

**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:** 27 (1970)  
**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**

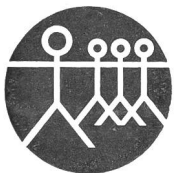
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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:** 08.02.2026

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



## Notre leçon mensuelle

### Entraînement de la condition physique

Introduction: Grandes cordes · exercices à l'installation des grimpers · formes de travail en groupes sans agrès · hockey à l'anneau

Texte: Erich Hanselmann

Dessin: Wolfgang Weiss  
Traduction: AM

Lieu: Salle

Durée: 1 h 30 minutes

Classe: 12 élèves

Matériel: 2 cordes à tirer, installation des grimpers, 12 bâtons, 4 anneaux de caoutchouc, 2 paires de barres, sautoirs

#### Explication des signes

♡ Stimulation du syst. circulat.

♥ Endurance

⊕ Agilité

▶ Vitesse

△ Mobilité

CV Col. vertèbr.

Force:

Bras



Jambes



Dos



Ventre



### 1. Préparation

20 minutes

Grande corde (corde à tirer)

- Les élèves passent en sautant par-dessus les cordes qui tournent.



- Pour le retour, les élèves courent par-dessous les cordes (plus difficile).
- 2 élèves font tourner la corde, 4 élèves essaient de passer par-dessous et de sautiller à chaque tour. Quel groupe a en premier tous les participants en train de sauter? Quel groupe peut tourner la corde la plus longtemps, sans qu'il y ait de faute?



- Par terre, tous les élèves de la classe sont assis face à face de chaque côté de la corde, jambes écartées, les plantes de pieds se touchant, les mains tenant la corde: flexions du torse en av., en arr.



CV  
av

- La classe est sur un rang, tous tiennent la corde devant le corps (les mains écartées à double largeur d'épaules); au commandement du moniteur, tous les élèves, en gardant les bras tendus, font passer la corde par-dessus la tête pour la mettre derrière le dos et la ramener par-devant (progressivement diminuer la largeur de prises).

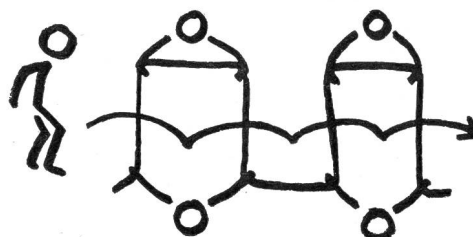
- Répartis également de chaque côté de la corde, tous les élèves sont à plat ventre, bras tendus, les mains tenant la corde. Sur un signe du moniteur tous lèvent simultanément la corde lentement et la rabassent.

- Classe en colonne par 1, bras en haut, mains tenant la corde au-dessus de la tête: flexions du torse latéralement à gauche, à droite.

- Classe en colonne par 1, à genoux, corde tenue au-dessus de la tête à 2 mains: s'asseoir à gauche des pieds en abaissant la corde à droite, se relever en levant la corde, s'asseoir à droite des pieds en abaissant la corde à gauche.



- Double sautillé par-dessus la corde tendue, chaque élève effectue 5 séries.



- Le lasso: le moniteur est au centre du cercle, en tournant sur lui-même, il fait tourner la longue corde légèrement au-dessus du sol en cercle. Les élèves s'introduisent dans la surface délimitée par la rotation de la corde en s'approchant du moniteur: ils sautent quand la corde passe à leur hauteur. Le maître fait tourner la corde progressivement plus rapidement et plus haut.

Bras

CV  
arr

CV  
lat

CV  
rot

jambes

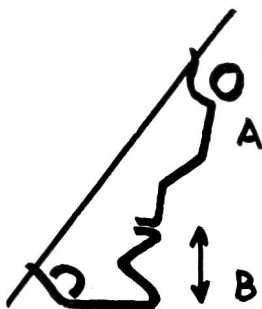


## 2. Entraînement

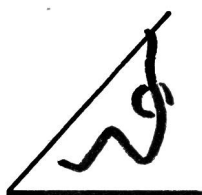
### Force:

**Perches à grimper** (une rangée disposée obliquement et une rangée verticalement) 20 minutes

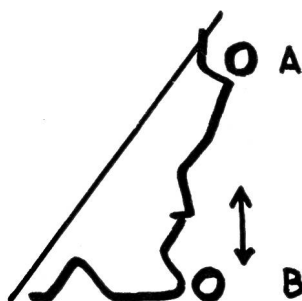
- En suspension à deux perches obliques: balancer le corps à gauche et latéralement à gauche et à droite en déplaçant alternativement les prises pour monter. La descente s'effectue lentement aux perches verticales.



