

**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:** 26 (1969)

**Heft:** 2

**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:** 01.05.2026

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



# Notre leçon mensuelle

## Plan d'une leçon d'éducation physique générale

Hans Flübler / Eric Hanselmann

### Nouvelle présentation des leçons mensuelles

«L'entraînement de base» de l'EPGS cède la place dans Jeunesse + Sport à une nouvelle branche sportive, pour laquelle nous cherchons encore une dénomination française qui corresponde au «fitnesstraining» des Anglais et des Suisses-allemands.

Cette transformation fera l'objet d'articles ultérieurs. Pour permettre aux moniteurs de se faire une idée à ce sujet, dès le début 1969 nos leçons mensuelles paraîtront selon la nouvelle formule.

Au sujet du terme «fitness», nous serions reconnaissants à nos lecteurs de nous faire part de leurs propositions. En effet,

un comité pour la défense du français nous reproche violemment le barbarisme de ce mot «fitness» mais... sans en proposer un autre valable en français.

**Dans chaque leçon, le choix de la matière d'exercices doit se faire en fonction des buts recherchés dans le programme d'instruction.**

C'est ainsi que dans l'entraînement de Fitness la matière est choisie en premier lieu d'après les facteurs de la condition physique. Il faut s'assurer que, dans chaque leçon, on trouve des stimuli d'entraînement pour tous les facteurs de condition physique choisis.

L'entraînement de Fitness s'effectue, d'autre part, en tenant compte des activi-

tés sportives. La motivation recherchée pour la participation des jeunes gens n'est pas un but physiologique mais de vivre une activité physique.

Cet ainsi que chaque leçon doit contenir une idée particulière. Cette idée de base peut être la recherche du mouvement (roulade), les engins (banc), les formes d'organisation (travail en groupes), le lieu (forêt), etc. Il est important que cette idée de base soit ressentie.

Dans l'entraînement de Fitness il n'existe pas de concours normalisés à part l'examen de Fitness. Le concours et le lieu ne devraient pourtant manquer dans aucune leçon, savoir quelque chose et se mesurer sont des motivations décisives de la performance.

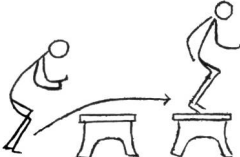
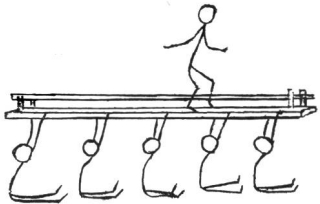


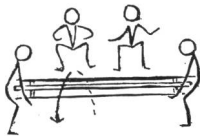
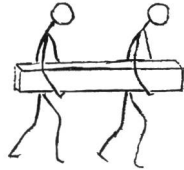

### Schéma de leçon

Introduction 20'	Phase de performance 70'			Retour au calme 10'
	Force + résistance locale	Endurance	Vitesse — agilité	
Mise en train par <ul style="list-style-type: none"> <li>— la stimulation du système circulatoire</li> <li>— les assouplissements et élongations musculaires</li> <li>— la mobilité des articulations (gymnastique) 6 groupes</li> </ul>	Ex. de musculation pour <ul style="list-style-type: none"> <li>— le dos</li> <li>— l'abdomen</li> <li>— les bras</li> <li>— les jambes</li> </ul>	Entr. organique et du système circulatoire	Formation du mouvement	Communications soins corporels
		autres combinaisons		

### Exemple d'une leçon d'éducation physique générale

Hanselmann

Matière	Effet de l'entraînement							
	Endurance	Force				Vitesse	Adresse	Mobilité / Souplisse
		Bras	Dos	Musculation abdominale	Jambes			
<b>Introduction</b> <b>Jeu:</b> Bataille de balles Deux équipes, 1 balle par joueur. La halle est divisée en deux par des bancs. Renvoyer de la tête ou du pied le plus grand nombre de balles possible dans le camp adverse.  <b>Exercices avec partenaire</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>— Flexion — extension des bras</li> <li>— Stat. assise, jambes écartées: fléchir le buste en avant</li> <li>— La cloche</li> <li>— Dos à dos: flexion latérale</li> <li>— L'hélice</li> <li>— Char romain</li> </ul> <b>Recherche de la performance</b> <b>Roulade</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>— Roulade en avant</li> <li>— Roulade en arrière</li> <li>— 1 pas d'élan, appel des deux pieds roulade en avant (rythme)</li> <li>— idem, avec saut en extension</li> <li>— idem, saut en extension avec un demi-tour</li> <li>— Rouler latéralement: le rouleau</li> <li>— Rouler latéralement avec saut par-dessus le partenaire en groupes de 3</li> </ul>								●
Conduite du mouvement, assouplissement et ex. d'extension <ul style="list-style-type: none"> <li>— bras, ceinture scapulaire</li> <li>— flexion buste en avant</li> <li>— flexion colonne en arr.</li> <li>— flexion latérale</li> <li>— circumduction</li> <li>— jambes</li> </ul>								○
Etude du rythme								●
Concentration	○					○	●	

Matière	Effet de l'entraînement							
	Endurance	Force				Vitesse	Adresse	Mobilité / Souplesse
		Bras	Dos	Musculation abdominale	Jambes			
<p><b>Banc suédois</b></p> <p>— Sauter à pieds joints par-dessus un banc pour arriver à la station sur un deuxième banc.</p>  <p>— Chacun doit traverser le banc en équilibre.</p>  <p>— Soulever le buste le plus haut possible, les jambes étant fixées sur le banc par le partenaire.</p>   <p>— Même exercice avec départ sur le dos. Relever le buste jusqu'à la position assise.</p>  <p>— 2 élèves sautent par-dessus les bancs et passent par-dessous, etc. 2 élèves tiennent les bancs et varient les hauteurs selon les aptitudes des exécutants. Changement d'activité. Quelle est l'équipe (4) qui fait le plus de sauts par-dessus les bancs? (Par élève et par saut 1 point).</p> <p><b>Estafette</b></p>  <p>Course de voitures avec un élément du plinth, en passant par-dessus des bancs suédois et au travers de portes.</p>  <p>Equipe de 6. Les conducteurs doivent se relayer; est gagnante l'équipe qui aura effectué le parcours aller et retour 12 fois dans le temps le plus court.</p> <p><b>Jeu: Kickball</b> Idée du jeu: balle brûlée. Le ballon (balle éclair) est joué avec le pied. Aussitôt après avoir shooté, le joueur court en direction d'un fanion, le contourne et revient le plus rapidement possible. L'équipe adverse essaie de rattraper le ballon pour le déposer dans le cercle du départ. Qui est le premier rentré: le coureur ou le ballon? = 1 point pour l'équipe.</p> <p><b>Retour au calme</b>      Discussion du jeu.      Douche.</p>								