

**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:** 10

**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

Texte: Erich Hanselmann  
 Traduction: D. Seydoux  
 Dessins: Guggenbühl/Hanselmann  
 Lieu: Forêt  
 Thème: Gymnastique/Exercices de musculation avec pierres  
 Course en collines, course en ligne  
 Durée: 3 heures

## Course d'orientation

Participants: 12 élèves  
 Matériel: cartes de course, cartes de contrôle, banderoles de poste ou lanternes, timbres de contrôle ou pinces, chrono, matériel pour le départ/et l'organisation de l'arrivée, pierres d'env. 3 kg.

### Explication des symboles

♥ Stimulation cardiovasculaire	⊕ Habiléité	△ Soupleesse articulaire et musculaire	1 bras	1 jambes
♥ Endurance	► Vitesse	CV Colonne vertébrale	Force	1 dos 1 ventre

## 1. Introduction

### Gymnastique avec pierres

Par groupes de 3, tous les coureurs ont une carte d'orientation avec le point de rassemblement en forêt désigné. Les groupes courront indépendamment les uns des autres, à intervalles très courts, jusqu'au point de départ.

Légère course d'endurance:

Chacun cherche une pierre de 3 kg environ. Légère position des jambes écartées:

- Développer la pierre en hauteur, la jeter en hauteur, la rattraper, jongler.



Station des jambes écartées, pierre saisie, bras en haut.

- Bancer le torse en avant et en arrière. La pierre est conduite en arrière, entre les jambes, le plus loin possible et retour à la position initiale.



Pierre saisie entre les bras en haut:

- Faire un pas en avant, bras tendus tenant la pierre la conduire en arrière et mouvement de ressort vers l'avant.



Légère station des jambes écartées, pierre saisie à deux mains au-dessus de la tête.

- Pousser les hanches alternativement à gauche et à droite et mouvement de ressort.



△	Debout dos à un arbre, mur, etc, pierre saisie devant le corps: - Rotation du torse à gauche et à droite de côté pour toucher l'arbre avec la pierre.		rot. CV
♥	Pierre au sol: - Sautiller au-dessus de la pierre - Sautiller autour de la pierre sur une jambe.		1
1	<b>Pétanque (2 groupes)</b> Le cochonnet (but) est représenté par une pierre de couleur si possible ou une boule de papier, etc. Chaque lanceur essaie de toucher ce but distant de 10-15 m. Le joueur dont la pierre est le plus près du but obtient 3 points, le deuxième meilleur 2 points et le 3e meilleur 1 point. Chaque joueur place une fois le but, plus près, plus loin, dans un trou, sur un petit tas, etc. Autant de parties que de joueurs, additionner les points.		⊕
CV av.	<b>2. Phase de performance</b>		
CV ar.	<b>Musculation générale avec pierres</b> Position couchée dorsale, jambes fixées sous un tronc d'arbre au sol. Bras dans le prolongement du corps, pierre saisie à deux mains: Redresser le torse en avant et toucher le tronc d'arbre avec la pierre (les bras restent en position haute). Répétitions: 15 à 20		1
CV lat.	- Position couchée ventrale, jambes fixées sous un tronc d'arbre, bras dans le prolongement du corps, pierre saisie à deux mains: - Légère élévation du torse, tenir 4 à 6 sec. dans cette position et redescendre Répétitions: 3 séries de 5 avec petites pauses entre les séries.		1

Légère station écartée des jambes  
 – Bras en avant dans chaque main une pierre:  
 Alterner; bras tendus et fléchis – en av.  
 – en haut – en av. – en haut.



#### **Musculation/ Résistance musculaire**

##### **Course en collines**

Parcours de course:  
 50–60 m, montée env. 15 m, parcours balisés

##### **Répétitions:**

2 × 4 courses, engagement 100 pour cent, à chaque course, le maître prend le temps et la note.  
 Retour au trot léger et se préparer pour le 2e essai. Après la première série pause sous forme de trot, 2–5 min.

Entraînement de l'endurance/Entraînement technique à la lecture de carte:

##### **Course en ligne avec arrêts périodiques**

Degrés de formation:  
 Condition préalable expériences techniques de la course d'orientation 2/3 (J + S).

##### **But:**

Pouvoir suivre exactement une ligne prescrite, lecture de carte parfaite, perfectionnement dans le choix des chemins.

##### **Description:**

On délimite et reporte exactement sur la carte, des positions de lignes caractéristiques (chemin, ravin, ruisseau, lisière, taillis, enclos). Il faut que le début et la fin des lignes dans le terrain soient parfaitement déterminables.

Sur chaque portion de terrain l'on placera 1, 2 ou 3 postes. Les postes doivent être placés soigneusement sur les lignes et ne doivent pas être cachés (buisson, etc.). Ceux-ci seront placés n'importe où sur les lignes sauf sur des points marquants du terrain, etc. comme ce serait le cas pour des compétitions normales ou pour d'autres formes d'entraînement. Le coureur reçoit une carte avec les lignes tracées, il ne sait pas où les postes se trouvent sur les lignes.

Le choix des chemins entre les lignes est libre. De même l'ordre des différentes lignes. Cependant toutes celles-ci doivent être parcourues.

##### **Terrain/carte:**

Le plus de variétés possible de lignes.



##### **Préparation:**

Préparation théorique: tracé du parcours  
 Vérification des lignes dans le terrain et en même temps pose des postes.  
 Reporter les lignes sur les cartes de course des participants (mine de couleur, pointe feutre fine, ne pas masquer les lignes).



##### **Réalisation:**

Organisation du départ, départ individuel, la carte peut être étudiée seul, 4 min. avant le départ.  
 Arrivée au même point, chronométrage.  
 Les postes manquants entraînent une pénalité sanctionnée par une forte augmentation de temps.

## **SEERÜCKEN - TÄGERWILEN**

AUFNAHME: HEIDI GREMINGER

ZEICHNUNG: HEIDI GREMINGER

### **OLV OST SCHWEIZ**

