

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: 31 (1974)
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: 30.01.2026

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



Notre leçon mensuelle

Entraînement de la condition physique pour jeunes filles (fitness)

Thème: Réaction – Coordination – Basketball (technique et jeu)

Lieu: Salle de gymnastique

Durée: 90 minutes

Participant(e)s: 15

Matériel: cordes à sauter, éléments de caisson, tapis, piquets, 1 ballon de basketball pour 2 participantes

Texte: Barbara Boucherin

Traduction: G. Hefti

Légende:

♥ Stimulation du système circulatoire

CV Colonne vertébrale

▶ Vitesse

△ Souplesse articulaire et musculaire

⊕ Adresse

♥ Endurance

1. Mise en train

30 minutes

Avec cordes à sauter:

- Courir librement dans la salle
- Sauter sur place: sur la jambe droite, la jambe gauche, sur les deux jambes. Insister sur le travail des chevilles
- Courir autour de la salle: tourner la corde horizontalement au-dessus de la tête, puis près du sol de telle manière que l'on puisse sauter par-dessus la corde
- Assise en tailleur, corde pliée en 2, tenue à bras tendus au-dessus de la tête; descendre la corde, bras tendus, derrière le dos et revenir à la position bras tendus au-dessus de la tête; après 3 répétitions se décontracter. Saisir la corde toujours plus étroitement

- Assise dans la position du sauteur de haies corde pliée en quatre: fléchir le torse en avant sur la jambe tendue et mouvement de ressort; se redresser et répéter l'exercice; après s'être redressée pour la deuxième fois idem sur l'autre jambe

- Sauter sur place en croisant les bras
- Sauter sur place, sauter à la position fendue (pied gauche en avant), sauter sur place, sauter à la position fendue (pied droit en avant) etc.

- A plat ventre, tenir la corde pliée en 4 sur le dos: relever le haut du corps en glissant la corde sur les cuisses vers l'arrière. Les pieds restent au sol

- Couchée sur le dos; trois par trois, former une étoile (jambes écartées, un des pieds est en contact avec celui de sa camarade), corde pliée en deux: tirer à gauche puis à droite (flexion latérale)

- Sauter en position accroupie

- Suite de sauts:

1 Sauter sur place et sauter à la position fendue



1

2 Sauter sur place

et sauter à la position j. écartées



2

3 Sauter sur place

et sauter à la position fendue



3

4 Sauter sur place

et sauter à la position j. écartées



4

5 Sauter en croisant les bras

et sauter normalement sur place



5

6 Sauter en croisant les bras

et sauter normalement sur place



6

7 En position accroupie, sauter deux fois à pieds joints pour chaque tour de corde



7

8 Sauter deux fois à pieds joints pour chaque tour de corde et recommencer la suite



8

- A deux: A exécute la suite de sauts, B contrôle
- Changer les rôles (3 x)

♥

△

⊕

Bras

CV

av.

Jambes

CV

arr.

CV

lat.

⊕

2. Phase de performance

20 minutes

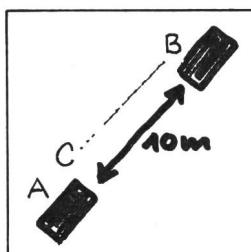


Entraînement par stations

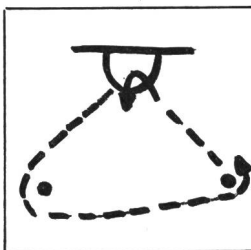
Groupes de 3 personnes

1. Expliquer les thèmes de chaque station, puis laisser s'exercer librement

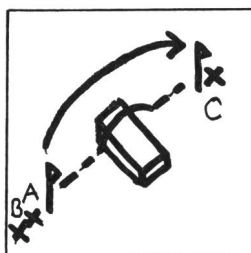
2. Travailler 1 min. à chaque station; 30 secondes pour changer de station; compter les points



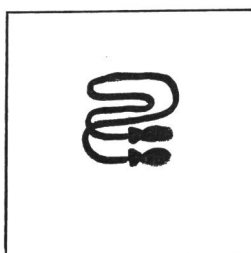
- ① A et B sont couchées sur les tapis; C à côté se tient prête à partir. C court le plus vite possible vers B, se couche à côté d'elle; B court vers A, etc.
Points: 1 point par sprint



