

**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:** 29 (1972)

**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

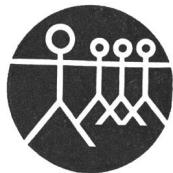
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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:** 09.02.2026

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



# Notre leçon mensuelle

## Entraînement de la condition physique

Mise en train avec bancs suédois — Préparation du saut roulé — Circuit-training — Petits jeux avec ballon de football.

Texte et dessins: Heinz Suter

Traduction D. S.

Lieu: salle de gymnastique

Durée: 1 heure 30 minutes

Classe: 16 élèves

Matériel: 4 bancs suédois, 4-8 ballons lourds, tapis, espaliers, élément supérieur du plinth, 2 cannes suédoises (cannes pour balle frappée), 3 ballons de handball, sautoirs, sifflet, chrono., craie ou papier adhésif.

### Légende:

♥ Stimulation cardio-vasculaire

⊕ Adresse, habileté

♥ Endurance

► Vitesse

△ Soupleesse articulaire et musculaire col. vertébrale

Force:

Bras

Jambes

Dos

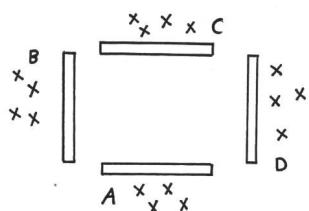
Ventre

### 1. Mise en train

20 minutes

Banc suédois former 4 groupes

disposition des bancs (côté étroit en haut):



— Chaque groupe saute le banc et rampe par-dessous au retour.

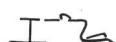
— Changer de place:

- Courir autour de son propre banc. Quel groupe est assis le premier?
- Courir autour des bancs dans le sens des aiguilles de la montre. Quel groupe est le premier debout sur le banc?
- Groupe A et C (sauter, ramper sous vos bancs)
- Groupes B et D, idem
- Tous les 4 groupes en même temps

#### Gymnastique au banc suédois



— Appui dorsal: en équilibre, avancer les jambes



— Agenouillé, mais sur le banc: balancer le torse

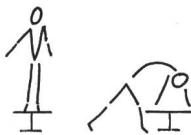
— Courir sur le côté étroit du banc

- avancer sur la pointe des pieds
- sautiller en avant et en arrière
- sauter latéralement
- marcher à 4 pattes



— Côté large du banc suédois:  
Par deux les exécutants s'asseyent à cheval face à face, les bras sur les épaules du précédent, les deux premiers se saisissent les mains: flétrir le torse en avant et en arrière.

CV  
av. arr.



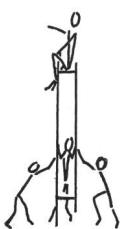
— Lever du banc comme concours de groupe. Les exécutants sont debout sur le banc les uns derrière les autres. Sauter à gauche du banc, flétrir le torse à droite de côté, saisir le banc par les deux bords et le lever, le déposer, le relever une nouvelle fois par-dessus la tête, le déposer et sauter debout sur le banc.

CV lat.



— A cheval: transmettre le ballon lourd avec rotation du tronc à gauche et à droite. Lorsque la balle arrive en arrière, demi-tour droite, même exercice debout sur le banc.

rot. CV



— Comme concours de groupe. Chaque groupe dresse son banc, trois exécutants le maintiennent ainsi, le plus petit l'escalade. Quel groupe a son mousse en vigie?



## 2. Phase de performance

### Préparation du saut roulé

Ces exercices doivent se faire sur des tapis.  
La condition pour la préparation du saut roulé est la maîtrise de la culbute en avant.

Exercices préparatoires sur une rangée de tapis.

- Du saut de lapin, exécuter ces sauts de plus en plus loin et enchaîner avec une roulade avant.
- Saut de lapin et roulade avant par-dessus un petit obstacle (veste de training etc.)
- Roulade avant par-dessus un espace libre laissé entre deux tapis.
- De la marche, faire une roulade par-dessus le ballon lourd



### Exercices préparatoires

- De la position à genoux, rouler en avant sur le banc suédois
- Idem de la position groupée
- De la position debout derrière le banc suédois (côté étroit vers le haut): se laisser tomber en avant et à partir de la chute faire un petit saut roulé par-dessus le banc.
- Fixer le banc suédois obliquement à l'espalier. Saut roulé sur l'élément supérieur du plinth en descendant le banc suédois
- Saut roulé, par-dessus un espace laissé libre de la piste d'élan, sur l'élément supérieur d'un plinth (ou 2 bancs suédois avec tapis)

### Forme d'exercice

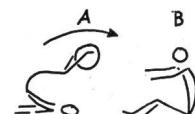
- Saut roulé par-dessus un ballon lourd roulant à notre rencontre.

