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: 10

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: 10.12.2025

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

Notre leçon mensuelle

Exercices avec partenaire – Circuit avec balles – Balle éclair

Jos. Grun. Trad. J. Studer

Lieu: En salle ou en plein air.

Durée: 1 h. 40 min.

Matériel: 2 ballons de handball, 3 ballons de football, 3 médicine-balls, 8 fanions, tapis, 1 tambourin.

I. Préparation: 20'

a) **Mise en train** 8'

— en essaim: marcher et courir alternativement en av. en en arr.

— 8 pas de course en av., 4 pas de course en arr.

— 4 pas en position accroupie — 4 doubles-sautillés en pos. accr.

— courir dans toutes les directions au rythme du tambourin

— id. mais avec 8 pas de course en av., 4 doubles-sautillés sur place pour repartir dans une autre direction

— courir en av., au coup du tambourin, chercher son partenaire, lui prendre les mains, pieds contre pieds, et tourner sur place

b) **Ecole du corps**

(exercices avec partenaire) 12'

— en appui facial sur les jambes et mains de son partenaire: fléchir et tendre simultanément les bras

— en pos. assise, face à face, j. écartées; balancer le tronc en arr. et en av.

— en appui fac., j. écartées, pieds croisés derr. le dos du partenaire; lancer le tronc en arr. avec l'aide des bras et du partenaire

— en pos. assise, dos à dos: mouvement de torsion du tronc, à g. et à dr. avec mouvement de ressort

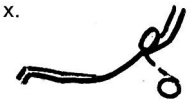
— A, saute j. écartées par dessus son partenaire qui est en pos. accroupie, puis changer.

II. Entraînement: 40'

Circuit avec balles

1. Départ, course et dribble entre les fanions et se coucher sur le tapis. 8 x.

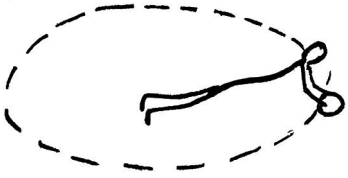
2. En pos. couchée ventr., balle dans une main: lancer le tronc en arr. et faire passer la balle par dessous. 15 x.



3. Marche de l'écrevisse avec la balle sur le ventre. 4 x.

4. Roulade en arr. avec la balle entre les pieds, prendre la balle dans les mains puis basculer en av. pour placer la balle entre les pieds. 8 x.

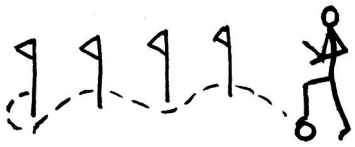
5. En appui facial sur la balle: se déplacer de côté (cercle) avec pieds fixes 1 x à g., 1 x à dr.



6. En appui dorsal sur les mains: toucher du pied un ballon suspendu au-dessus de soi. 8 x.

7. En pos. couchée ventr., déplacer les mains d'un ballon sur l'autre. 15 x.

8. Sautillé sur un pied, conduire la balle de l'autre pied, 4 x g., 4 x dr.



Exécution:

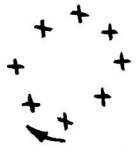
a) 1 min. de travail — 1 min. de pause (30 sec. pour débutants)

b) en désignant le nombre de répétitions.

III. Jeu: « Balle éclair » 30'

a) Technique des passes: exercer la passe en cercle: passes à l'arr. et, passes en mouvement

A.



B.

b) Passes en course libre. La balle doit toujours être passée vers l'arr. Demander à ce que le possesseur de la balle s'arrête et cherche son partenaire avant de lui passer la balle.

IV. Retour au calme.

Réduire le matériel, réunir les élèves et commenter le jeu. Douches.

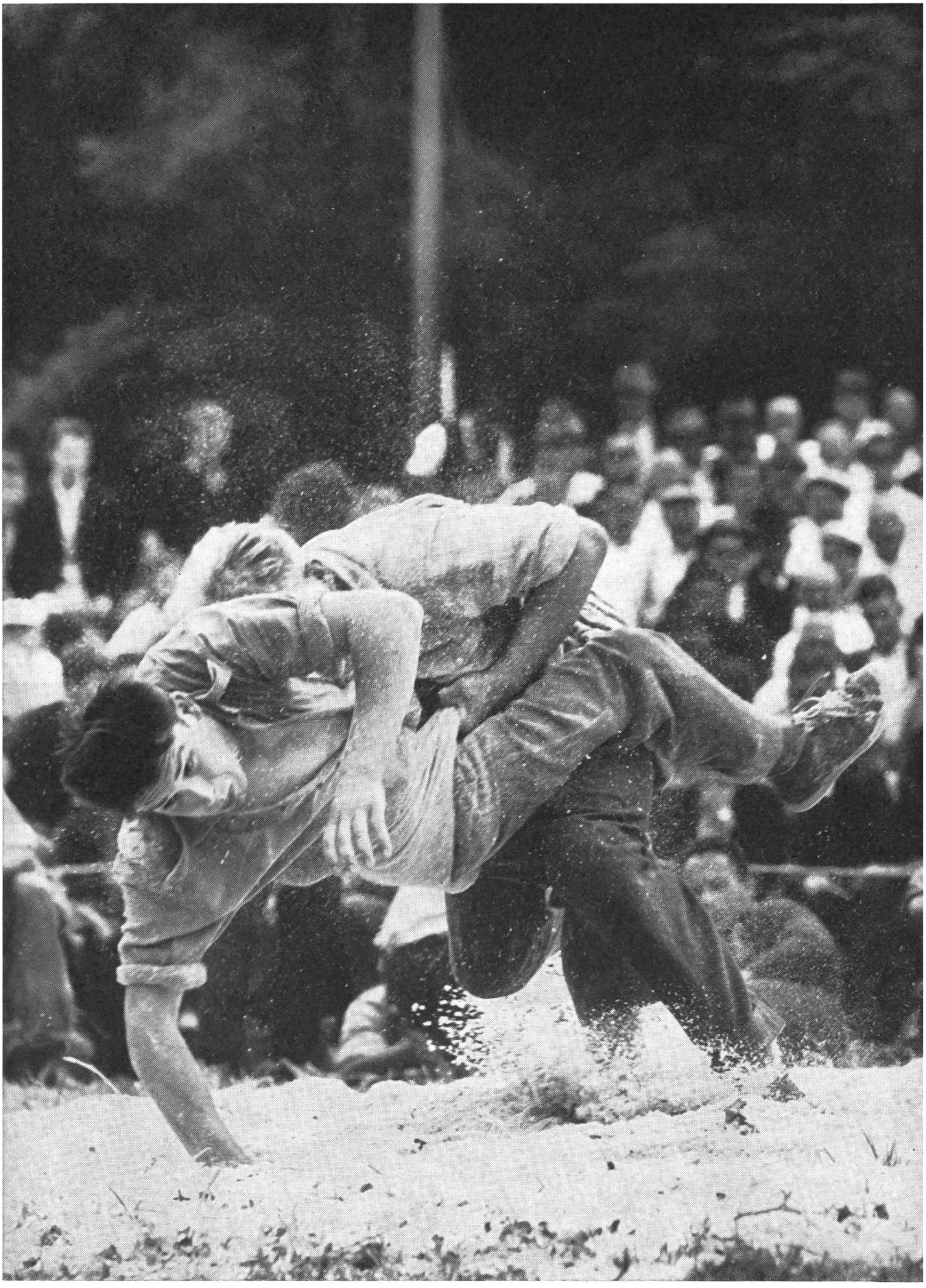


Photo: Hugo Lörtscher, EFGS