

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: 7

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

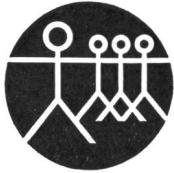
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées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

Cinq exercices pour l'amélioration de chacune des performances — Saut en longueur et jet du boulet

Texte et dessins: Eugène Dornbierer
 Traduction: D. Seydoux
 Photographies: Hugo Lötscher
 Lieu: Place d'athlétisme
 Durée: 2 heures
 Classe: 12 participants

Matériel:
 4 piquets, 2 chronos, 2 rubans métriques, 1 corde élastique, 1 fanion, 1 balai, 1 râteau, 6 boulets (5 kg ou 4 kg pour les filles.)

Explication des symboles:

- ♡ Stimulation cardio-vasculaire
- △ Souplesse articulaire et musculaire
- CV Colonne vertébrale

- ▶ Vitesse
- ⊕ Adresse
- ♥ Endurance

- 1 Détente
- ⚡ Résistance, jambes

1. Mise en train Chaque discipline 15 minutes

Première partie: Saut en longueur

- Courir avec mouvement asymétrique des bras – cercle des bras, alternativement en avant et en arrière.
- Balancer le torse en avant, en bas avec petit déplacement en avant en même temps (petits pas, jambes tendues, les mains touchent le sol).



- Sautiller, alternativement en l'air et en longueur.



- Position du coureur de haies, balancement du buste en avant au rythme de 3 temps.



- Courir alternativement en av en arr et en cercle.

♡
△

CV av

1⚡

CV av

♡
CV arr

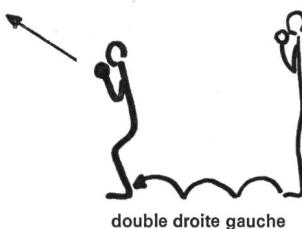
Pour la 2e partie: Jet du boulet

- lancer le boulet en l'air de la main gauche – le rattrapper de la droite et ainsi de suite.
- Décrire des huit rapides, avec le boulet, autour des jambes écartées.
- Exercice de glissée avec aide d'un partenaire:
 A + B se font face. B saisit les mains de A, A glisse sa jambe en arrière (le pied de la jambe d'appel reste tourné vers l'intérieur).



B

- Position initiale, boulet tenu à deux mains devant la poitrine.
 Suite des pas: gauche-droite saut final en position légèrement accroupie – détente explosive et lancer le boulet en l'air, en avant.



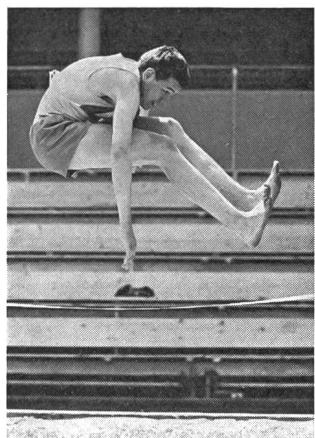
double droite gauche

- Position sur le ventre, tous les trois temps lever les bras et les jambes.

CV arr

2. Partie principale

1re partie: **Saut en longueur** 40 minutes ➔ 1/2 ⊕



① Elan:

(Sur piste cendrée) 30 m – course avec départ lancé, contrôle du temps, 3 répétitions.

② (Sur piste cendrée) déterminer les marques intermédiaires pour les 6 derniers pas.

Exemple: 18 pas d'élan.

A court pendant que B marque le 18e pas lors du premier élan (passage) et le 12e pas lors du deuxième passage.



③ Saut d'appel:

L'élan mesuré sur la piste cendrée est reporté sur la piste de saut, saut d'appel et élévation: le sauteur essaie de toucher avec les hanches le fanion tenu par le moniteur. (La hauteur et la distance du fanion à la planche sont à adapter à chaque sauteur!)

④ Atterrissage:

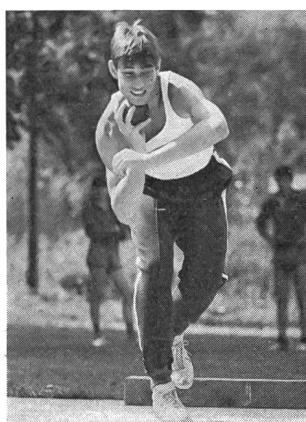
Saut d'appel comme 3

Avant l'atterrissage, il faut sauter par-dessus l'élastique tendu à environ 40 cm au-dessus du sol. (La distance de l'élastique est à adapter à chacun.)

⑤ Saut de performance:

Chaque sauteur effectue 3 essais (sans aide technique) afin de pouvoir contrôler ses possibilités.

2e partie: **Jet du boulet** 40 minutes 1 ⊕



① Position de lancer de côté (conventionnel) jet sans élan par-dessus une corde tendue à env. 2 m de hauteur. Prendre garde au travail des hanches et à la poussée de la jambe arr.

② Position dorsale (dos en direction du jet), jet par-dessus la corde tendue.

Prendre garde: à ne pas tourner exagérément (pour les droitiers à bloquer l'épaule gauche).

③ Exercice de glissée: au mouvement de glissée, relativement court (env. 50 cm) succède le mouvement de lancer (déroulement) déjà entraîné.

Prendre garde: au pied de la jambe de poussée, tourné vers l'intérieur.

④ Changement de pas: après la détente explosive de la jambe de poussée (le boulet va quitter la main à cet instant) changement de pas et blocage sur la jambe arrière.

Attention: le changement de pas n'intervient qu'après l'extension du corps et du bras.

⑤ Jet à partir du cercle: afin d'obtenir un bon jet, chaque participant à droit à 3 essais.

3. Fin

10 minutes – Endurance ♥

Le groupe court durant 10 minutes sans interruption

Rythme: env. 130 pulsations/minute

Terrain: cross ou terrain d'athlétisme

Retour au calme

Course décontractée

Hygiène corporelle

Communications