### Circuit-training: exercices avec partenaires

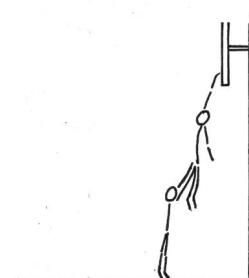
Résistance locale — résistance générale

Les huit stations sont chacune occupées par deux exécutants. Le tourne est expliqué d'avance. Changement après 30 secondes de travail. Les exécutants récupèrent et changent de station en même temps (30 secondes). Dans les exercices alternés des stations 2 et 6 le changement du partenaire s'effectue au 2e tour.

#### Stations:



1. B reçoit la balle et la place entre ses pieds se tourne au siège de 180° et la redonne de la même manière à A.



2. A saute, soutenu fortement par B debout sur ses deux jambes, pour toucher une marque de la main (trait de craie sur la paroi).

3. Le ballon lourd lancé à deux mains entre les partenaires doit toucher le sol avant chaque jet. Les coudes doivent quitter le sol lors du lancer.

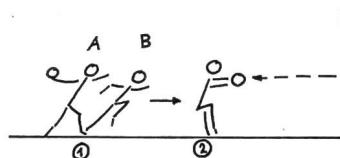


4. A et B passent les jambes groupées sous la canne de gymnastique puis par-dessus, sans lâcher les pri-ses des mains.

Après chaque exécution les pieds des exécutants doivent se toucher.



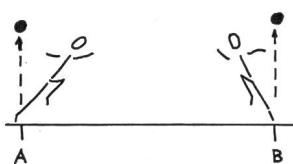
5. A et B sont debout sur la ligne 1. A jette le ballon de handball contre le mur, B court en avant vers la ligne 2 et attrape le ballon puis court en arrière vers la ligne 1 et jette la balle contre le mur pour A qui attrape la balle à la ligne 2 avec saut des deux jambes (centre de gravité bas).



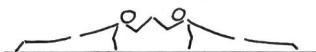
6. B se tient jambes écartées par-dessus les jambes serrées de A. A écarte les jambes, tandis que B saute simultanément à la position de base entre les jambes de A, et ainsi de suite.



7. A et B sont debout face à face à 5 m. A un com-mandement les deux lacent leur balle en l'air à la verticale et changent rapidement de place tout en essayant d'attraper la balle de leur camarade.



8. A et B sont en appui sur une main et pressent alternativement leur main droite, respectivement leur main gauche l'une contre l'autre (5 secondes). De courtes pauses sur le ventre peuvent être intro-duites.



### Petits jeux avec ballon de football

25 minutes

#### Balle volée

On divise en 4 groupes de jeu deux équipes. Deux groupes jouent en même temps l'un contre l'autre durant 3 minutes sur un terrain de 10 x 15 m. Les joueurs au repos comptent les points de leur équipe. L'équipe qui a le plus de points (passes de balle), après 12 minutes de jeu, est gagnante. Chacun des deux groupes cherche à faire le plus de passes possible. Ceci demande un démarquage rapide et intelligent. L'équipe qui n'est pas en possession de la balle cherche à s'en emparer en marquant habilement l'adversaire.

#### Handball avec but mobile (vivant)

Les deux camps (8 joueurs chacun, terrain minimum 24 x 12 m) désignent chacun un de leur joueur et lui font mettre plusieurs sautoirs. Le but mobile se déplace librement dans la salle. L'adversaire s'efforce de toucher ce but mobile.

Après chaque but, la mise en jeu à lieu au milieu du terrain, elle est effectuée par l'équipe qui a perdu le point. Prendre les règles de handball.

### Retour au calme

- Discussion du jeu
- Ranger le matériel
- Soins corporels