

**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:** 23 (1966)

**Heft:** 3

**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:** 08.02.2026

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



## Notre leçon mensuelle: Mise en condition pour sprinters

J. Studer

Lieu : en halle. Durée : 1 h. 30 min.

**Matériel :** haies ou bancs suédois, matériel de charge (sac de sable, etc.), sifflet.

### Préparation : 10 min.

- marche d'assouplissement et marché-sautillé en balançant alternativement le bras fléchi en av., en arr. ;
- déplacement latéral en croisant les pieds par dev., par derr. (jeu de jambes) ;
- marcher sur place avec cercles alternatifs des bras fléchis, en av. et en arr.
- tous les 3 pas, lancer la jambe en av., de côté et en arr. (grand cercle de la jambe)
- course légère, lancer alternativement la jambe fléchie en arr., talon vers la fesse, lancer le genou à hauteur de poitrine ;



- course légère avec changements fréquents de la cadence des pas (recherche du rythme) ;

### Ecole du corps : 10 min.

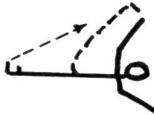
- en pos. debout, balancer alternativement le bras en av. en haut et en arr.



- en pos. couchée dors. : redresser rapidement le torse et lever les jambes, toucher la pointe des pieds avec les mains



- en pos. couchée dors., jambes et bras écartés : lancer le pied à la hauteur de la main opposée



- en « chandelle » : a) écartez les jambes en av., en arr.; b) croiser les jambes; c) pédales.



### Exercices techniques: 20 min.

- courir sur une ligne droite et croiser les pas, jambes fléchies, par-dessus la ligne avec haute fréquence des pas ;



3x10

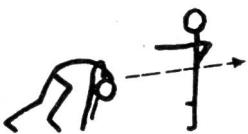
- soutenu par un partenaire à la poitrine, courir sur place, corps incliné, en levant bien haut les genoux et balancer souplement les bras fléchis, puis avancer progressivement avec résistance réduite du partenaire ;



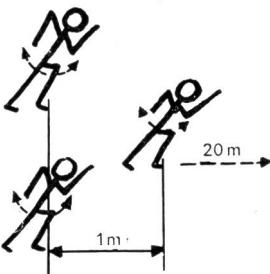
- en pos. debout, un pas en av. : balancer souplement les bras fléchis puis démarrer en tenant compte de la bonne synchronisation du travail des bras et des jambes ;



- en pos. de départ accroupi : prendre des départs et passer sous le bras d'un partenaire placé à 2-3 m (forte inclinaison du corps) ;



- course poursuite : en pos. debout, balancer souplement les bras fléchis, démarrer au coup de sifflet et essayer de rattraper le partenaire de tête (après chaque départ, changer les positions des coureurs) ;



### Exercices de musculation : 25 min.

- en appui facial contre l'espalier : balancer le genou avec et sans charge (2-3 kg)



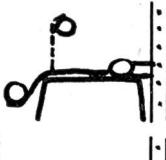
- en appui facial contre l'espalier : lancer le talon en arr. avec et sans charge (2-3 kg)



- en pos. debout avec charge de 20-30 kg sur les épaules: demi-flexion des jambes, à la 3<sup>e</sup> flexion, sauter et marquer la bonne extension des pieds

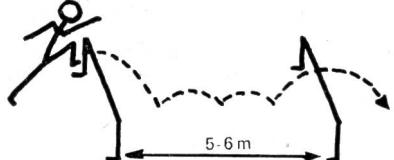


- en pos. couchée dors. sur le plinth, avec prise des mains aux espaliers : lever les jambes à la verticale avec medicine-ball entre les pieds ;



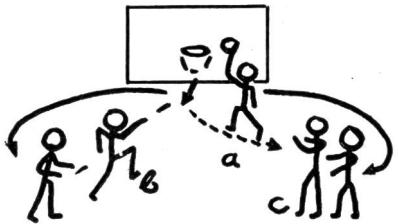
- en appui facial à une main aux espaliers : lever l'haltère rapidement sous l'aisselle (8 kg)

- saut de course par dessus les haies avec 2 foulées entre les haies.

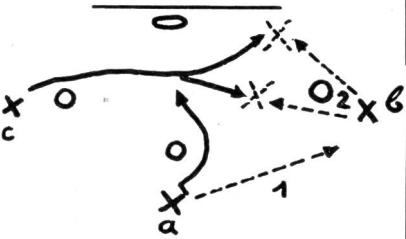


### Jeu : 20 min. (Basketball)

- exercice de tir au panier en course et passes. a) tire au panier, b) récupère la balle en l'air puis la passe à c) qui à son tour dribble en direction du panier pour tirer. Les joueurs continuent leur mouvement de course pour aller se placer derrière la colonne adverse ;



- exercice pré-tactique : a) déplace le jeu sur le côté droit du terrain en passant la balle à b) tandis que l'aillier c) se déplace de l'autre côté pour recevoir la balle de b). c) peut alors soit tirer au panier ou passer la balle à a) qui a coupé en direction du panier. Répéter l'exercice sur l'autre côté du terrain ;



- jeu à 5 contre 5 avec les 2 paniers.

**Retour au calme : 5 min.**  
Commentaires du jeu.



Photo: Hugo Lötscher EFGS