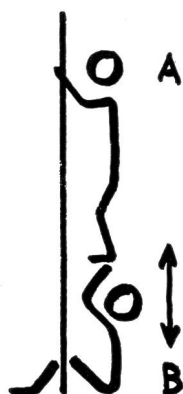
- B fléchit et tend les jambes, A dose l'effort de B.



- En suspension, bras tendus, le derrière et les pieds ne doivent pas toucher le sol. Qui pourrait encore tendre les jambes?



- B fléchit et tend les bras, A dose l'effort de B.



- B fléchit et tend les bras, A dose l'effort de B. Faire attention que le corps de B soit vertical et que la colonne vertébrale soit bien tendue.

- B doit garder le dos vertical et droit, pieds légèrement écartés.



### Endurance / Vitesse: (résistance)

#### Relais à la corde

10 minutes

La classe est divisée en 2 équipes de 6 ayant chacune une corde. Une piste circulaire est marquée dans la salle.

Tâche: Chaque équipe doit porter la corde 12 fois autour du circuit en respectant la règle qui exige que cette corde soit toujours touchée ou tenue par 3 coureurs. Comment, où et combien de fois une équipe change ses coureurs, cela est laissé libre. Quelle équipe est la plus rapide?

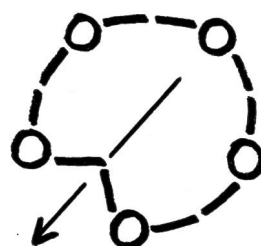
Chasse-poursuite: les deux équipes partent simultanément dans la même direction de deux emplacements diamétralement opposés de la piste circulaire. Quelle équipe réussit à rattraper l'autre? (Il s'agit de toucher la corde de l'autre équipe.)

### Agilité:

#### Exercices en groupe sans agrès

15 minutes

- En cercle de front (4 à 6 élèves) mains crochées: à un endroit donné du cercle, un portail est ouvert (2 bras levés), l'élève situé en face de ce portail doit courir pour le franchir en entraînant derrière lui ses camarades jusqu'à ce que tous aient franchi le portail. A ce moment, il court en arrière et revient à sa place en entraînant à nouveau tous ses camarades sous le même portail. Lorsque chacun a rejoint sa place primitive, un autre portail est ouvert et le jeu recommence.



- La chenille: avancer en marchant à l'angle ou normalement, plus la chenille est longue, plus la coordination est difficile.



1

♥

1

1

1

11

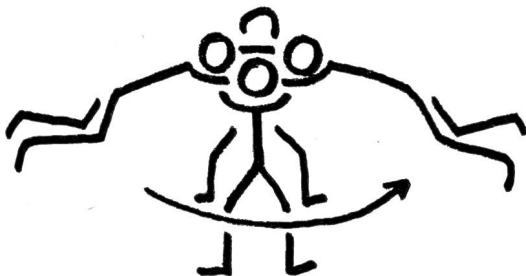
⊕

⊕

1

— Moulins à vents à deux pales: les 2 porteurs se placent mutuellement les mains sur les épaules et fléchissent les genoux, les 2 autres (les ailes) se saisissent mutuellement par-dessus les bras et autour de la nuque des porteurs (bien saisir!), tête bien tirée en arrière. Les porteurs tendent les jambes et commencent simultanément à tourner, les ailes sont soulevées du sol et arrivent presque à l'horizontal lorsque la vitesse de rotation est rapide.

Attention: ne pas tourner trop longtemps, les ailes risquant alors d'être catapultées au loin.

