

**Zeitschrift:** Jeunesse et sport : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin

**Herausgeber:** École fédérale de gymnastique et de sport Macolin

**Band:** 24 (1967)

**Heft:** 4

**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:** 23.01.2026

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



# Notre leçon mensuelle:

## Exercices préparatoires pour le jet du boulet et le saut en longueur

Chr. Kolb Traduction A. Metzener

### Mise en train: 10 min.

- Dans un petit carré bien délimité, marcher librement sans toucher qui que ce soit.
- Même exercice en courant
- Avec un ballon de football (évent. plusieurs) qui ne doit être joué qu'avec le pied, essayer de toucher un camarade. Celui qui est touché devient tireur. Les touches en-dessus de la hauteur des genoux ne sont pas valables.

### Ecole de corps: 10 min.

Gymnastique appropriée pour la course

- Balancements asymétriques des bras en avant et en arrière, toujours plus haut jusqu'à tourner les bras en cercle.
- Assis: balancements asymétriques des bras fléchis. Changement de rythme au coup de sifflet du moniteur.
- Un grand pas gauche en avant: tourner le torse en balançant les bras à gauche avec mouvements de ressort.
- Balancer la jambe en cercle en avant, de côté, à l'extérieur, à gauche et à droite.
- Course rapide en levant les genoux très haut, sur place.
- La chandelle/pédaler

### Course: 10 min.

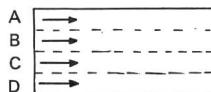
Contrôle du travail des bras et des pieds.

- Exécuter le mouvement des bras en étant debout. Faire attention que les coude restent près du corps. Les pouces sont dirigés contre en haut, légèrement à l'extérieur. Le coude ne doit pas être crispé.
- Exécution en marche et en course.
- Marcher sur une ligne marquée sur le sol. Poser les pieds parallèles sur la ligne (et non comme Charlie Chaplin).
- Courir sur la ligne avec des changements de direction. Poser le pied sur l'arête extérieure.
- Changement de rythme en observant tous les points ci-dessus.

### Thème 1: Entraînement et perfectionnement du saut (en pensant au saut en longueur) 20 min.

**Organisation:** La salle est partagée longitudinalement en 4 parties. Chaque compartiment est réservé à un exercice déterminé que chaque groupe travaille selon une rotation commandée par le moniteur.

Schéma: A) Saut en essayant de toucher un objet  
B) Rythme de détente  
C) Saut en suspension  
D) L'escalier d'éléphant



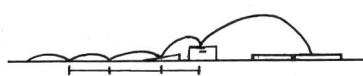
- A) Avec quelques pas d'élan: détente pour toucher de la tête un objet suspendu. Après le saut marquer l'endroit le plus favorable à la détente.

**Attention:** le pied d'appel doit être posé à plat, c'est-à-dire on ne doit pas poser d'abord le talon pour rouler le pied. Le blocage par la pose du talon donne bien un vol haut, mais ralenti tellement la vitesse que la longueur est raccourcie. Atterrissage sur des tapis.



- B) Après un cours élan, sauter depuis un caisson. Marquer la longueur des trois derniers pas (évent. pour introduire le rythme: galop sautillé).

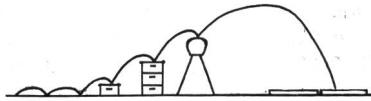
**Attention:** L'avant-dernier pas est d'environ 20 à 30 cm plus long que le dernier!



- C) Court élan, saut en suspension à une basse de reck. Par cet exercice, le sauteur évite une position avancée trop marquée du torse par un engagement très haut de la jambe d'élan. Le but est donc: rester vertical!



- D) 3-4 obstacles (caisson, mouton, cheval) sont disposés en ordre croissant de hauteur; le plus bas d'abord, le plus haut en dernier lieu: saut en extension de l'un à l'autre.



**Attention:** poser la plante du pied. Progressivement augmenter la longueur, évent. aussi la hauteur des engins.

### Thème 2: exercices préparatoires au jet du boulet avec medicin-ball. 20 min.

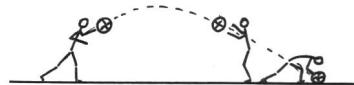
**Formation:** Sur deux rangs face l'un à l'autre, ou bien en cercle de front.

- Position initiale: jambes écartées: Jeter le medicine-ball à deux mains départ hauteur de poitrine, environ 10 fois ou davantage selon l'état d'entraînement.
- Même exercice assis jambes écartées
- De la position d'un pas en avant, jet à un bras g. et dr.



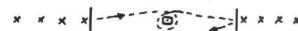
- Même exercice assis jambes écartées.

– L'élève qui reçoit les medicine-balls se tourne à dr. (pour les lanceurs droitiers) dans la position de lancer, la balle touche le sol devant la pointe du pied dr., et par rotations immédiates en sens inverse, est jetée au partenaire vis-à-vis.



### Jeu: Estafette avec balle 20 min.

- **Dribbler** la balle en tournant autour d'un piquet au milieu du trajet. Changer de main à la moitié du parcours. La balle est transmise respectivement réceptionnée. Deux trajets, jusqu'à ce que chacun soit revenu à sa place de départ.



- **Lancer et réceptionner:** trajet de la balle, voir figure. Le lancer de côté s'effectue par un mouvement de poignet à hauteur de l'abdomen. Le lancer au partenaire vis-à-vis peut être effectué de la façon préférée.

