

**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:** 9  
  
**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**

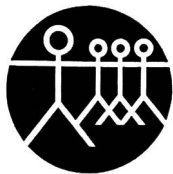
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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:** 11.01.2026

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



# Notre leçon mensuelle

## Course d'orientation

Préparation — Circuit-training (entraînement en circuit) — Course d'orientation avec beaucoup de postes — Kickball

Texte: Erich Hanselmann

Trad.: AM

Durée: 3 heures

Dessins: Wolfgang Weiss

Emplacement: forêt, clairière

Classe: 12—15 élèves

Matériel: Ficelles, cordelettes pour les stations du circuit, cartes avec cases de contrôle séparées. Bandes de marquage de poste ou lanternes, sceau ou pince, chronomètre, matériel sanitaire, fanions, balle pour la balle-éclair (ovale), équipement normal des élèves pour la course d'orientation.

### Légende:

♡ Stimulation du système cardio-vasculaire

⊕ Adresse/Agilité

△ Souplesse art.-musc.

Bras

Jambes

♥ Endurance

➡ Vitesse

CV Colonne vertébrale

Force

Dos

Ventre

## 1. Préparation

20 minutes

### Gymnastique aux arbres

- Courir en essaim autour des arbres.
- Former 3 colonnes ayant chacune un chef; les 3 colonnes courent indépendamment l'une de l'autre en slalom autour des arbres.
  - au coup de sifflet du moniteur chaque élève se déplace individuellement et librement dans le terrain.
  - au coup de sifflet suivant, les élèves se rangent immédiatement à nouveau en colonne derrière leur chef et le suivent.
  - «Saute-moutons» quand les élèves courent en colonne; sinon course libre, marchés-sautillés, etc.

- Inclinaison du torse en avant, les mains saisissent et entourent le tronc:
  - mvts de ressort du tronc en av. en bas; élancement de la musculature des bras et des épaules



- Station debout face à l'arbre, à environ 1 m:
  - Laisser tomber le corps tendu contre l'arbre, se réceptionner ou amortir avec les bras et se repousser dans la position initiale



- Position couchée dorsale, les mains entourent le tronc
  - Lever les jambes tendues légèrement écartées jusqu'à la verticale ou la perpendiculaire et les abaisser pour toucher les mains; retour à la position initiale



- Position couché ventrale, les mains tiennent le tronc
  - Lever lentement les jambes tendues et les redescendre à la position initiale



- Station debout à côté de l'arbre, les mains tiennent le tronc un peu en dessus de la hauteur de tête, bras légèrement fléchis:
  - élancement latérale, tendre les bras et éloigner les hanches le plus possible du tronc, mvts de ressort, retour à la position initiale; exécution inverse



- Station debout, dos à l'arbre à environ 1 m de distance
  - Laisser descendre le corps tendu en arrière contre l'arbre, tourner le torse à gauche, se réceptionner avec les bras et se repousser dans la position initiale; même exercice de l'autre côté.



Bras

Bras

CV av.

CV arr.

CV lat.

CV rot.

- A 4, en cercle autour de l'arbre, mains saisies, position accroupie:
  - marcher accroupi autour de l'arbre
  - danse cosaque
  - tous tirent vers l'extérieur, le premier qui touche le tronc avec une partie quelconque du corps reçoit un point de pénalisation



Jambes

## 2. Phase d'entraînement et performance

Force — Résistance musculaire locale — Résistance générale

### Entraînement en circuit

30 minutes

Les différentes stations du circuit sont préparées dans la forêt aux endroits appropriés: arbres abattus, troncs d'arbre, fossés, pierres, etc. facilitent l'aménagement de l'installation et suggèrent des idées pour différents exercices.

A chaque station l'exercice correspondant est exécuté le plus possible de fois pendant 30 secondes. Une pause «récupération» de 30 secondes suit permettant de changer de station.

Selon l'état d'entraînement des participants ou des participantes on demandera 2 ou 3 circuits complets.

### Station 1

On fixe un tronc mince (barre) à peu près à hauteur de tête:
 

- De la station sauter en appui



### Station 2

Sur une petite arête de terrain, position couchée ventrale, jambes à l'horizontale, pieds fixés le tronc penché contre en bas, mains croisées derrière la nuque
 

- lever le torse en arrière jusqu'à toucher la ficelle tendue au-dessus



### Station 3

Sauter par-dessus deux obstacles consécutifs. Selon le caractère et la hauteur des obstacles, la façon de sauter par-dessus peut être prescrite ou au contraire laissée libre
 

- Sauts de flanc avec appuis des pieds
- Saut libre



### Station 4

Position couchée dorsale, mains croisées derrière la nuque, les pieds fixés sous un tronc:
 

- lever le torse en av., le coude gauche touche le genou droit et vice-versa



## Station 5

Sautiller latéralement par-dessus un tronc mince



### Entraînement technique de course d'orientation / Aptitude à l'endurance

Courses d'orientation à beaucoup de postes 110 minutes

Degré: 2-3 (programme d'instruction course d'orientation Jeunesse+Sport)

But: exercer le sens des emplacements possibles de postes

Description: Dans un espace délimité sur la carte, on marque matériellement les postes à tous les emplacements caractéristiques, bande de marquage ou lanterne, pince ou sceau comme contrôle. L'élève reçoit une carte où l'espace, le territoire est délimité. Il doit alors juger lui-même où l'on peut placer des postes. On lui indique également le nombre des postes marqués réellement. On juge le temps qui est nécessaire à trouver tous les postes.

