

**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:** 25 (1968)

**Heft:** 3

**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:** 14.04.2026

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



## Notre leçon mensuelle :

### Entraînement hivernal pour sprinters

J. Studer

#### Mise en train

- Course légère d'assouplissement alternée avec de fréquents changements de rythme en insistant sur un bon déroulement du pied et un bon relâchement musculaire des épaules et des bras
- pas chassés de côté et pivoter tous les trois, resp. tous les deux temps
- sautiller sur place avec cercle des bras 3 x en av., 3 x en arr. etc.



- se déplacer en position accroupie sur toute la semelle en tirant les genoux bien droit en avant, sur 4-5 pas puis se relever etc.
- marcher, balancer rapidement tous les 3 pas le bras en av. en haut et lever le genou opposé



- marcher-sautiller et démarrer sur quelques mètres le plus doucement et le plus vite possible (à répéter une dizaine de fois)
- en position assise, jambes surélevées, cercles des pieds dans un sens contraire (10 x dans chaque sens)



- sautiller sur place avec mouvement en légère rotation des hanches puis démarrer sur quelques mètres le plus doucement et le plus vite possible (10 x)
- pos. debout, j. écart., mouvement de circumduction du tronc (cercle du tronc) en partant une fois sur la g. puis sur la dr., débiter lentement puis accélérer

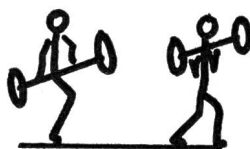


- sauts de course sur un trajet de 10-15 m en insistant sur le pousser de la jambe arr., sur l'élévation du genou en av. et sur le balancer souple des bras, 3-4 répétitions.



#### Exercices de musculation :

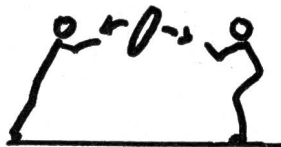
- sauts successifs par-dessus un obstacle (haies de 90 cm) pieds joints 5 x 5 sauts
- haltère de 20-30 kg en pos. debout à la hauteur des hanches, mouvement d'arraché jusque sur la poitrine, jambes fendues; 2 séries de 10 répétitions.



- sac de sable ou haltère de 20-30 kg sur les épaules, pas d'ouverture en av. avec 2 mouvements de ressorts puis changer de jambe. 3 x 10 m



- sac de sable (10-15 kg) sur la poitrine, le lancer à son partenaire à 2-3 m de distance. 2 séries de 10 lancers



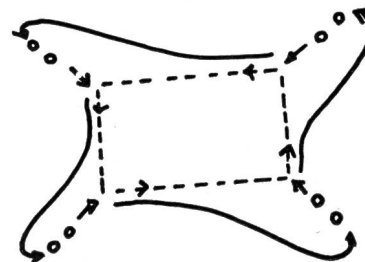
- en pos. assise sur un banc, sac de sable sur le épaules (10 kg), pieds fixés aux espaliers; flexions du tronc en av. et en arr. (2 séries de 10 répétitions)



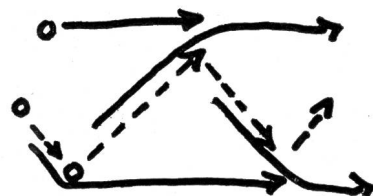
après chaque exercice, faire 2 à 3 tours de salles en course légère.

#### Jeu : Basketball

- exercice de passes: le joueur se déplace à la rencontre de la balle, la contrôle puis fait une passe au joueur de l'autre colonne sur sa droite qui s'est avancé. Après avoir fait sa passe, le joueur va se placer derrière l'autre colonne



- exercice de passes en course: Criss cross trois joueurs se déplacent rapidement en direction du panier, la balle est passée d'un ailier sur l'autre; après avoir fait sa passe, le joueur se déplace en direction de l'aile opposée en prenant soin de croiser en arr. du joueur qui a reçu la balle. En 3-4 passes il doit être possible de traverser tout le terrain pour marquer un panier



- jeu à 3 contre 2 sous un panier. 3 attaquants, profitant de leur avantage numérique, essayent de se démarquer et de se passer la balle pour marquer un panier à coup sûr (jouer au chat et à la souris avec la défense)
- jeu à 5 contre 5 sur tout le terrain: une des équipes a la tâche de procéder par des attaques organisées, (avec combinaison) ex. en 1-3-1 (croix), tandis que l'autre équipe s'efforce de procéder par contre-attaque dès qu'elle aura intercepté la balle.

Retour au calme critique du jeu, douches.