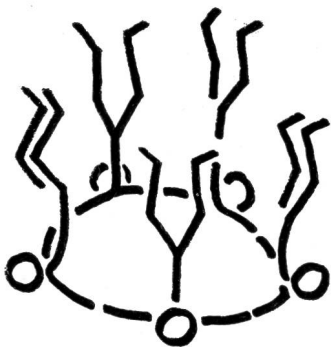


Le cercle des gymnastes: 5 à 6 élèves forment un cercle de front, mains saisies, à genoux:

— Sauter à la station debout.

— Position accroupie, roulade en arrière à l'appui passer sur la nuque, roulade en avant pour se relever à la station.

Tous les élèves exécutent l'exercice en même temps, au commandement du moniteur ou d'un élève.



**Jeu: Hockey à l'anneau**

25 minutes

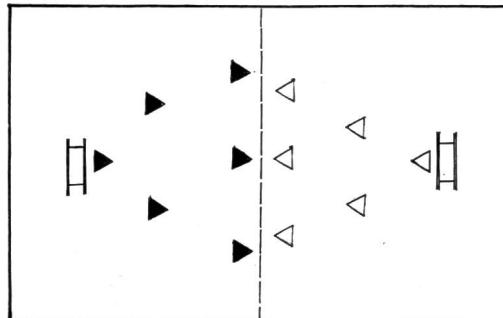
**Idee du jeu**

Armées de cannes, mêmes primitives, 2 équipes jouent au hockey avec un anneau de caoutchouc et tentent de marquer des buts par des tirs bien ajustés.

**Terrain de jeu**

Salle de gymnastique, les limites latérales doivent permettre le rebondissement de l'anneau (paroi de la salle

ou bancs suédois disposés de façon adéquate). Deux paires de barres constituent les buts et disposées environ 4 à 6 m en avant de la ligne ou des lignes de fond.



**Engins**

Bâtons-cannes (bâtons de gymnastique, bâtons de la balle frappée ou canne de conception personnelle, longueur env. 80 cm), anneaux de caoutchouc (env. 15 à 20 cm de diamètre).

**Equipe**

Selon la grandeur du terrain, chaque équipe se compose de 5 à 7 joueurs, dont 1 gardien.

**Règles du jeu**

- L'anneau doit être conduit de telle sorte que la canne se trouve toujours à l'intérieur de cet anneau.
- Le jeu débute au milieu du terrain par un bully: l'anneau est au sol, les deux avant-centres sont de chaque côté de l'anneau, les cannes sont frappées au sol, puis frappées l'une contre l'autre en dessus de l'anneau; à la troisième frappe des cannes, l'anneau est libre pour le jeu.
- Dans la lutte pour la possession de l'anneau, seuls deux joueurs peuvent se le disputer simultanément. Lorsque l'anneau est tiré par deux adversaires, l'arbitre décide un engagement par bully.
- Frappers ou pousser avec la canne ne sont pas permis. La canne doit être conduite le plus bas possible.
- Il est permis pour s'approprier l'anneau d'utiliser la canne pour soulever la canne de l'adversaire.
- Les buts ne peuvent être marqués que depuis devant. On peut toutefois jouer derrière les buts.
- Il est permis de stopper l'anneau avec le corps ou le pied.
- Le gardien est autorisé à prendre l'anneau de la main, mais il doit le remettre en jeu dans les 3 secondes.
- Il n'est pas permis au gardien de lancer son bâton. Il peut s'agenouiller mais ne peut pas se coucher sur la ligne de but.
- Lors d'infractions aux règles, il y a coup-franc tiré de l'endroit de la faute (directe ou indirecte).
- Des fautes à proximité du but peuvent être pénalisées de coup-franc indirect ou de pénalty.

**Initiation au jeu**

- Exercices de passes en triangle.
- Exercices de tirs contre la paroi ou dans un but.

**Jeu: 2 équipes de 6 joueurs.**

### 3. Retour au calme

- Discussion du jeu.
- Soins corporels.

#### Littérature:

Fetz, F. Geselliges Turnen ohne Geräte. Wien, Oesterreichischer Bundesverlag, 1965.

Koch, K. Kleine Sportspiele. Schorndorf bei Stuttgart, Verlag Karl Hofmann, 1969. (Schriftenreihe zur Praxis der Leibeserziehung und des Sports 26.)