 4 pas traverser le banc. A chaque pas faire passer le ballon entre les jambes. Celui qui perd l'équilibre doit recommencer.



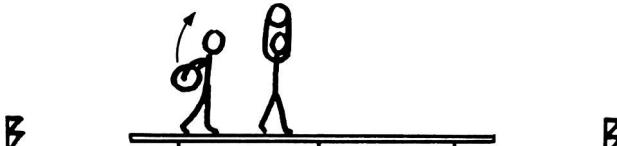
4. 2. déplacement lat. sur le banc; dans chaque moitié du banc faire passer le ballon autour des jambes.



4. 3. passer par-dessus le ballon dans chaque moitié du banc. Lors de chaque franchissement, reprendre la balle avec les mains afin de la replacer devant soi et le remettre au partenaire.



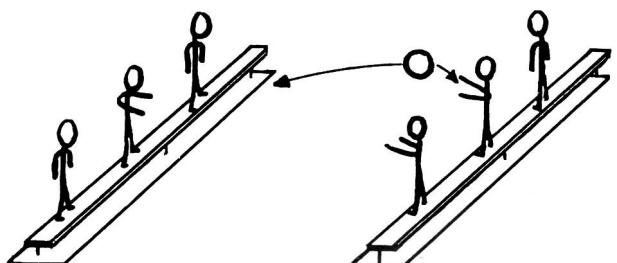
4. 4. dans chaque moitié du banc, faire passer le ballon deux fois autour des jambes.



4. 5. dans chaque moitié du banc, ballon porté derr. le dos, le lancer par-dessus la tête pour le rattraper devant soi.



4. 6. Ballon sur les épaules, sauter en pos. j. fléchies jusqu'à la hauteur du banc, sauter 4 fois par-dessus le banc pour revenir à son point de départ et remettre le ballon à son partenaire.



4. 7. Deux équipes, face à face, sur le banc. Passer avec force le ballon à son vis-à-vis pour essayer de lui faire perdre l'équilibre. Celui qui tombe est éliminé.