

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: 6

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

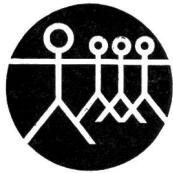
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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: 19.02.2026

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



Notre leçon mensuelle

Course d'orientation

Erich Hanselmann (Trad. AM)

Lieu: forêt

Durée: environ 2 h.

Matériel: fanions, rondins, ruban métrique, 1 carte de course, du papier pour prendre des notes, crayons

Matière: gymnastique avec partenaire et rondin. Initiation au contrôle de la distance courue (mesure personnelle de la longueur des pas)

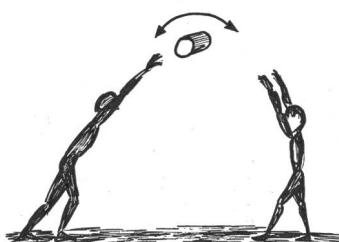
Préparation

– En un léger pas de course, le moniteur conduit sa classe dans le terrain par-dessus des obstacles faciles, en slalom autour des arbres. But: une place favorable pour la première partie de la leçon; on devrait trouver des rondins à proximité (idéal: une clairière de forêt).

– Poursuite en «chainons doubles»
L'emplacement de jeu est délimité (env. 40×40 m selon le nombre de participants), un «chasseur» est désigné. Avec le premier gibier qu'il attrape, il forme un «chaînon double» (en se donnant la main). Les suivants qui sont attrapés forment de nouveau toujours des chainons doubles. But du jeu: qui sera le dernier attrapé de la classe?

Gymnastique avec partenaire et rondin

1



2

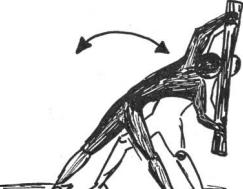


3



– Scier du bois.

4



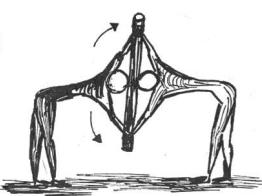
– Flexion latérale

5



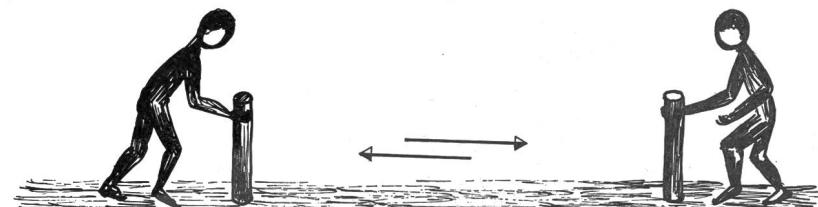
– Couché à plat ventre, se lancer le rondin et l'attraper en l'air. Les coudes ne doivent pas être appuyés sur le sol. Augmenter progressivement la distance.

6



– Rotation du torse

8



– Qui attrape le rondin du partenaire avant qu'il tombe au sol? Au coup de sifflet du moniteur, tous les partenaires partent simultanément. Augmenter la distance progressivement.

7



– Lutte en position accroupie

«Cours et stoppe» (jeu de course)

La classe est répartie en $\frac{1}{3}$ de chasseurs et $\frac{2}{3}$ de coureurs. On peut utiliser le même emplacement de jeu que pour la poursuite en «doubles chaînons». Les «chasseurs» tentent d'immobiliser les coureurs en les touchant et en criant «stop». Le coureur ainsi attrapé reste immédiatement immobile, lève les bras de côté et reste dans cette position. Les coureurs non encore attrapés tentent de délivrer leur camarade en le touchant et en criant simultanément «cours!». Le jeu est gagné pour les chasseurs lorsque tous les coureurs sont attrapés. – Combien de temps cela dure-t-il?

Course sur distance contrôlée

Nous définissons la longueur individuelle des pas.

But: chaque coureur doit trouver combien de doubles pas il court dans le terrain pour une distance de 100 m.

