

**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:** 4  
  
**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**

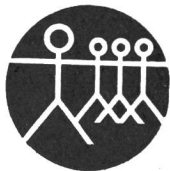
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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:** 27.01.2026

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



## Notre leçon mensuelle

### Entraînement de la condition physique

Hansruedi Hasler – Traduction: J.-P. Boucherin

Echauffement avec bâtons  
Parcours d'agilité  
Vitesse: balle brûlée  
Retour au calme: petits jeux

phase  
de performance

#### Explications des symboles

♡ Stimulation  
cardio-vasculaire

♥ Endurance

⊕ Adresse

▶ Vitesse

△ Souplesse art.  
et musculaire

CV Col. vertébrale

1 Force

1 Bras

1 Jambes

1 Dos

1 Ventre

#### 1. Echauffement avec bâtons ou fanions

15 minutes

- courir en se passant le bâton d'une main à l'autre
- courir en tournant le bâton autour du corps
- à la station, le bâton tenu à 2 mains devant le corps, bras baissés: Exécuter des cercles a g. et à dr.
- de la position à genoux, le bâton tenu derrière la nuque, flexion du corps latéralement avec mouvements de ressort
- courir en lançant le bâton en l'air et le rattraper à 2 mains

♡

♡

1

CV

♡

– de la position écartée, le bâton tenu à 2 mains, bras tendus au-dessus de la tête: flexions en arr. avec mouvements de ressort, se redresser et flexions en av. (le bâton touche le sol)

CV

– de la position écartée, le bâton tenu derrière la nuque, rotation du corps à dr. et à g., avec mouvements de ressort

CV

– bâton au sol: sautiller à pieds joints par-dessus le bâton

♡

– à la station, le bâton tenu à 2 mains, bras baissés: Poser le pied g. sur le bâton et presser

1

– estafette par équipes de 3: Le premier pose les 3 bâtons à des emplacement désignés, le deuxième va rechercher les bâtons et ainsi de suite.

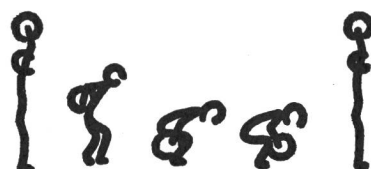
♡

#### 2. Amélioration de l'agilité lors d'un parcours

40 minutes

##### Chantier 1

Faire circuler le ballon lourd de derrière en bas et d'avant en haut.



5 x

##### Organisation:

1. Le moniteur explique et démontre les différents chantiers
2. Les participants répartis par couples s'exercent environ 1 minute à chaque chantier (sans pause)
3. Exécution des exercices selon l'intensité exigée:  
Eventuellement aussi sous forme de concours: Qui fait le moins de mauvaises exécutions. Le temps ne compte pas.

##### Chantier 2

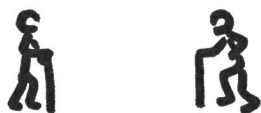
Avec le ballon lourd en équilibre sur la nuque, se coucher et se relever.



2 x

### Chantier 3

Echanger le bâton avec le partenaire.



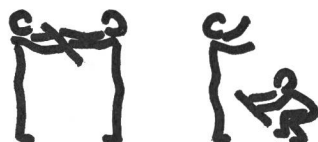
### Chantier 4

Laisser tomber le bâton derrière le corps et le rattraper en exécutant 1 demi-tour.



### Chantier 5

Rattraper le bâton qui a été lâché par son partenaire.



### Chantier 6

Rouler en avant sur la partie étroite du banc suédois (év. avec aide).



### Chantier 7

En équilibre sur un banc suédois, fléchir le corps latéralement à g. et à dr. avec mouvements de ressort.



### Chantier 8

Aux espaliers, progresser latéralement en sautant.



### Chantier 9

Tourner la corde sous les jambes et les fesses.

5 x



5 x

### Chantier 10

Lancer le ballon entre les jambes et le rattraper.

5 x



5 x

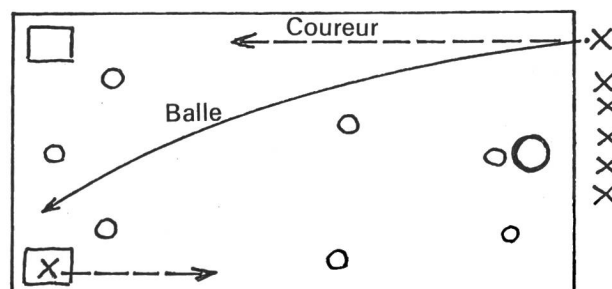
## Vitesse et résistance générale: Balle brûlée

30 minutes

### Idée

Chaque joueur lance ou frappe le ballon avec le poing de manière à courir le plus loin possible pour atteindre le premier, le deuxième refuge ou même de passer la ligne d'arrivée, avant que l'autre équipe arrive à déposer la balle au but indiqué. Si durant sa course, le joueur est brûlé, il retourne au dernier refuge passé.

5 x



### Autres règles

On joue 4 x 7 minutes durant lesquelles chacune des 2 équipes changent 2 fois les rôles.

### Cotation

5 x

- |                                       |                             |
|---------------------------------------|-----------------------------|
| – Course avec interruption = 1 point  | } pour l'équipe qui court   |
| – Course sans interruption = 2 points |                             |
| – Balle attrapée = 1 point            | } pour l'équipe qui attrape |
| – Chaque joueur brûlé = 1 point       |                             |

## 3. Retour au calme

5 minutes

2 x

Calmer le corps et l'esprit par un jeu d'attention: Où est la balle? Les joueurs sont assis en petit cercle serrés les uns contre les autres face au centre et se passent la balle derrière le dos. Un élève au milieu du cercle essaie de deviner où se trouve la balle.