

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

► Vitesse

1 Bras

1 Jambes

♥ Endurance

△ Souplesse art. et musculaire

1 Force

⊕ Adresse

CV Col. vertébrale

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 à 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

– 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.



5 x

Chantier 9

Tourner la corde sous les jambes et les fesses.



5 x

Chantier 4

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



5 x

Chantier 10

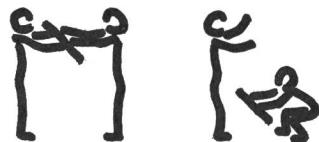
Lancer le ballon entre les jambes et le rattraper.



5 x

Chantier 5

Rattraper le bâton qui a été lâché par son partenaire.



5 x

Vitesse et résistance générale: Balle brûlée

30 minutes

Idée

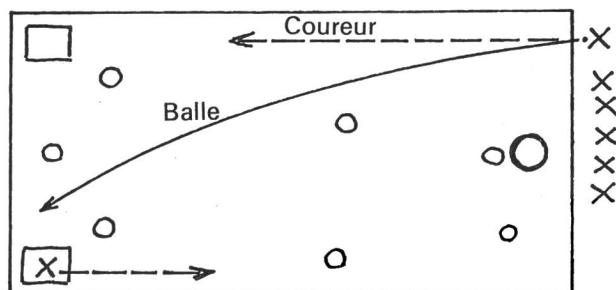
Chaque joueur lance ou frappe le ballon avec le poing de manière à courir le plus loin possible pour atteindre le premier, le deuxième refuge ou même de passer la ligne d'arrivée, avant que l'autre équipe arrive à déposer la balle au but indiqué. Si durant sa course, le joueur est brûlé, il retourne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

Chantier 6

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



2 x



Chantier 7

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



5 x

Autres règles

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

Cotation

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

Chantier 8

Aux espaliers, progresser latéralement en sautant.



2 x

3. Retour au calme

5 minutes

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.