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: 20.11.2025

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 Dessins: Wolfgang Weiss
Trad.: AM Emplacement: forêt, clairière

Durée: 3 heures 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	Adresse/Agilité	^	Sounles	se artmusc.		Bras	1	Jambe	s 🌓
cardio-vasculaire ▼ Endurance Vitesse		c∨	Colonne vertébrale		Force	Dos	1	Ventre	1
1. Préparation Gymnastique aux arbres — Courir en essaim autour des ai — Former 3 colonnes ayant chace nes courent indépendamment lom autour des arbres. — au coup de sifflet du moi déplace individuellement er rain.	ine un chef; les 3 col l'une de l'autre en s niteur chaque éhève t librement dans le	on- sla- se ter-	∆ ∞	marcher ac bre danse cosa tous tirent premier q avec une	, position accr ccroupi autour	oupie: de l'ar- ieur, le e tronc	373	900	Jambes
- au coup de sifflet suivant, immédiatement à nouveau e chef et le suivent. - «Saute-moutons» quand les lonne; sinon course libre, m - Inclinaison du torse en avant	en colonne derrière l élèves courent en archés-sautillés, etc.	eur	♥	2. Phase d'e et perforn Force — Résista Résistance génér Entraînement en	nance nce musculaire ale		30 r	minutes	
mains saisissent et entourer tronc: — myts de ressort du tronc e en bas; élongation de la m lature des bras et des épaul — Station debout face à l'arbi environ 1 m: — Laisser tomber le corps f	n av. uscu- es		Bras	Les différentes s la forêt aux enc d'arbre, fossés, l'installation et s cices. A chaque statio le plus possible «récupération» d ger de station.	stations du ci droits appropr pierres, etc. f suggèrent des in l'exercice de fois penda e 30 secondes	iés: arbres acilitent l'a idées pour correspond nt 30 secon s suit pern	préparée abattus, ménagem différent ant est endes. Une nettant de	s dans troncs nent de s exer- exécuté pause c chan-	
Laisser toiliber le corps contre l'arbre, se réception amortir avec les bras repousser dans la position tiale Position couchée dorsale, les rentourent le tronc Lever les jambes tendues rement écartées jusqu'à la cale ou la perpendiculaire à baisser pour toucher les metour à la position initiale	nains légè- verti- st les		CV av.	Selon l'état d'en ticipantes on den Station 1 On fixe un tronc près à hauteur de De la station s	nandera 2 ou 3 c mince (barre e tête:	circuits co		o o	1
Position couché ventrale, les r tiennent le tronc Lever lentement les jambes dues et les redescendre position initiale	ten-	~	CV arr.	Station 2 Sur une petite a tion couchée ver rizontale, pieds contre en bas, m la nuque lever le tors toucher la fic	ntrale, jambes fixés le tronc lains croisées e en arrière	à l'ho- penché derrière		2=	1
 Station debout à côté de l'a les mains tiennent le tronc ur en dessus de la hauteur de bras légèrement fléchis: Élongation latérale, tendre bras et éloigner les hanch plus possible du tronc, my ressort, retour à la positior tiale; exécution inverse 	peu tête, e les es le ts de n îni-		CV lat.	Station 3 Sauter par-dessusécutifs. Selon le teur des obstacle par-dessus peut contraire laissée — Sauts de fla pieds Saut libre	e caractère et es, la façon de être prescrite libre	la hau- e sauter e ou au		· 🖪	1
 Station debout, dos à l'arb environ 1 m de distance Laisser descendre le tendu en arrière contre l'e tourner le torse à gauche réceptionner avec les bra se repousser dans la poi initiale; même exercice de tre côté. 	corps urbre, s, se s et sition		CV rot.	Station 4 Position couchée sées derrière la xés sous un tronc — lever le tors; gauche touch vice-versa	nuque, les p c: e en av., le	ieds fi- coude	19	≥ 6	1

Station 5 Sautiller latéralement par-dessus un tronc mince



Entraînement technique de course d'orientation a 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

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. postes.

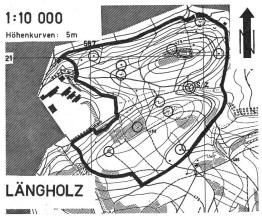
Terrain: Petit compartiment de terrain avec des emplacements bien caractéristiques.

Préparation: Sur la carte, délimiter exactement le com-partiment dans lequel va se dérouler l'exercice. Dans le terrain procéder au marquage des postes et sur les car-tes des élèves reporter la limite du compartiment. Orga-niser l'emle départ et l'arrivée.

Déroulement: Départ en ligne, donner la carte aux cou-Deroulement: Depart en lighe, donnier la Carle aux cour-reurs 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.



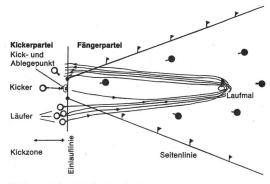
Après la course, on n'oubliera pas d'enlever le marquage des postes.

Adresse/habileté / Résistance générale

20 minutes

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 L'aufmal = Piquet Seitenlinie = Ligne latérale

Le jeu peut aussi se faire en forêt. Une petité 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'inatendus et amènent de la variété dans le leu.

Règles du jeu:

- la distance entre la zone de shoot et le poteau à contourner doit être adaptée aux aptitudes des frap-peurs 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 de-vant la balle qui va être shootée n'est pas autorisé (distance minimum 10 m).
- (distance minimum 10 m).

 Lors de chaque envoi, au minimum un tiers ou un quart des «Kickers» doit courir (déteminer 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 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

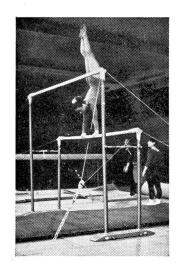
Représentation générale pour la Suisse:

HANS BRACHER

Construction de places de sport et de gymnastique

Berne — Frauenfeld — Moutier





Fabrique d'engins de gymnastique





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, COIO

Clest à votre service!