

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: 28 (1971)
Heft: 3

Rubrik: Notre leçon mensuelle

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: 06.02.2026

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



Notre leçon mensuelle

Entraînement de la condition physique: jeunes filles

Cours J+S avec les disciplines à option:

Parcours d'engins — Course 80 m — Volleyball

Idee générale: **La détente**

Texte: B. Bosshard

Traduction: J.-P. Boucherin

Lieu: Salle de gymnastique

Durée: 1 heure 30 minutes

Classe: 18 participantes

Matériel: Tapis — Bancs suédois — (Haies) — Tremplins — 3 ballons de volleyball — Sautoirs

⊕ Adresse / Agilité

» Vitesse

♥ Endurance générale

♥ Résistance générale

△ Souplesse articulaire et musculaire

♥ Stimulation du système cardio-vasculaire

1 Force

1/2 Puissance musculaire

1/2 Résistance locale

∩ Flexion du torse en av.

∩ Flexion du torse en arr.

Y Flexion lat. du torse

S Circumduction

Λ Ecart des jambes

1. Stimulation

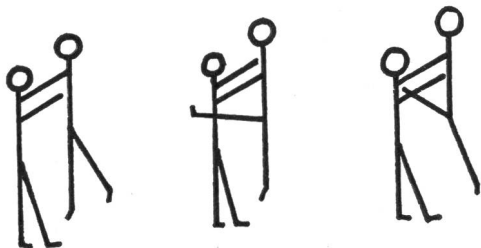
20 minutes

Excitation du système cardio-vasculaire

- Les élèves A + B réparties par couples sont dispersées dans la salle. Les A courent librement et au coup de sifflet elles doivent chercher une nouvelle partenaire. Changer les rôles.
- Exercice pour apprendre le rythme de l'élan du smash pour le volleyball: gauche, droite, gauche-droite. Toutes les A donnent le rythme en frappant dans les mains, tandis que les B exécutent cet élan et finissent en restant dans une position semi-accroupie pour recommencer à nouveau. Après une vingtaine de répétitions, changer les rôles.
- Idem, mais continuer de la position semi-accroupie à exécuter un saut vertical en s'aidant des bras.
- Balle assise avec 3 ballons de volleyball (toutes contre toutes).

Exercices d'assouplissement et d'élongation

- Par couple A tient B à la taille, B pose ses mains sur les épaules de A. En effectuant un sautiller intermédiaire entre chaque lancer de jambe, B lance la jambe gauche à gauche de côté, puis la droite à droite de côté puis saute en écartant latéralement les jambes.



- Idem, mais seule, en intercalant 2 pas en avant entre chaque lancer de jambe.
- En position assise de coureur de haies — fléchir le torse en avant, le menton sur le genou, puis changer la position en mettant l'autre jambe en avant.
- Même position, étirer le corps en levant les 2 bras en haut et flexion en arrière.
- Même position, en gardant une main au sol lever l'autre bras en haut de côté, en soulevant le corps pour ne toucher le sol qu'avec les pieds et la main.
- Même position mais en combinant dans l'ordre les 3 exercices ci-dessus avec mouvement de ressort et en donnant le rythme.
- Assise, jambes tendues, rotation du corps à gauche puis à droite en posant les 2 mains sur le sol, le plus en arrière possible, puis roulade en arrière

♥

△

Λ

Λ

∩

∩

Y

∩ Y

S

pour monter à la chandelle, revenir à la position assise et recommencer en donnant toujours beau-coup de rythme.

2. Performance

70 minutes

Adresse et agilité

Disposer 3 bancs suédois, parallèles, le petit côté au-dessus, dont une extrémité repose sur un 4e banc suédois placé ainsi perpendiculairement. A chaque extrémité des 3 bancs et de l'autre côté du banc perpendiculaire installer 3 tremplins recouverts d'un tapis formant ainsi une pente douce.



- Monter en marchant en équilibre sur un banc et culbute en avant sur le tapis.
- Monter en équilibre sur un banc, en marche arrière et culbute en arrière sur le tapis.
- Monter en équilibre, au milieu du banc effectuer 2 demi-tours et roulade en avant sur le tapis.
- Idem mais se laisser rouler de côté sur le tapis.
- Estafette au temps et aux points: 3x6 élèves. L'élève qui a terminé son exercice va taper dans la main de la suivante. Dans chaque exercice les 1res et les 2mes effectueront le parcours: marcher en équilibre en arrière, roulade en arrière; les 3mes et les 4mes: marcher en avant, au milieu 2 demi-tours et roulade en avant; les 5mes et les 6mes: marcher en avant, au milieu 2 demi-tours et roulade en arrière.

Chaque parcours effectué correctement donne une bonification de 1 point plus 3 points à l'équipe la plus rapide, 2 points à la 2e, 1 point à la 3e.

Entraînement de la force

- En appui couché facial, les pieds sur le banc, progresser latéralement tout autour du banc (ne pas casser le corps).



- Couché à plat ventre à travers le banc, les cuisses reposant sur le banc, une camarade maintient fortement les jambes à la hauteur du banc; redresser le torse en arrière.
- Sur le sol, couché sur le dos perpendiculairement au banc, les mains tenant le banc; lever les jambes pour venir toucher le banc. Varier les rythmes.

