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: 30 (1973)

Heft: 5

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: 07.01.2026

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

Notre leçon mensuelle

Entraînement de condition physique

Perfectionnement de la condition physique, accent sur les lancers — Formes de jeu avec ballons de football

Texte et dessins: Heinz Suter

Traduction: D. Seydoux

Lieu: Salle de gymnastique

Durée: 1 h. 30 min.

Classe: 12 élèves

Matériel: sautoirs, sifflet, craie ou ruban adhésif, 8 témoins, 1 ballon lourd, 4 ballons de football légers, 3 haltères à boule (8—12 kg), 3 barres de reck, 2 bancs suédois, 2 plinths.

Explications des symboles

♡ Stimulation cardio-vasculaire	⊕ Adresse	△ Souplesse art. et musculaire	Force:	Bras	Jambes
♥ Endurance	▶▶ Vitesse	CV Col. vertébrale		Dos	Ventre

1. Mise en train

25 min.

Jeu de course

La chasse aux scalps

Chaque joueur reçoit un sautoir qu'il fixe par l'élastique de sa cuissette (longueur minimum 15 cm). Le but est de s'emparer du plus grand nombre possible de sautoirs sans se faire dérober le sien.
Celui qui perd son sautoir est éliminé. Veillez à ce que les joueurs ne s'appuient pas contre le mur avec le dos ni qu'ils tiennent les sautoirs avec les mains.

La chasse aux scalps peut se jouer aussi en équipes. Rouge contre bleu. Le vainqueur est l'équipe qui a récolté le plus de sautoirs.

♡

Gymnastique de maintien pour le lancer

△ Bras Jambes

— L'homme de bois

— Siège, jambes écartées: fléchir le buste en av. avec mouvements de ressort, du siège, jambes écartées et tendues lancer les jambes en haut vers l'extérieur et essayer ainsi d'écarter toujours plus les jambes.

CV av

— Du siège, rouler en ar. à la position à genoux, bras derrière la nuque:
— fléchir le buste en ar.
— fléchir le buste en av.
— rotation du haut du corps à g. et à dr.

CV ar
CV av
CV rot

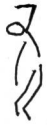
— De la position groupée saut en hauteur, grouper les jambes en l'air et les lancer rapidement à g. et à dr. puis se poser à nouveau en position groupée basse

— Appuis faciaux rapides durant 30 sec.

— Debout, position des jambes écartées, flexion du torse et rotation, la main gauche au pied droit et vice-versa

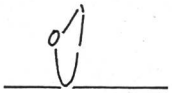
CV av
CV rot

— Debout, position des jambes écartées: fléchir le torse en ar. en s'arquant, la main gauche touche le talon droit et vice-versa



CV ar

— Le canif

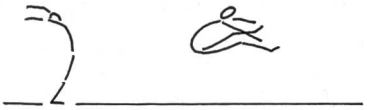


— S'appuyer contre un partenaire, cuisses à l'épreuve (siège bas) rester dans cette position durant 60 sec.

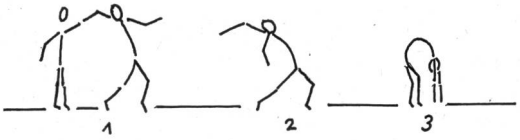
— Appui facial, mains et jambes en position très écartées: position isométrique, mouvement de ressort à quatre pattes et se décoller du sol

— D'une position très arquée en ar.: saut écart en avant en position assise

CV ar



— Le partenaire A tient la main de lancer tendue de B. B lance de la positon arquée son bras de jet en avant jusqu'à ce qu'il touche le sol. A retient (1) jusqu'à la position arquée extrême (2) puis laisser aller (3)



— Le partenaire A est debout. B à plat ventre: B essaie de lever le haut du corps malgré la pression de A

— A est debout en face de B contre la paroi. B presse les bras levés de A contre la paroi. A essaie de résister et de les repousser en avant.

— Sautiller sur place en croisant les jambes devant le corps, les bras balancent à contre sens.

Bras
Jambes

2. Phase de performance

35 minutes

Entraînement par chantiers
Perfectionnement de la condition physique
Accent sur les lancers.

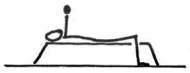
6 chantiers, 2 passages, rendre attentif à une exécution rapide (travail de détente)

1. Développé alternatif des haltères de la position couchée

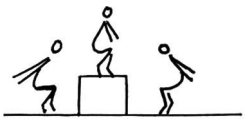
2. De la position couchée relever le buste par-dessus un ballon lourd

3. Développé rapide de l'haltère à deux mains avec flexion du torse en av.

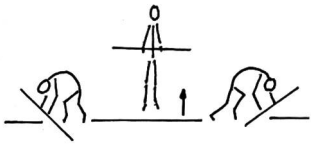
4. Développé couché avec deux barres de reck



5. Position groupée basse — saut en position groupée basse sur le plinth — saut vers le bas avec demi-tour en position groupée basse



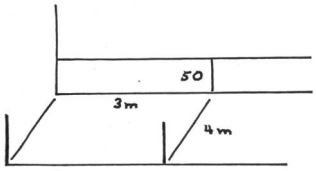
6. Ramasser une barre de reck, rotation du buste et détente en hauteur



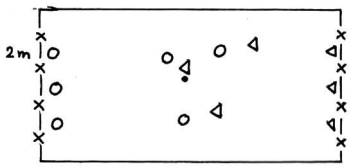
Formes de jeu avec le ballon de football 30 min.

Tennis contre la paroi

Sur un terrain de 3 x 4 m, trois joueurs jouent la balle contre la paroi dans un ordre fixé à l'avance. La balle ne doit toucher le mur qu'au-dessus d'une ligne tracée à 50 cm de hauteur et doit rebondir dans le terrain. Entre chaque tir elle ne doit toucher qu'une seule fois le sol. En cas de jeu non conforme on obtient un point en moins.
Durée 2 x 5 min.



Jeu trois contre trois avec trois buts
Trois buts de chaque côté (2 m). Par équipe 3 joueurs de terrain. Changer les postes de gardien et de joueurs de terrain.
Durée de jeu: 4 x 5 min.



3. Retour au calme

Ranger le matériel, communications,soins corporels

Littérature: manuel du moniteur J+S athlétisme:
Perfectionnement de la condition physique
Lancement du poids
Auteur: K. Borgula, Kriens