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: 5

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: 10.12.2025

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

Notre leçon mensuelle

Entraînement de la force au moyen d'engins. (Espaliers et bancs suédois)
Piste d'obstacles circulaire (sauts de mains)
Volleyball. Initiation et formes de jeu pour débutants.

J.-P. Boucherin

Lieu: Salle de gymnastique — Durée: 1 heure 30 minutes

Matériel: Espaliers, 4 à 6 bancs suédois, tapis, divers engins s'adaptant à la piste d'obstacles, une installation de volleyball avec un ruban de démarcation, 2 ballons de volleyball, sifflet

---

Légende:

♥ Endurance — △ Agilité — Force: bras — Force: abdomen

⊕ Souplesse, coordination — ▶▶ Vitesse — Force: jambes — Force: dos

Mise en train

CV = Colonne vertébrale — av. = avant — rot. = rotation

lat. = latérale — arr. = arrière

---

1. Préparation, mise en train — 20 minutes

Exercices avec partenaire ou en groupe.

— Individuellement, courir librement dans la salle; au signal, former le plus rapidement des groupes de 2, 3, 4, 5, 6, à choix, comme l'indique le moniteur; les élèves restants, qui n'arrivent pas à former le groupe demandé, sont éliminés. ♡

— 2 par 2; A monte sur le dos de B, puis sautiller sur place, station ouverte et fermée, changements de pas à la station fendue, 6 flexions profondes des jambes, pas chassés de côté, pas sautillés, puis sur place, grande flexion en avant du torse, le cavalier pose les mains au sol, et revenir à la station; idem, mais sans revenir à la station, le cavalier effectue une culbute en avant. ♡ Jambes
Après cette suite ininterrompue d'exercices, chaque couple effectue 3 tours de salle au pas de course, dont le dernier à une allure très accélérée, puis changer les rôles.

— A et B, assis, dos à dos, se tiennent les mains, obliques en haut, A maintient les jambes tendues, B les jambes fléchies monte sur le dos et tête contre tête, avec mouvements de ressort, oblige A de fléchir la tête en avant jusqu'à ce qu'elle touche les genoux. CV av.

— Face à face, se donner les mains, A et B de l'extérieur des bras, soulèvent du même côté une jambe pour la maintenir sur un bras à l'intérieur de ceux-ci. Poser les 2 pieds au sol, se tourner le dos sans lâcher les mains, et revenir à la station en ressortant les autres jambes. Bras

— A, à quatre pattes, pose les mains sur les chevilles de B qui est assis sur son dos, une jambe de chaque côté; B, les mains aux hanches, incline le corps en arrière pour toucher avec la tête les pieds de A. CV arr.

— Dos à dos, grande station écartée, prise des mains oblique en haut; incliner le corps de côté pour toucher latéralement les genoux avec le nez, en même temps les bras effectuent dans le dos une rotation incomplète. CV lat.

— Face à face, 2 par 2, grande station écartée, bras tendus, corps inclinés en avant se donner les mains; prendre ensemble un élan des bras, se lâcher les mains et chacun effectue une large circumduction du torse; puis se redonner les mains, élan et recommencer de l'autre côté. CV rot.

— **Exercices de compétition, d'émulation, de réaction et de courage**

— Combat de coq; A contre B, mains au dos, sur un pied, essayer de déséquilibrer son partenaire en se bousculant de la poitrine. Jambes

— A et B, dos à dos, prise des mains oblique en haut; A se penche en avant à l'horizontale, il s'arrête dans cette position, à ce moment B plie les genoux au menton pour effectuer une culbute en arrière sur le dos de son partenaire et atterrir sur le sol. Commencer cet exercice avec l'aide de 2 camarades. ⊕

— 2 à 2, danse russe. Jambes

— En appui facial, A et B, épaule droite contre épaule droite essaient de se repousser. ⊕

— Course de char romain à 5 élèves. ⊕

2. Entraînement de performance

Musculation

Espalier, banc oblique.

Suite d'exercices de force aux espaliers et aux bancs suédois accrochés aux espaliers sous formes d'exercices du musculation. En général exécuter sur un rythme rapide les exercices selon des séries de 6, en veillant continuellement à ne pas bloquer la respiration durant l'effort principal, mais plutôt en cherchant à expirer. Porter une attention toute particulière à ce que la surcharge (ici en l'occurence le partenaire) soit proportionnée au gabarit et aux possibilités de l'élève.

— Avec un partenaire sur les épaules, monter les échelons les uns après les autres, tout en insistant sur le parfait déroulement de la cheville.