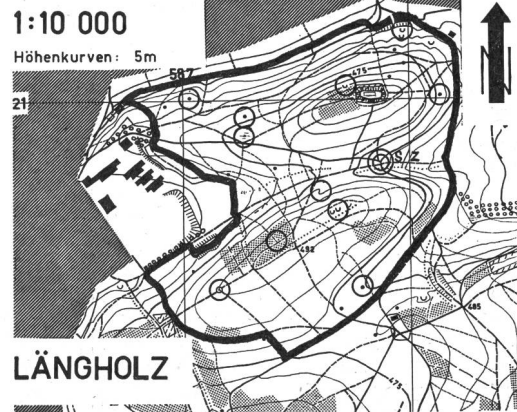
Terrain: Petit compartiment de terrain avec des emplacements bien caractéristiques.

Préparation: Sur la carte, délimiter exactement le compartiment dans lequel va se dérouler l'exercice. Dans le terrain procéder au marquage des postes et sur les cartes des élèves reporter la limite du compartiment. Organiser l'émle départ et l'arrivée.

Déroulement: Départ en ligne, donner la carte aux coureurs 5 minutes avant le départ (par une étude préalable, cheminement, on évite les voyages en tram ou remorque. Chaque coureur étudie personnellement le cheminement. Le temps d'arrivée donne le temps effectif de course. Fixer clairement le temps maximum.

Remarque: Pour faciliter la tâche des coureurs, on peut leur indiquer combien de postes se trouvent sur chaque couleur de carte. Dans notre exemple: six noirs, quatre bruns, un bleu.

Equidistance: 5 m.



Après la course, on n'oubliera pas d'enlever le marquage des postes.

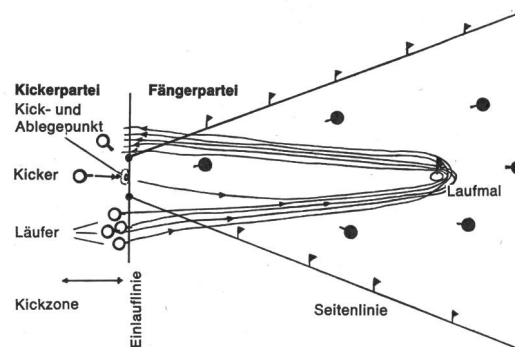
Adresse/habilité / Résistance générale

20 minutes

#### Kickball

Idée du jeu: 2 équipes, 1 parti: les shooteurs (= frappeurs, «kickers»), l'autre: les receveurs essaient respectivement en shootant ou en attrapant de gagner le plus de points possibles. Un joueur du parti des frappeurs shoote la balle depuis la zone dans le terrain de jeu. Aussitôt le plus possible de joueurs du camp des frappeurs courent autour du terrain et reviennent dans la zone de shoot. Pendant ce temps, le parti des receveurs essaie d'attraper la balle et de la déposer dans la zone de shoot.

Taxation: 1 point pour le parti des frappeurs pour chaque coureur qui rentre dans la zone de shoot avant la balle, 1 point pour le parti des receveurs pour chaque coureur qui atteint la zone après la balle.



Kickerpartei = Parti des shooteurs

Kick- und Ablegepunkt = Point de shoot

Kicker = Shooteur

Läufer = Coureurs

Kickzone = Zone de shoot

Einlauflinie = Ligne de fond

Laufmal = Piquet

Seitenlinie = Ligne latérale

Le jeu peut aussi se faire en forêt. Une petite zone sans arbres peut très bien faire l'affaire. Lors des longs shoots, la balle est déviée par les troncs d'arbres, ce qui irrite les receveurs et les gêne dans la réception. Les impacts directs sur les arbres sont toujours intéressants parce qu'inattendus et amènent de la variété dans le jeu.

