

**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:** 9

**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

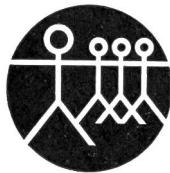
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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: Entraînement en forêt

Chr. Kolb. Trad. J. Studer

**Mise en train:** Sur le chemin de la forêt: marcher en colonne par deux (3 ou 4) avec estafette de mots.

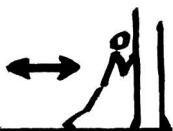
Le dernier de la colonne souffle à l'oreille de celui qui le précède un mot compliqué déterminé par le moniteur, par ex. anticonstitutionnellement, etc. La colonne dont l'homme de tête aura le premier énoncé le mot de passe marque un point.

**Course au trot en colonne:** exercer la transmission du témoin. Le coureur de tête une fois en possession du témoin fait demi-tour pour se placer en queue de colonne et faire circuler à nouveau le témoin.

Attention: on remet le témoin de la main gauche, on le prend de la main droite puis on change le témoin de main.

### Ecole du corps:

1. En appui facial contre un tronc d'arbre: flétrir les bras et se repousser en arr. 10 X.



2. pos. couché dors., tronc entre les mains: lever les jambes et toucher le tronc. 7 X.



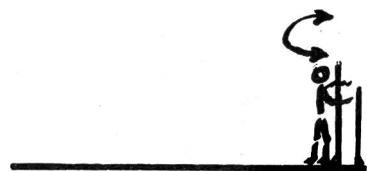
3. dos tournée au tronc à 1 m. de distance: flétrir le torse en arr. suivre le tronc des mains jusqu'à terre puis remonter. 3 X.



4. un pied en appui contre le tronc: flétrir lat. le torse, 7 X à g. et à dr.



5. dos tourné au tronc, mains en l'air: rotation du torse et ceinturer des bras le long à g. et à dr.



6. sauter contre le tronc avec quelques pas d'élan, faire demi-tour et repartir dans le sens opposé.

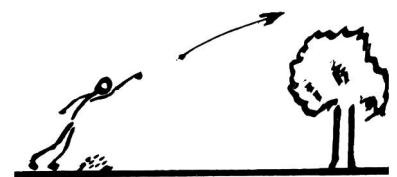
3e station:  
sauter par dessus une barrière puis revenir en passant par dessous.



4e station:  
« Course aux œufs » (avec des pierres ou des pives).



5e station:  
Qui lance le plus de pierres ou de pives en 20 sec. par dessus un arbre ou une branche ? Chercher les agrès de lancer soi-même.



Après 5 min. changer les stations.

### Course: Course aux numéros

- forme courante: soit courir en av. et revenir à sa place;
- sauter sur le pied gauche en allant et sur l'autre pied au retour;
- position couchée transverse: tous les numéros pairs font le gros dos pour permettre au coureur de ramper par dessous; les numéros impairs restent couchés pour permettre au coureur de passer par dessus.

### 1er thème: Parcours

#### 1ère station :

Rouler une balle de bois, seul ou en groupe, en av. et en arr. sur une distance déterminée.



### 2e thème: Grimper

1. Un groupe d'élèves maintient un poteau à la verticale. Les élèves, les uns après les autres, grimpent jusqu'au sommet.

2. Un poteau est fixé entre deux branches d'un arbre. Grimper à l'arbre, traverser en suspension et redescendre l'arbre.  
Variante: traverser lat., également avec prise des pieds, tête en av. ou en arr.

### Jeu:

Dans un secteur déterminé, essayer d'arracher la branchette fixée à la cuissette dans le dos du partenaire. Le même jeu mais entre deux groupes.

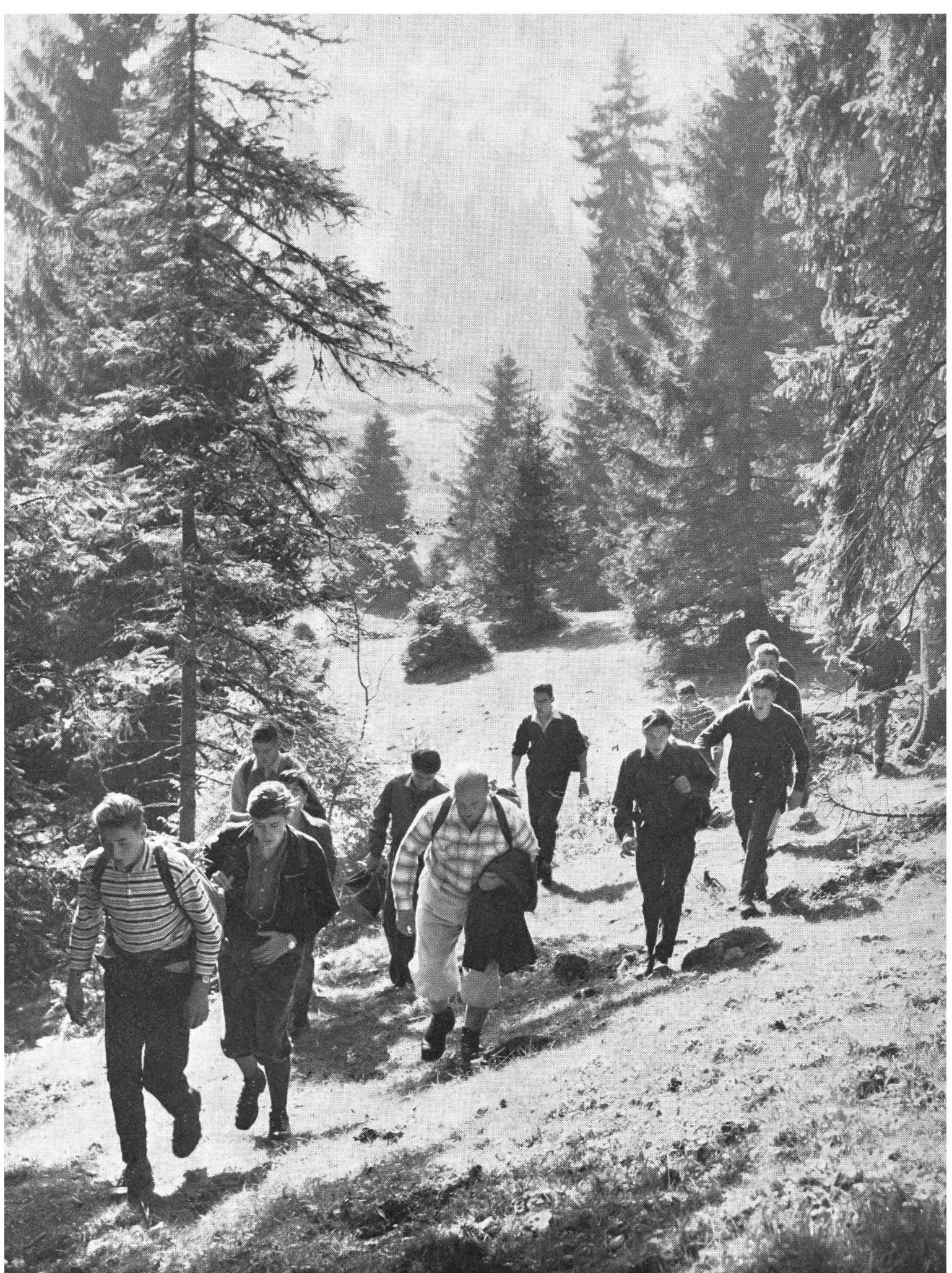


Photo: Hugo Lötscher, EFGS