

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: 6

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: 21.02.2026

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



Notre leçon mensuelle

Texte: H. Hasler — Traduction: G. Hefti Degré: III 16 à 20 ans

Installation: place de football Date: période de préparation

Mise en train: Exercices préparatoires aux feintes de corps
Gymnastique d'élongation avec partenaire

Football

Nombre d'élèves: 12

Durée: 90 minutes

Phase de performance:

Condition physique:	Exercices de renforcement sous forme de circuit			
Technique:	Apprentissage de la feinte de corps lors de la réception du ballon			
Tactique:	Application de la feinte de corps dans des situations de jeu			

Explications des symboles

♡ Stimulation cardio-vasculaire
♥ Endurance
⊕ Adresse

► Vitesse
△ Souplesse art. et musculaire
CV Col. vertébrale
1 Bras 1 Jambes
1 Force:
1 Dos 1 Ventre

1. Mise en train

20 minutes

But:

Echauffement, stimulation du système cardio-vasculaire préparation à la phase de performance, motivation pour la performance

Matière:

- Différents exercices de course et de décontraction (5 min.)
- Parcourir un slalom piqueté de manière très serrée (distance entre les fanions: 1 m)
- Face à face jambes écartées, mettre les bras sur les épaules de son partenaire, flexion du torse en avant avec plusieurs mouvements de ressort



- Second parcours du slalom avec accent sur le travail du haut du corps
- Assis l'un en face de l'autre jambes écartées, mains tenues: flexion du torse en avant pour A et traction en arrière pour B



- Suivre comme son ombre, à deux
- Debout l'un à côté de l'autre, mains tenues; exécuter ¼ de tour vers l'extérieur et monter les bras au-dessus de la tête



- Course-miroir (copier un partenaire) avec changement de rythme
- A genou côté à côté, tendre la jambe intérieure vers son partenaire, se tenir les mains au-dessus de la tête: flexions latérales



♡
⊕
△
Bras

CV av
CV ar

CV lat

- Saut de mouton deux par deux; après la réception sur le sol, petit démarrage (feintes de corps à gauche et à droite)
- Assis l'un en face de l'autre, jambes écartées, mains tenues; rotation du torse, jambes tendues



- Courir librement dans un espace restreint sans se toucher (s'éviter)!
- Tenir de la main gauche la jambe droite de son partenaire, la main droite repose sur l'épaule du partenaire: sautiller en cercle



L'homme noir

2. Phase de performance

65 minutes

Technique: 15 minutes
Feintes de corps lors de la réception du ballon

But: Apprentissage d'une feinte de corps exécutée correctement lors de la réception du ballon

Matière: (déroulement du mouvement):
Courir à la rencontre du ballon, feinter une reprise du ballon vers la droite (gauche) par un mouvement du haut du corps correspondant, reprendre le ballon vers la gauche (droite)

Sans ballon:

- Petits pas de course, feinte à droite (gauche) course à gauche (droite)
- id. après la feinte, changement de rythme
- forme de jeu: le renard et les poules:
Les joueurs se tiennent en colonne l'un derrière l'autre et tiennent le camarade qui est devant eux par les hanches. Le premier de la colonne se tourne vers le reste de la colonne et essaie par des feintes et des sprints de toucher le dernier joueur de la colonne qui, elle, essaie de l'en empêcher. S'il réussit ou si la chaîne se brise, le renard va se mettre derrière la colonne et la poule devient renard

⊕
CV rot

⊕
△
Jambes

⊕

⊕
►

Avec ballon:

- A passe à B. Celui-ci court à la rencontre du ballon, exécute sa feinte de corps, reprend le ballon et le conduit à la position de départ
- id., changement de rythme après la feinte de corps