Entraînement de la détente

Disposer tous les tapis, sur une ligne à des intervalles de 1 m 50 environ. Effectuer différentes courses le long des tapis:

⊕

1

1

1

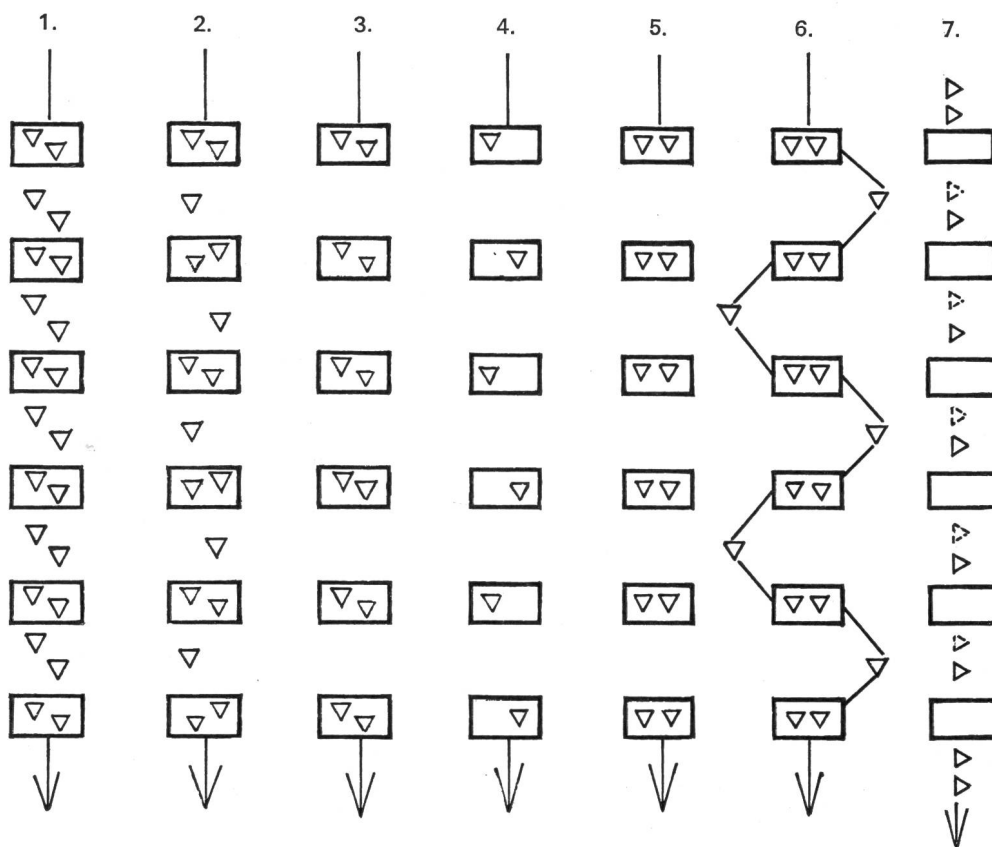
1 1/2

Les 3 premiers parcours devront s'effectuer aussi très rapidement.

Le 4e: insister sur la hauteur ou la longueur des sauts.
Le 5e: entraînement pour les 3 sauts au programme de base.

Le 6e: les sauts latéraux sont à exécuter le plus loin possible.

Le 7e: Sauts de course de côté par-dessus les tapis. Insister sur la hauteur des sauts.



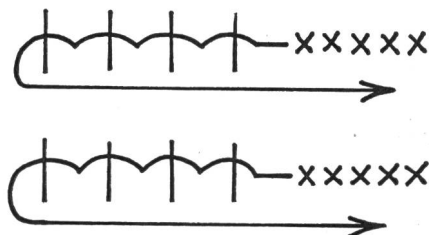
Par-dessus les 4 bancs suédois disposés parallèlement (varier les distances).

- Sauter librement.
- Sauter sur une seule jambe.
- Sauter à pieds joints.
- Prendre correctement les 3 pas de l'élan du smash entre 2 bancs pour sauter par-dessus le banc (si possible jambes tendues).

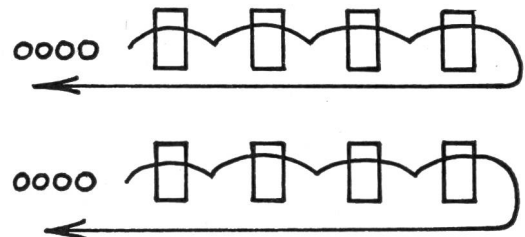
Ces différentes suites d'exercices peuvent s'exécuter aussi par-dessus des haies, ainsi il serait possible de régler les hauteurs des haies.

Courses d'estafette

1. Parcours par-dessus les bancs ou les haies, en sautant à pieds joints.



2. Parcours par-dessus les tapis en exécutant les sauts de course latéraux.



Jeu: «Volley-basket»

2 équipes — 1 ballon de volleyball. Possibilité de jouer aussi avec des remplaçants qu'on change librement. Jouer au basketball, sans dribble et sans balle considérée dehors, sans trop de contacts personnels. **Tirer en direction des paniers uniquement en passe de volleyball par le haut.** 1 point chaque fois que le ballon touche la planche, 3 points lorsque le ballon pénètre dans le panier. Continuer d'additionner les points, sans arrêter le jeu lors d'un point marqué.

La première équipe qui a marqué 15 points.

3. Retour au calme

Douches.