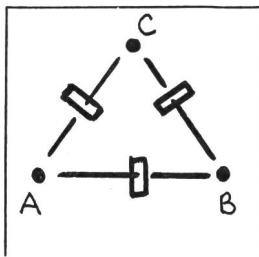
- ② Tir à l'arrêt, puis dribble autour des deux piquets (ballon de basketball)
Les trois personnes travaillent ensemble
Points: 1 point par panier
1 point par parcours



- ③ A et B se tiennent l'une derrière l'autre, C en face de A et de B; A passe à C et suit son ballon, C passe à B, etc.
Attention: sauter par-dessus l'obstacle!
Points: 1 point par ballon attrapé correctement



- ④ Suite d'exercices à la corde à sauter, comme décrite au début de la leçon et exercée pendant l'échauffement
Les trois personnes travaillent ensemble
Points: 1 point par suite d'exercices réussis



- ⑤ En triangle, déposer verticalement entre A, B et C 3 éléments d'un caisson; 2 ballons de basketball: Passes à rebond à travers les éléments du caisson
Points: 1 point par passe réussie, c'est-à-dire par ballon attrapé correctement

Basketball

40 minutes

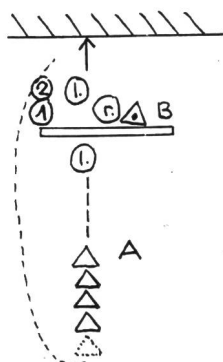
Introduction au rythme des 2 temps: tir et passe en foulée

Une joueuse en possession du ballon ne peut exécuter que deux pas à condition qu'elle reçoive le ballon en l'air. Elle doit se débarrasser du ballon avant l'exécution d'un troisième pas

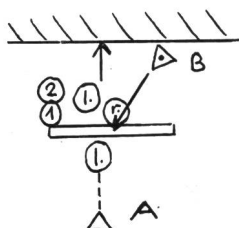
- ① Banc suédois placé à environ 5 m de la paroi; former des cercles avec les cordes à sauter (cf. dessin)

A court vers la paroi et saute par-dessus le banc en exécutant un double pas dans les cordes à sauter. Après le second pas, saut à l'extension et tir contre la paroi. B donne le ballon à A, lorsqu'elle saute par-dessus le banc.

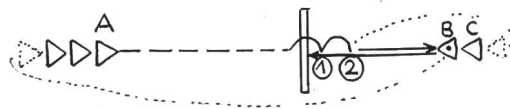
Attention: La remise du ballon, ainsi que le tir contre la paroi doivent avoir lieu lorsque la joueuse est en l'air



- ② Idem mais B lance le ballon à A de telle manière qu'elle puisse l'attraper pendant le saut par-dessus le banc



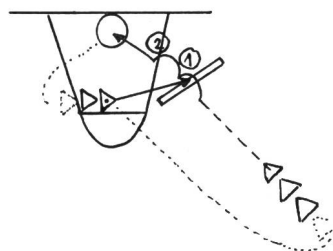
- ③ A court à la rencontre de B et reçoit d'elle le ballon lorsqu'elle saute par-dessus le banc; elle exécute son double pas et passe le ballon à C. B court derrière la colonne opposée; A va derrière C



- ④ Tir au panier en foulée

Placer le banc suédois environ à la hauteur de la ligne des coups francs. Deux personnes se tiennent dans la raquette; former une colonne derrière le banc (cf. dessin)

Passer le ballon de telle manière qu'il puisse être attrapé lors du saut par-dessus le banc et tir au panier après avoir exécuté un double pas



- ⑤ **Lutte pour le ballon** But: se démarquer

Trois groupes: 2 contre 3

L'équipe de trois joueuses se passe le ballon. Les deux autres essaient de l'intercepter.

Attention: pas de faute de pas; intercepter le ballon sans commettre de faute contre l'adversaire

Points: 1 point par ballon attrapé correctement
3 points négatifs par ballon intercepté

Durée: 1½ minute, puis changement. (L'équipe de deux personnes peut choisir une troisième joueuse)

- ⑥ **Tir au panier d'une main**

1 équipe par panier avec 4 ballons

On peut tirer de n'importe quelle distance, à l'arrêt ou en sautant

Points: 1 point par panier réussi

Durée: 2 minutes, puis revanche

- ⑦ **Jeu**

Trois équipes toujours prêtes à jouer. Changement d'équipe après chaque panier réussi: l'équipe qui a reçu un panier quitte le terrain et est remplacée par la troisième équipe.

Faire le total des paniers réussis – qui marque le plus de paniers?

3. Retour au calme