

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: 32 (1975)

Heft: 3

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: 02.05.2026

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



Notre leçon mensuelle

Entraînement de la condition physique (Jeunes filles)

Texte: K. Hohl

Traduction:

D. Seydoux

Thème:

- Mise en train (gymnastique générale avec accompagnement musical)
- Exercices avec partenaire pour gain de force physique
- Entraînement du saut en salle
- Balle aux chasseurs: forme finale

Lieu: Salle de gymnastique

Durée: 1 h 30

Matériel:

2 bancs suédois, 2 caissons de saut, 10 pneus, 2 moutons, 3 haies, 1 reck (évent. barres), 2 tremplins de saut, 2 montants de saut avec élastique, 10 tapis, 1 enregistreur.

⊕ Adresse-agilité

△ Souplesse musculaire et articulaire

♡ Stimulation du système cardio-vasculaire

♥ Endurance générale

▶ Vitesse

1 Force

1 Ventre

1 Dos

1 Bras

1 Jambes

1. Mise en train

Gymnastique générale en musique: (enregistreur)

- Marcher sur la pointe des pieds dans toutes les directions.
- Courir dans toutes les directions, lever les genoux, lever les talons.
- Balancement: balancer en haut, de côté en bas, sautiller en avant.
- Saut de course, saut de grenouille, courir et saut en position accroupie, etc.

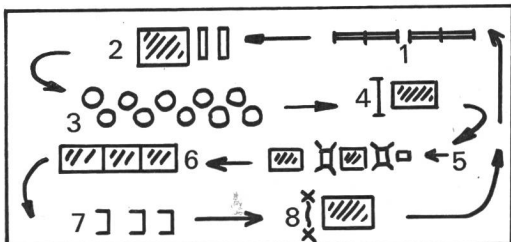
2. Phase de performance

2.1 Exercices avec partenaire

- A couché sur le ventre, bras fixés derrière la nuque, pieds tenus par B: relever le torse et rotation de celui-ci.
- A et B sont assis, face à face, jambes légèrement relevées: cercles des jambes sans se toucher.
- A est assis sur les genoux de B, le bas des jambes sous les épaules de B: flexion du torse en arrière et en avant (bras en haut).
- A et B se saisissent les mains: sans lâcher les mains effectuer une rotation du corps sous les bras tournés au-dessus des têtes (enchaîné ou réciproque).
- A couché sur le dos, B en appui facial sur les mains de A: A et B fléchissent et tendent les bras.
- A couché sur le dos, tient les chevilles de B: A relève les jambes à la verticale, B repousse les jambes de A en arrière (les talons ne doivent pas toucher le sol).
- A et B en position accroupie, jambe gauche tendue: danse russe.
- A en position de saute-mouton, B saute par-dessus et rampe par-dessous les jambes de A (1 min.). Changement.

2.2 Entraînement au saut dans la salle de gymnastique

Faire placer les engins selon le croquis ci-dessous.



1 Banc suédois:

- Double sautiller durant le mouvement en avant

- Au siège devant le banc, jambes au-dessus du banc: tendre et plier les jambes à travers le banc.

2 Caisson de saut (marche d'escalier):

- grimper sur le caisson et saut amorti au sol
- couché sur le dos près des tapis et les saisir, jambes légèrement fléchies
- fléchir et tendre les jambes.

3 Pneu:

- sautiller en suivant le rythme
- double sautiller en suivant le rythme
- sautiller sur la jambe d'appel

4 Reck (barres):

- sauts d'appui en tout genre
- de l'appui, tourner en avant à la suspension
- de la station s'établir en avant en tournant en arrière à l'appui.

5 Mouton:

- saut jambes écartées
- saut costal
- saut accroupi
- saut à la station accroupie et sauter en extension.

6 Roulade au sol:

- roulade en avant
- roulade en avant et saut final à la station
- roulade en avant, saut en extension avec 1/2 rotation
- roulade en avant, saut en extension avec 1/2 rotation et roulade en arrière.

7 Haies:

- sauts enchaînés pieds joints
- saut par-dessus la haie, et retour en passant sous la haie.

8 Saut en hauteur:

- courir sur place (les genoux touchent l'élastique)
- saut roulé par-dessus l'élastique
- saut jambes écartées par-dessus l'élastique.

Effectuer tous les exercices.

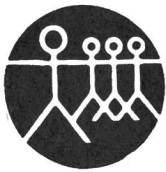
Ces exercices peuvent être utilisés à la fin pour l'organisation d'un circuit de saut.

2.3 Balle aux chasseurs (formes finales)

- Placer les chasseurs dans un cercle (répartis sur plusieurs cercles), attraper les lièvres individuellement en les touchant avec la balle.
- Comme a, mais au début tous les lièvres sont dans le terrain de jeu.
- Idem à a et b, mais limiter le temps.
- Balle aux chasseurs selon la forme connue.

3. Retour au calme

Discussion, remise en ordre, douche.



Introduction

De nombreuses classes, de 8 à 30 élèves, connaissent, pour les avoir pratiqués, les exercices réunis dans la leçon ci-dessous.

Mais ici, leur suite n'est dictée que par les occasions qu'offre le terrain, au gré du déplacement de la classe.

Il s'agit de se tenir à quelques idées directrices, qui vont guider le choix de la matière, la méthode de travail et l'organisation de la classe.

1. Mouvement perpétuel

Les arrêts pour explication ou démonstration doivent absolument être réduits au strict minimum. Au signal, chacun s'arrête pile à l'endroit où il se trouve, écoute, regarde, puis repart.

Quelle que soit la forme d'organisation de travail, la «circulation» doit être réglée de façon à éviter des regroupements ou des bouchons.

