

**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:** 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:** 07.01.2026

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



## Notre leçon mensuelle

### Mise en train et gymnastique avec balle – départ accroupi – lancer d'agrès, gymnastique au sol, handball

P. Holenstein Trad. J. Studer

Lieu: en plein air ou en salle.

Durée: 1 h. 45

Matériel: balles, startingblocks, agrès de lancer, tapis et caisson suédois.

#### Mise en train: 10 min.

- chacun essaie, avec la balle au pied, de suivre le moniteur sur un petit parcours d'obstacles;
- avancer et reculer en sautant sur une jambe, et conduire la balle avec la semelle de la jambe libre. Changer de jambe dès que la fatigue apparaît.
- dribbler dans un espace limité en évitant de toucher ses partenaires;
- jongler la balle du pied, du genou, de la poitrine et de la tête le plus longtemps possible;
- à deux: duel de jeu de tête. Qui fait le plus grand nombre de passes?

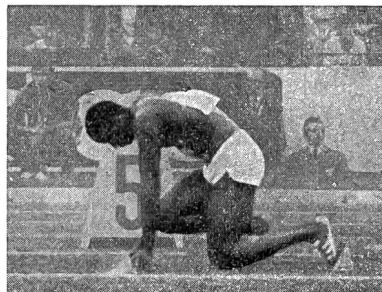
#### Gymnastique avec balle: une balle par couple, 15 min.

- A et B face à face à une distance de 3 m. se font des passes par-dessus la tête et ensuite prolongent la distance.
- A et B sont dos à dos, à 1 m. de distance, jambes légèrement écartées. A donne la balle en la passant entre les jambes tandis que B reçoit la balle entre les jambes pour la passer en arrière par-dessus la tête.
- A et B en position couchée faciale à une distance de 1–2 m. se font des passes sans que les bras touchent le sol; ensuite prolonger la distance.
- A en position couchée faciale, jambes fixées par son partenaire, la balle devant la tête, fait des flexions de tronc en arrière à g. et à dr. avec mouvements de ressort.
- A et B, dos à dos à une distance de 1 m. se passent la balle de côté par une rotation du tronc, sans bouger les pieds, de telle façon que le chemin de la balle représente un huit.
- A et B se prennent par les mains, balle à terre entre eux. En passant ou en tirant, on essaie de faire perdre l'équilibre à son partenaire afin qu'il touche la balle. Sous forme de compétition de «coupe».

#### Course: départ accroupi, 10 min.

- Préparation: exercices de réaction sous forme de démarrages. Démarrer au coup de sifflet de la position couchée faciale, dorsale, assise jambes croisées, etc.
- Au coup de sifflet, toucher le sol des deux mains et démarrer.
- Départ accroupi avec commandement: «A vos marques, prêts – hop!»

Position de corps au commandement «à vos marques»:



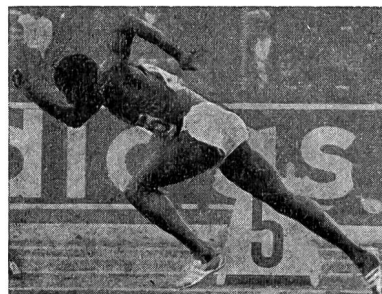
Important: – tête dans le prolongement du tronc, donc sans lever la tête.  
– l'écartement des bras correspond à la largeur des épaules.

Au commandement de «prêts»:



Important: – tête souple, ne pas regarder en avant.  
– les articulations doivent être fléchies dans un angle favorable.

«l'extension» à partir du startingblock:



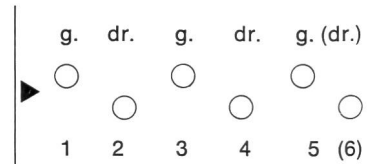
Important: – extension explosive de la jambe d'appui et de la cheville.  
– balancer marqué du bras.

Thème 1:

#### Lancer d'agrès, sans élan et avec élan 30 min.

- Répétition du lancer sans élan avec un balancer correct de bras.
- Idem en marchant; porter le tronc en arrière et lancer en utilisant le balancer du tronc en avant.
- Etude du rythme des «5 pas».

- Agrès à hauteur de tête, puis exécuter 5 pas en marchant: les droitiers débutent par le pied g. (1), dr. (2), g. (3), dr. (4), g. (5). Durant les 2 premiers pas, porter l'agrès derrière le corps, bras tendu. Au 5e pas, lancer.
- Idem, mais en débutant par deux pas marchés puis 3 pas de course.
- Idem, avec 5 pas de course.
- Après une légère course, débiter le rythme des 5 pas par un pas sauté. Rythme: pas sauté, 2–3–4–5 et lancer.



Après le lancer, retomber sur le pied droit (6).

- Idem, mais en débutant le rythme des 5 pas à partir d'une marque.

Thème II:

#### Gymnastique au sol; de la roulade au saut du brochet 20 min.

- Répétition: appui renversé sur la tête.
- Roulade en avant en partant de la position accroupie avec appui correct des mains et prise des mains aux chevilles durant la roulade.
- Idem, mais de la station debout.
- Elan court avec appel des 2 pieds et roulade en avant.
- Suite de roulades; roulade simple puis roulade avec saut.
- Par-dessus le caisson suédois à basse hauteur: élan, appel et saut roulé. Le moniteur assure l'élève aux épaules.
- Idem avec appel plus marqué.
- Idem, augmenter la hauteur (en utilisant éventuellement un tremplin).

#### Jeu: tactique du handball 20 min.

- Jeu de passes pour apprendre à se démarquer avec des équipes de 3 à 4 joueurs.
- Nous jouons:
  1. Dès qu'une équipe a perdu la balle, elle doit se retirer rapidement et prendre position sur sa ligne de but.
  2. Dès que sa propre équipe entre en possession de la balle, les deux ailiers font un sprint dans le camp adverse.
  3. Nous exerçons les tirs à partir de la ligne des coups-francs, et si possible en pleine course.

**Retour au calme:** commentaires de jeu et douches.