

**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:** 4

**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:

Préparation avec ballon de handball — Musculation avec chambres à air de vélo — Jeux de lancers et de réceptions avec ballon de handball

Texte: Hans Flühler

Dessins: Wolfgang Weiss

Trad.: AM

Lieu: Salle de gymnastique

Durée: 1 h. 30 min.

Classe: 16 élèves

Matériel: Ballons de handball (si possible un par élève), chambres à air de vélo, sautoirs, tapis, 1 ballon lourd, caissons suédois.

#### Légende

♥ Stimulation du système circulatoire  
♥ Endurance

⊕ Adresse  
► Vitesse

△ Mobilité  
CV Colonne vertébrale

Force  
bras      jambes  
dos      ventre

### 1. Préparation — Introduction

Ecole du corps avec handball  
20 minutes

— Marcher et courir librement dans la salle en dribblant la balle.

— En dribblant sur place: S'asseoir et se relever. (Variantes: se coucher à plat ventre, se mettre à genoux, etc.)

— Marché-sautillé de côté en dribblant la balle à deux mains devant le corps.

— Assis, jambes tendues: rouler la balle par-devant les pieds et par-derrière le corps.

— Dribbler la balle: balancer une jambe par-dessus la balle en train de rebondir au sol.

— Station latérale écartée, jambes tendues: rouler la balle en huit autour des pieds.

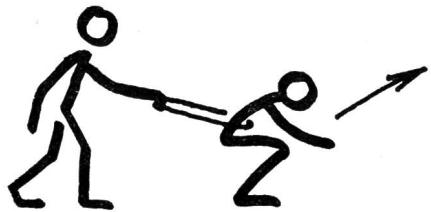
— A plat ventre, bras tendus en avant, balle tenue à deux mains: lever la balle et en même temps la tête, les épaules et les bras. Les jambes restent au sol.

— Courir en arr. en dribblant la balle (regard dirigé en arr. par-dessus l'épaule).

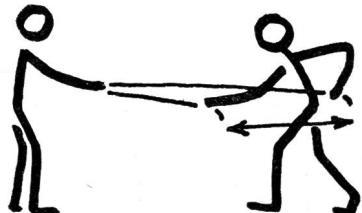
Bras CV rot.	— Par deux, assis face à face, jambes écartées: se jeter la balle comme un boulet en marquant bien la rotation du tronc et l'extension du bras qui pousse.
	— Sprinter en dribblant.
CV lat.	— A genoux, ballon tenu à bras tendus au-dessus de la tête: légère flexion latérale du torse avec mouvements de ressort.
	— Dribbler la balle et lui courir autour en gardant la même orientation.
CV av.	2. Entrainement
	<b>Force</b>
CV arr.	Entraînement de force avec chambres à air de vélo 20 minutes
	— Station latérale écartée, pieds sur la chambre à air, les mains saisissent les extrémités: cercles de bras en av. et en arr.



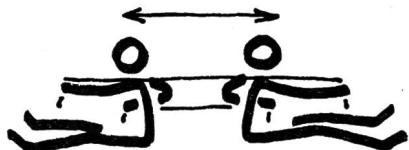
- Sauts de grenouille comme exercice avec partenaire: B retient A au moyen de la chambre à air, A effectue des sauts de grenouille contre cette résistance (B doit doser cette résistance).



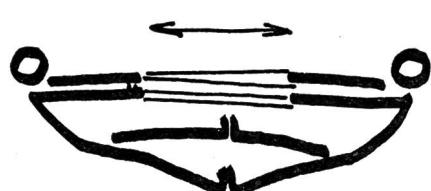
- Travail des bras du coureur de fond: A et B se tiennent face à face. A tient la chambre à air aux deux extrémités et B au milieu: A effectue les mouvements de bras comme un coureur de fond à ski: mouvements alternatifs, ou simultanés comme pour la poussée des deux bâtons.



- Pagayer: A et B sont assis dos à dos à environ 1 m. de distance, de chaque côté, ils tiennent une chambre à air; ils effectuent simultanément une rotation du torse avec extension du bras: A à droite et B à gauche, puis inversement.



- Ramer: A et B sont assis face à face jambes écartées et tendues (pieds contre pieds). Chambre à air saisie à deux mains: extension simultanée du torse en arrière.



## Agilité + vitesse

Jeux de lancers 30 minutes



- Taquiner avec la balle: 3 élèves constituent un groupe. 2 élèves de ce groupe se passent la balle, le 3e essaie de l'attraper ou de la lever du sol. S'il peut s'emparer de la balle, il y a changement de rôle: le taquinier devient passeur et celui dont la passe a été interceptée devient à son tour taquinier.



- Rollmops: 2 partis se font face sur les petits côtés d'un terrain de jeu rectangulaire. Chaque élève est en possession d'une balle. Au milieu du terrain de jeu se trouve le rollmops (gros ballon). Par des lancers bien ajustés, chaque parti tente de faire parvenir le rollmops jusqu'à une ligne située à 1 m. devant le camp adverse. Chaque lanceur doit être derrière la ligne et ne peut chercher les balles que dans son propre camp pour les lancer.



- Ballon poursuite: La classe forme un grand cercle front au centre, les élèves sont numérotés par 2 (évent. par 3), et sont reconnaissables à des sautoirs. Chaque parti obtient une balle, en faisant attention que les deux (ou trois) balles soient à des intervalles égaux. Dans chaque parti le ballon est lancé ou passé dans la même direction jusqu'à ce que le ballon d'un parti rattrape un autre.



- Lancers de précision sur des tapis à différentes distances: A chaque distance, le but doit être touché 10 fois pour pouvoir lancer sur le suivant. Elan 3 mètres.

## Endurance

20 minutes



- Ballon-forteresse: Au milieu d'un cercle de 4 à 5 mètres de diamètre se trouve un ballon lourd sur un caisson suédois. 2 équipes qui n'ont pas le droit de toucher le cercle se répartissent librement à l'extérieur. Par des passes judicieuses, chaque équipe essaie de permettre à un joueur démarqué de tirer sur le ballon lourd sans être empêché. Naturellement l'équipe adverse, par un marquage approprié, tente d'empêcher le tir et de s'emparer du ballon pour tirer à son tour. Quelle équipe obtient le plus de touchers?

## 3. Retour au calme

Discussion du jeu, ranger le matériel, douches.