— De la position accroupie, dos à l'espalier monter à l'appui renversé contre l'espalier et redescendre.

— Suspension dorsale à l'échelon supérieur, bras fléchis, laisser doucement descendre le corps jusqu'en extension totale en effectuant un petit arrêt intermédiaire.

— En suspension dorsale à l'échelon supérieur, lever rapidement les jambes pour toucher le mur au-dessus de la tête.

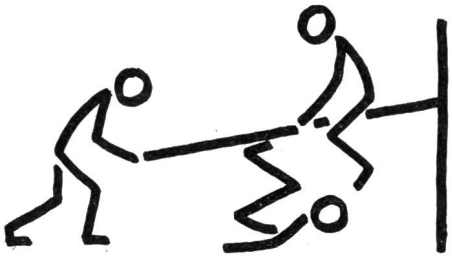
— Face à l'espalier, baisser la tête; nuque contre un échelon, en levant les bras par devant, saisir un échelon au-dessus de la tête, puis lever les 2 jambes tendues pour les plaquer contre les espaliers et revenir à la station.

— Crocher l'extrémité d'un banc dans l'espalier à une hauteur de 1 m environ; monter le long du banc à cloche-pied en insistant sur le travail de la cheville.

— Monter le long du banc en sautillant de chaque côté de celui-ci et en posant les 2 mains sur le banc; idem en arrière.

— Couché sur le dos, tête en bas, à l'extrémité du banc, les pieds tenus dans les espaliers, s'asseoir rapidement, toucher les genoux avec le nez et revenir.

— Couché sur le dos, sur un tapis, sous l'extrémité du banc opposé à l'espalier; tendre les jambes en maintenant le banc en équilibre sur les pieds; un camarade s'assied sur le banc en guise de surcharge, plus ou moins loin de l'espalier selon la surcharge que l'on désire. L'élève couché exécute des mouvements de flexions et d'extensions des jambes. 2 camarades doivent aider à maintenir le banc en équilibre.



— Idem, debout, comme exercice de musculation pour les bras.

Agilité — Endurance

Piste d'engins circulaire

Thème général: sauts de mains.

Exercices: avec l'écart, jambes groupées fléchies, de flanc.
Remarques: disposer dans chaque moitié de la salle selon 2 grands cercles, des engins qui permettent surtout d'exécuter des différents genres de sauts en s'aidant avec les mains. Disposer des tapis autour de chaque engin.

1° Le moniteur démontre pour commencer la manière de franchir chaque obstacle.

2° Puis les élèves s'exercent à volonté aux engins qui présentent pour eux certaines difficultés.

3° Organiser des groupes pour le franchissement de plusieurs engins à la suite.

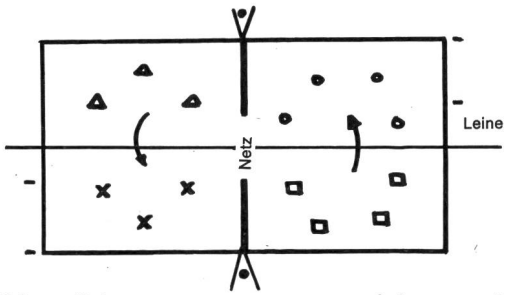
4° Donner le départ pour la course dans sa totalité, un par un.

5° Course-poursuite, 2 ou 4 élèves partent ensemble en étant placés en opposition à différents endroits de la piste. Combien de temps faut-il au vainqueur pour rattraper son adversaire?

6° Sous forme d'exercice d'endurance. Franchir le plus grand nombre d'obstacles durant une période de 5 minutes.

Volleyball pour débutants

Jeu simple et varié sous forme d'exercices d'initiation.
But: rechercher le goût du jeu en général et découvrir l'esprit du volleyball en particulier.
Organiser 4 équipes de 3 ou 4 joueurs qui disputent en même temps 2 matches sur 2 terrains sommaires, égaux, montés dans le sens de la longueur; une corde divisera la halle en 2 parties dans le sens de la largeur et fera ainsi fonction du filet.
Règles adaptées: Pas de services, la rotation est facultative, ne sanctionner aucun toucher de balle, nombre des touchers indéterminé dans chaque équipe, pas de faute de filet ou de dépassement de la ligne médiane; ainsi on ne sifflera que les balles qui touchent le sol. Après chaque faute, le joueur le plus proche du ballon, le remet en jeu, en faisant une passe à 2 mains dans l'autre camp.
C'est seulement lorsque les joueurs ressentent une intense envie de jouer qu'il faut alors travailler analytiquement et progressivement les différents gestes techniques.



Netz = filet Leine = corde