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: 25.12.2025

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

Notre leçon mensuelle

Course d'orientation

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

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	⊕ Habileté	△ Souplesse articulaire et musculaire	Force: bras	jambes
♥ Endurance	▶▶ Vitesse	CV Colonne vertébrale	dos	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 courent 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. CV av.
– Balancer 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: CV ar.
– 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. CV lat.
– 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: rot. CV
– Rotation du torse à gauche et à droite de côté pour toucher l'arbre avec la pierre.

Pierre au sol:
– Sautiller au-dessus de la pierre
– Sautiller autour de la pierre sur une jambe.

Pétanque (2 groupes) ⊕

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.

2. Phase de performance

Musculation générale avec pierres

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

– 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.

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 le 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.

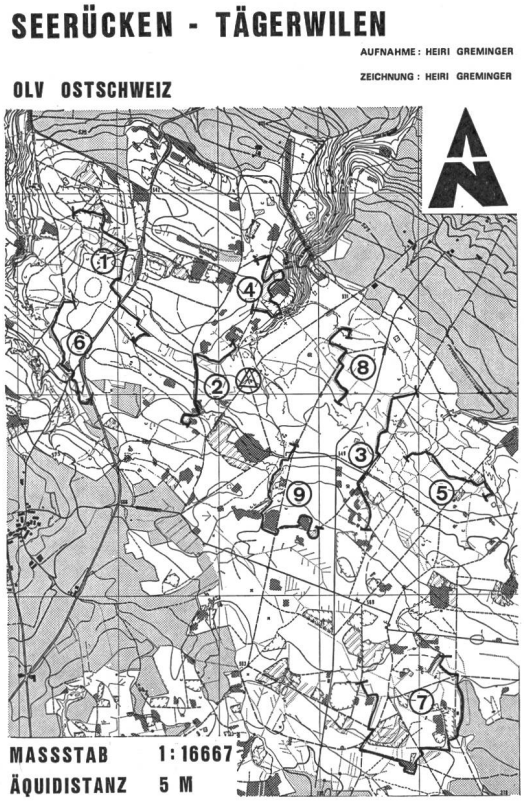
Le choix des chemins entre les lignes est libre. De même l'ordre des différentes lignes. Cependant toutes celles-ci doivent être parcourues.

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.