

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: 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

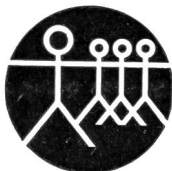
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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: 31.01.2026

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



Notre leçon mensuelle

Compétition avec et sans engins, entraînement de puissance (force—vitesse) avec ballons lourds (Medizinball), football tennis

Hans Flühler (Trad. A. M.)

Emplacement: Salle de gymnastique

Durée: 1 heure 40 minutes

Matériel: 4 témoins, 5 ballons lourds, 4 haies, 5 tapis, 1 ballon de football, 1 filet de tennis ou de volleyball ou simplement une corde, sautoirs

Légende

♥ Endurance

△ Mobilité

1 Force

1 Force: bras

1 Force: jambes

⊕ Agilité

➡ Vitesse

1 Force: dos

1 Force: abdomen

I. Préparation et école du corps 30 minutes

- Course par paires: course poursuite dans la salle en alternance avec marche en position accroupie.
- «Combat de coq sur une jambe» comme combat tous contre tous: les bras sont croisés derrière le dos; les joueurs sautillent sur une jambe et tentent de faire tomber l'adversaire par une charge épaule contre épaule ou par des mouvements d'esquive rapides; celui qui change de jambe ou qui pose les deux pieds au sol est éliminé; tous ceux qui ne participent plus au combat exercent des flexions—extensions de bras en appui facial sur les bords de la salle.
- Course à cinq jambes en groupes de trois: deux partenaires se tiennent debout l'un à côté de l'autre et se donnent la main intérieure; un troisième monte par derrière sur ce pont (constitué par les deux bras tenus) avec une jambe et s'appuie des deux mains sur les épaules des deux autres partenaires; maintenant commence un concours comique d'un côté de la salle à l'autre; les deux coureurs extérieurs ne peuvent pas courir plus vite que celui du milieu ne peut sautiller. Concours: quel groupe atteint le but le premier? Les rôles sont ensuite intervertis afin que chacun puisse être une fois au milieu du groupe.
- «Emmurer»: tous jouent contre un seul; le fuyard (reconnaisable à un sautoir) doit être emmuré par les poursuivants sans l'aide des bras.
- Deux partenaires face à face se tiennent par les mains. Il s'agit de passer avec un pied par-dessus les bras à l'intérieur, de se tourner sur soi-même et de passer également la deuxième jambe. Chacun doit ensuite se retrouver dans la position initiale.
- Les quatre coins d'un rectangle sont marqués par des piquets-fanions. Les équipes sont debout ou assises sur les diagonales du rectangle, en colonne par un, à l'intérieur ou à l'extérieur des piquets-fanions. Au commandement de départ, toutes les équipes partent en même temps, dans la même direction et tournent autour des fanions. A gagné: l'équipe qui rejoint la première sa place initiale debout ou assise. On peut également disposer des obstacles sur le trajet de course (mouton, banc, etc.).
- Qui se lève le premier? Les partenaires sont assis face à face, jambes allongées l'une à côté de l'autre. Chacun tient la cheville de l'adversaire au moyen de la main qui est de son côté. Au signal, chacun tente de se lever tout en empêchant simultanément le partenaire de se lever. Il n'est pas autorisé de lâcher la prise.
- La nuque raide. Comme un homme de bois raide, A se laisse tomber en arrière. B le tient à la nuque à hauteur de hanches et pousse cet homme de bois devant lui jusqu'au but.
- Deux partenaires se tiennent par la main droite. De la main gauche libre, chacun tente de donner un coup sur le derrière de l'autre. Concours: qui réussit le plus de frappes?

II. Entraînement

Entraînement de puissance (force—vitesse) avec ou sans ballon lourd, en stations 30 à 40 minutes

Organisation:

- A chaque station se trouvent deux paires d'élèves (1 paire travaille, 1 paire se repose).
- Le temps d'exercice à chaque station est d'une minute (pour deux paires cela donne 2 minutes de travail par station).

- Le changement de station s'effectue au coup de siflet du moniteur.
- On commencera par deux circuits complets et, la condition s'améliorant, on augmentera à trois.

Stations:

1. Sautiller sur les haies: L'installation se compose de 4 haies (év. 4 bancs ou poutrelles d'équilibre) à 1—1,5 m de distance (hauteur: 50—60 cm). Disposer des tapis entre les haies.
Exercice: Sautiller à pieds joints par-dessus les haies, trotter pour revenir au point de départ et recommencer.
2. Lancer avec ballon lourd: Les deux partenaires sont assis face à face à environ 5 m l'un de l'autre.
Exercice: Rouler en arrière sur le dos, revenir à la position assise et lancer le ballon à deux mains au partenaire.
3. Jet (pousser): Les deux partenaires sont debout à environ 2 m l'un de l'autre.
Exercice: A s'accroupit et lance le ballon lourd très haut (en effectuant une extension totale du corps). B réceptionne la balle, s'accroupit à son tour et lance, etc.
4. Lancer en arrière: A, tenant le ballon lourd, est debout, dos tourné contre B, éloigné de 6—8 m. A s'accroupit, se redresse et lance le ballon en arrière par-dessus sa tête à B. B réceptionne la balle, fait demi-tour, l'accroupit, se redresse et lance le ballon à A.
5. Lancer remise en jeu: A et B debout face l'un à l'autre à 6—8 m de distance.
Exercice: De la position d'un pas en avant, A lance le ballon à B (mouvement d'appel en cambrant en arrière).
6. Lancer: Disposition comme pour l'exercice 5. A lance le ballon par un mouvement rotatif (mouvement d'appel latéral en arrière). (Mouvement de lancer du disque, sans rotation complète.)

III. Jeu: Football tennis (20—30 minutes)

Idée du jeu:

Le terrain de jeu (environ 10×20 m) est partagé en son milieu par un filet ou une corde (environ 1 m de hauteur). Sur chaque moitié du terrain se trouvent 4—6 joueurs.

Comme en volleyball ou en tennis, la mise en jeu s'effectue depuis derrière la ligne de fond: La balle doit aller directement par-dessus le filet dans la moitié adverse. Le parti adverse tente de retourner la balle de façon que les joueurs de l'autre équipe ne puissent pas le reprendre. A l'intérieur d'un même parti, la balle peut être passée au maximum trois fois, mais elle ne peut toucher le sol qu'une seule fois. Il y a faute lorsque la balle est lancée dans le filet ou hors des limites. L'équipe ayant commis une faute peut engager à nouveau. Toucher la balle de la main est également une faute. L'équipe qui la première a fait 15 fautes a perdu. Dans de grandes classes il faut organiser un tournoi où chaque équipe joue contre chaque équipe.

IV. Retour au calme

- Discussion du jeu
- Serrer ou ranger le matériel
- Soins corporels