

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: 7

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

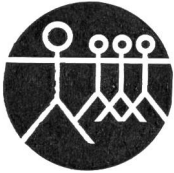
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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: 12.01.2026

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



Notre leçon mensuelle

Gymnastique appropriée pour les lancers — Course — Lancer — Jet du boulet — Jeu de passes

J. Grun / Trad. J. S.

Lieu: en plein air (en partie en forêt)
Durée: 1 h 45 min.

Matériel: boulets, 2 medicine-balls, baguettes de noisetier

I. Préparation: 20'

Mise en train:

- déplacement à l'indienne jusqu'à la forêt proche (place de sport) 50 pas de course, 50 pas marchés;
- alterner course, marche, trot, pas sauté par groupes de trois, en colonne. Les élèves font exactement les mêmes gestes que le coureur de tête;
- sur coup de sifflet, changer le chef de file.

Ecole du corps: (lisière de la forêt, près ou place de sport)



- En appui facial, corps relâché, pieds légèrement écartés. Soulever le bassin le plus haut possible.



- Couché facial, jambes et bras en-dessus du sol. Fléchir les genoux et le tronc en arr.



- Avec partenaire: fléchir le tronc en arrière.



- A genoux: cercle asymétrique des bras.



- Avec partenaire: flexion du tronc en arr.



- Debout, jambes écartées, corps arqué: redresser et fléchir rapidement le tronc en avant.

II. Course: réactions

- Au coup de sifflet, tous se cachent derrière un arbre.
- Qui est le dernier?
- Qui est de nouveau le premier vers le moniteur?

Changement d'arbres

Les élèves par groupes de 2 se tiennent (assis ou accroupis) au pied de plusieurs troncs marqués. 2 élèves sur-numéraires essayent d'occuper la place laissée libre par les autres lors des changements donnés par un coup de sifflet.

III. Ecole de la performance: 40'

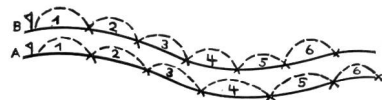
1. Lancers avec des agrès naturel (cailloux, pives, baguettes)

- Lancer de cailloux sans élan, pied g. en av. sur de courtes distances puis plus loin.



- Id. mais comme lancer de précision (boîte de fer blanc, vieux tronc d'arbre).
- Id. par groupes: quelle équipe marque le plus grand nombre de touchés dans un temps déterminé?
- Lancer de baguettes sans élan dans un bosquet.
- Lancer sans élan à distance.

Sur le chemin du retour, lancer sous forme d'estafette. On continue de lancer du point de chute de l'agré. Quelle est l'équipe qui effectue ainsi le plus long parcours.



Vainqueur

2. Jet du boulet

- Exercices d'accoutumance avec le boulet.



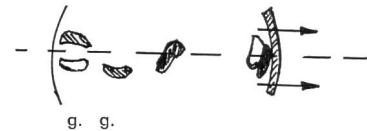
- Dos tourné à la direction du jet, pieds légèrement écartés — déplacer le pied g. en arr. et jet (marquer la

bonne extension de tout le corps et bien accompagner le boulet).

- En appui sur le pied droit, puis sur le g. et jet.

Forme intermédiaire

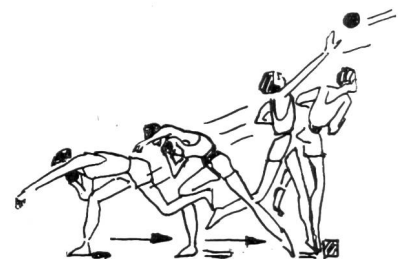
dr. chargé dr.



- Pas sautillés continus à ras du sol: balancé actif de la jambe g.



- Forme finale (dr. — dr. — jet) avec rétablissement sur la jambe dr.



Fautes:

- Mouvement interrompu entre le sursaut et la phase d'extension.
- Action du bras trop tôt — le boulet passe par-dessus les doigts.
- Mouvement d'accompagnement du boulet mal suivi.
- Phase finale pied g. en avant.
- Axe de rotation passe par le centre du corps — bras gauche tiré en arrière.

IV. Jeu: jeu de passes (avec medicine-ball)

Deux équipes sont en lice; chaque équipe essaye de faire le plus grand nombre de passes; chaque réception de passe permet de marquer un point. La balle ne peut être interceptée qu'en l'air ou par terre. Courir avec la balle dans les mains n'est pas autorisé. Seules les réceptions de passes faites directement en l'air permettent de marquer un point.

V. Retour au calme: Marche — retour en salle, remiser le matériel, douches.