1. Nous choisissons d'abord un trajet horizontal, droit, de 100 m en forêt.
2. Nous choisissons un trajet droit, montant légèrement, de 100 m en forêt.
3. Nous choisissons un trajet de 100 m en forêt, droit et descendant légèrement (le même trajet que sous le point 2, mais en sens inverse).



1 double pas

Façon de procéder

Au préalable, le moniteur a mesuré exactement les distances dans le terrain à l'aide du ruban métrique et les a marquées par des fanions.

Les élèves courent le premier trajet au pas de course normal et comptent exactement le nombre de doubles pas nécessaires. Cela doit être effectué au minimum trois fois et l'on calcule la moyenne des trois résultats. Chaque

coureur obtient ainsi la mesure personnelle de son propre double pas. Un «coureur moyen» utilise pour cette distance en forêt en général 30 à 35 doubles pas. Pour le deuxième et le troisième trajets, le procédé est exactement pareil. Naturellement, les résultats dépendent de l'inclinaison de la montée ou de la descente. Mais le débutant doit voir dans quelle mesure le résultat diffère de la course en terrain plat.

Forme d'exercice

Le moniteur compose sur la carte une course formée de différents trajets partiels. Il note pour lui la distance exacte de chaque trajet partiel. Le groupe est rassemblé au point de départ (dans notre exemple Δ). Tous les coureurs reçoivent une feuille, mais seul le moniteur possède une carte. Les coureurs reçoivent alors la tâche de mesurer chaque trajet partiel en doubles pas et d'en déterminer ainsi la longueur.

Le moniteur emmène la classe au pas de course et s'arrête exactement à la fin d'un trajet partiel (\bigcirc); il crie «halte», «inscrivez la distance sur votre feuille!»

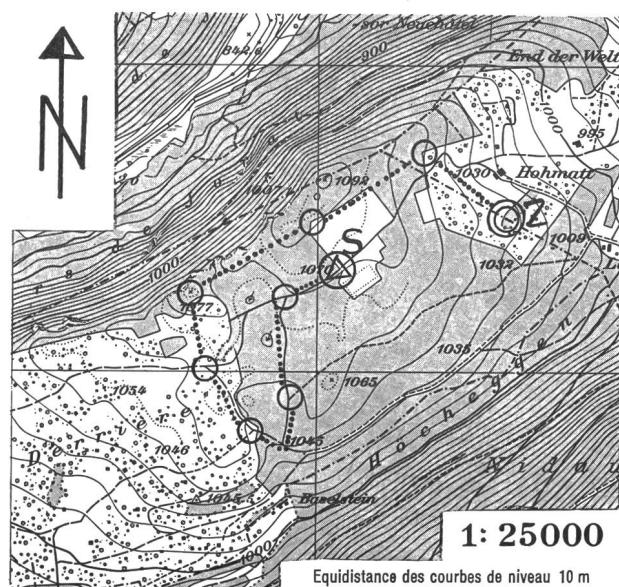
Arrêtés, les élèves traduisent en mètres immédiatement le nombre de doubles pas obtenus et notent le résultat sur la feuille. Le moniteur indique alors: «Distance exacte... 200 m». Chaque élève note la différence entre son propre résultat et la distance exacte.

Le moniteur conduit alors la classe sur les trajets partiels suivants. A la fin de chaque trajet, on procède de façon identique.

Au but, on calcule le total des différences obtenues – le meilleur élève est naturellement celui qui a la plus petite somme!

Au début, on choisit d'abord des trajets qui sont faciles à évaluer et petit à petit on augmentera la difficulté et la longueur des différents trajets.

Exemple



Distances et particularités des trajets partiels

1. 200 m, chemin, plat
2. 350 m, chemin, plat
3. 280 m, chemin, plat, avec changement de direction marqué
4. 300 m, chemin, plat, mauvaise visibilité
5. 250 m, prairie, légère montée, bonne visibilité
6. 480 m, forêt, légère montée
7. 440 m, lisière de forêt, forêt, descente légère
8. 330 m, prairie, descente légère, bonne visibilité