2. Formations de la classe

- Interdiction absolue de former une colonne par un et de suivre «comme des moutons» sur une trace unique.
- Pas de trace en petit circuit, où la classe travaille comme des chevaux au manège ou des détenus en promenade de santé!
- L'essaim est roi! Chacun sa trace (même en neige profonde)! Chacun son rythme.

3. Initiation technique, oui; mais sans en dire un mot!

Pour cela, utilisons de nombreuses formes d'animation en jeux-concours. La présence d'obstacles (piquets-fanions, arbres, portiques naturels ou construits, creux ou bosses) oblige à l'exécution de certains pas ou mouvements. L'instinct du geste à faire ou l'imitation des meilleurs incitent à une technique rationnelle mieux que la nomenclature ou les explications du maître.

Exemples: le pas tournant autour d'un piquet, d'un arbre ou d'un camarade. Flexion du torse pour pousser sur les cannes en passant sous une branche.

4. Changer continuellement de décor

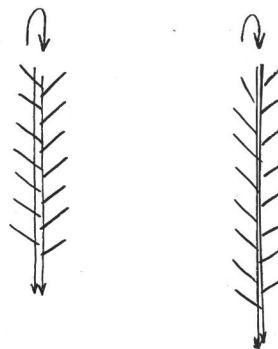
- A chaque emplacement, faire 1 à 2 exercices ou jeux qui s'y prêtent particulièrement. Puis filer ailleurs.
- En changeant d'emplacement, utiliser le déplacement pour proposer, ou imposer, des tâches à buts précis.

Emplacement 1 (horizontal)

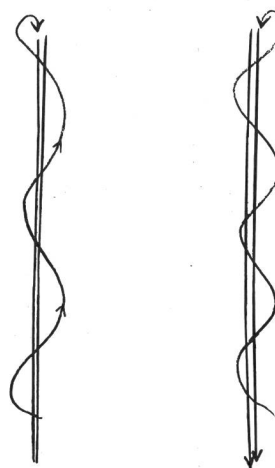
- Chacun marche et trotte, comme s'il était à pied, dans toutes les directions.
- Jeu: poursuite ou tape-dos. Les groupes ne comportent que 6 à 8 élèves, et l'espace est délimité.

Emplacement 2: légère pente, contiguë à l'emplacement 1

- Chacun monte en ciseaux, au trot, puis redescend en traces parallèles au milieu de sa trace de montée. Fig. 1.



- Chacun monte en S, et redescend en coupant sa trace. Fig. 2.



Déplacement: terrain en succession alternée de plats et de légères montées.

Premiers 100 m: marcher et trotter sagement et naturellement, mais «en se faisant petit» en fléchissant les genoux. Effectuer des bouts droits et des bouts en serpentant.

Deuxième 100 m: le maître montre d'abord de profil devant la classe.

- marcher 5 à 6 pas, puis
- accélérer progressivement et trotter 10 à 15 pas comme si l'on était à pied,
- continuer de trotter, mais à chaque pas, effectuer une petite phase de glissée. S'arrêter. Puis:
- ...recommencer plusieurs fois.

Recommandation: rester toujours «bas».

Emplacement 3: montée moyenne, d'environ 80 m de longueur.

- Monter comme des touristes.
- Puis comme des coureurs: s'abaisser et trotter.
- Redescendre en trace directe (ligne de forte pente), lever alternativement une jambe puis l'autre.
- Remonter.
- 2e descente: qui peut faire toute la descente sur un seul ski?
- Remonter sans l'aide des bâtons.
- 3e descente: qui peut faire la descente entière sur l'autre ski?
- Dernière remontée: effacer les traces. Damer la pente (escaliers ou demi-escaliers)

Déplacement: 150 m: légère montée

Toute la classe est groupée à gauche et à droite du maître.

- Singer le touriste, haut sur pattes, bâtons presque verticaux devant le corps.
- Imiter le skieur de fond: chasser le bâton vers l'arrière (extension complète du bras).

Emplacement 4: longue pente légère, d'environ 100 m de large.

Jeu des plantés de bâtons.

Chacun dans sa trace, toujours en essaim, la classe traverse la pente en montant légèrement. Conversion. Traversée dans l'autre sens. Et ainsi de suite.

Voici les exercices proposés, qui se font toujours en un léger pas de course, souple et naturel:

- N'utiliser qu'un seul bâton pour toute une traversée.
- Puis, utiliser seulement l'autre bâton pour la traversée suivante.
- Commencer seulement avec un bâton, et changer au signal du maître.
- Utiliser 5 fois le bâton gauche, puis 5 fois le bâton droit.
- Utiliser 4 fois le bâton gauche, puis 4 fois le bâton droit.
- Utiliser 3 fois le bâton gauche, puis 3 fois le bâton droit.
- Utiliser 2 fois le bâton gauche, puis 2 fois le bâton droit.

Attention: le changement de bâton doit s'effectuer au rythme des pas.

Arrivée au sommet de la pente, la classe contemple ses traces!

Et maintenant, la descente ne va pas être prétexte à «faire l'œuf», mais à jouer sans arrêt d'un ski sur l'autre. Le maître dirige les opérations:

- Descente en traversée, toute la classe simultanément, en essaim. Laisser prendre un peu de vitesse. Puis, au signal du maître, infléchir vers l'amont en sautant d'un ski sur l'autre (pas tournant).
- Même exercice en traversée dans l'autre sens.
- Et pour terminer, tournons vers l'aval.

5. Dernier déplacement

Former des petits groupes de 3 skieurs.

Par des cheminements différents, tous les groupes, avec l'obligation de rester compacts, se rendent à l'emplacement de départ.

Conclusion

Ainsi donnée, l'UE (unité d'enseignement) aura certainement été bien remplie.