Condition physique

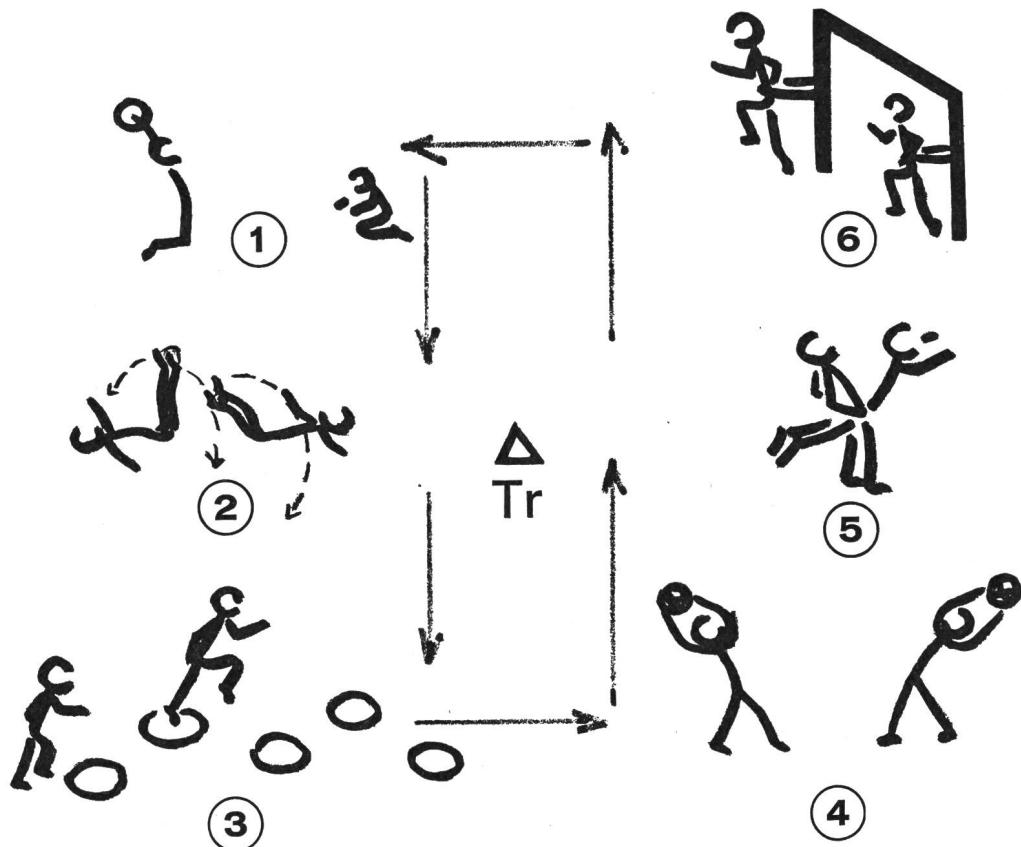
35 minutes

But:

Renforcement de la musculature du torse (force et résistance locale)

Matière:

1. Circuit-training:



Description des exercices:

1. A genou: Remise en jeu vers le partenaire avec le ballon lourd. Exécution rapide et explosive!
2. Couché sur le dos, bras tendus de côté, lever les jambes à la verticale en tenant un ballon de football entre les pieds: déposer les pieds sur le sol à gauche puis à droite (essuie-glace)
3. Sauter dans les cerceaux
4. Debout, jambes écartées, tenir le ballon lourd au-dessus de la tête: flexion latérale du torse avec mouvement de ressort
5. A en position: appui facial jambe légèrement écartées, B se tient entre les jambes de A et le tient par les hanches: B essaie de soulever A le plus haut possible en l'air; A l'aide en se repoussant vigoureusement du sol avec les bras.
6. Chambre à air attachée au poteau du but et passée autour du ventre du joueur:
Skipping, technique de course correcte!

2. Les petits chevaux-footballeurs:

Un joueur est porté à califourchon par son partenaire. Une équipe est formée de trois couples (cheval et cavalier).
Etant donné les conditions difficiles pour le cheval, on jouera sur un petit terrain de football.

Tactique:

15 minutes

But:

Application correcte dans le jeu des feintes apprises dans la partie «technique» (feinte de l'adversaire).

Matière:

L'attaquant et le défenseur se tiennent sur le point du penalty. Les deux démarrent lors d'une passe adressée depuis différentes directions. L'attaquant essaie de se démarquer en exécutant une feinte de corps, pour s'en aller avec le ballon tirer au but.

3. Retour au calme

10 minutes

But:

Retour au calme, décontraction du joueur

Matière:

- Course décontractée en respirant profondément (1 tour de terrain)
- Assis, jambes tendues: décontraction des jambes en les secouant et élongation en exécutant de légères flexions du torse en avant
- Dernier tour, course légère et décontractée