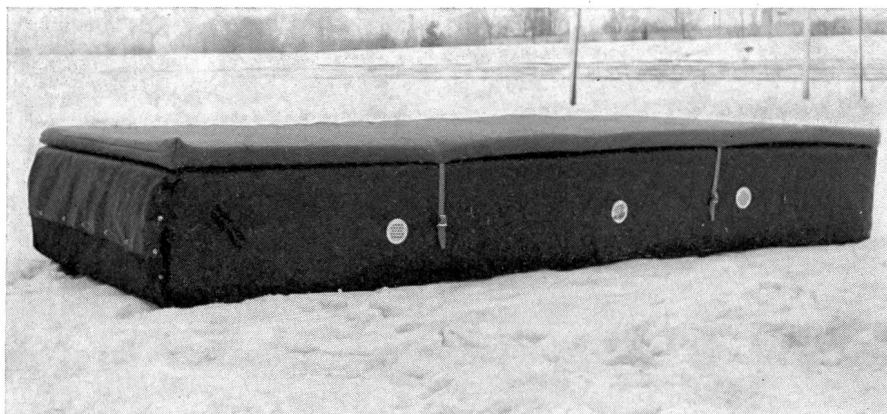
#### Règles du jeu:

- la distance entre la zone de shoot et le poteau à contourner doit être adaptée aux aptitudes des frappeurs de l'équipe. Cette distance doit être choisie ou déterminée de sorte que les deux équipes aient la possibilité de gagner des points.
- On joue avec un ballon ovale de «Kickball» (éventuellement de football)
- Une équipe peut être formée de 5 à 10 joueurs.
- Pour le shoot, la balle doit être au sol.
- Si la balle tombe en dehors des limites latérales, le coup n'est pas valable.
- En arrière, le terrain de jeu n'est pas limité.
- Dans le parti des frappeurs, chaque joueur doit être engagé comme shooteur.
- Lors du changement de camp, une équipe peut changer également l'ordre des frappeurs.
- La formation d'un mur par le parti des receveurs devant la balle qui va être shootée n'est pas autorisée (distance minimum 10 m).
- Lors de chaque envoi, au minimum un tiers ou un quart des «Kickers» doit courir (déterminer le nombre avant le début du jeu). Mais pourtant tous les joueurs de l'équipe peuvent courir. Si personne de l'équipe des «Kickers» ne part lors d'un shoot valable, l'équipe des receveurs reçoit autant de points que le nombre des «coureurs obligatoires».
- Il n'est pas permis aux «Kickers» en train de courir de charger les joueurs tâchant de recevoir la balle. Il y a sanction: tous les points qui pendant cette action étaient gagnés par les «Kickers» sont attribués à l'équipe des receveurs.
- Lorsque tous les «Kickers» ont frappé une fois, il y a un changement de camp.
- On peut changer plusieurs fois.

### 3. Retour au calme

Discussion de la course d'orientation aux nombreux postes  
Retour en marchant  
Soins corporels

**Matelas de réception pour saut en hauteur et saut à la perche, en caoutchouc-mousse Metzeler, avec enveloppe Trevira très solide et natte protectrice résistant aux intempéries, de qualité WOOG:**



Matelas de réception pour saut en hauteur

No I	400 x 160 x 40 cm	Fr. 1 575.—
No II	400 x 160 x 50 cm	Fr. 1 805.—
No III	400 x 200 x 50 cm	Fr. 2 225.—
No IV	500 x 200 x 50 cm	Fr. 2 850.—

Matelas de réception pour saut à la perche

Type junior	400 x 300 x 50 cm avec matelas avancé et natte protectrice	Fr. 4 350.—
	400 x 300 x 50 cm sans matelas avancé et natte protectrice	Fr. 3 655.—
Type Favorit	420 x 400 x 70 cm avec natte protectrice 400 x 300 x 8 cm	Fr. 7 500.—
	420 x 400 x 70 cm avec natte protectrice 420 x 400 x 8 cm	Fr. 7 730.—
Type Olympia	480 x 480 x 100 cm avec natte protectrice 480 x 300 x 8 cm	Fr. 10 740.—
	480 x 480 x 100 cm avec natte protectrice 480 x 480 x 8 cm	Fr. 11 250.—

Représentation générale pour la Suisse:

**HANS BRACHER**

**Construction de places de sport et de gymnastique**

**Berne — Frauenfeld — Moutier**



**Fabrique d'engins  
de gymnastique**

**Alder & Eisenhut AG**  
  
 8700 Küsnacht-ZH Tél. 051 / 90 09 05  
 9642 Ebnet-Kappel-SG Tél. 074 / 3 24 24

**CLICHES ET PHOTOLITHOS  
MOSER + CIE**

**votre  
photographeur**

**pour une  
publicité efficace**

**21, rue du Faucon  
tél. 032 41 83 83  
2500 Bienne**





*été  
vacances  
calme  
sport  
promenades  
hiver*

Prenez  
le bon chemin...  
Chaque fois que vous le  
pouvez, offrez-vous un  
délassement! Par exemple une  
visite dans nos  
restaurants self-service Coop.  
Dans toute la Suisse,  
nos centres d'achat vous  
offrent tout ce dont  
vous avez besoin...  
chaque jour!

Été comme hiver, **coop**  
est à votre service!