

**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:** 33 (1976)

**Heft:** 5: Transfert dans l'éducation physique

**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:** 10.01.2026

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



# Notre leçon mensuelle

## Entraînement de la condition physique

12 jusqu'à 18 participants / en salle

Texte: Hansruedi Hasler / Traduction: Daniel Seydoux

**Thèmes:** Mise en train avec sautoirs (rubans)

**Phase de performance**

- vitesse de réaction / longue corde à sauter
- résistance locale — musculation abdominale / condition physique en musique
- jeu collectif / ballon sur la ligne

**Retour au calme / discussion**

|                                  |   |   |   |  |
|----------------------------------|---|---|---|--|
| <b>Explications des symboles</b> | <span style="color: red;">♡</span> Stimulation cardio-vasculaire<br><span style="color: green;">♥</span> Endurance<br><span style="color: blue;">⊕</span> Adresse | <span style="color: red;">►</span> Vitesse<br><span style="color: green;">△</span> souplesse art. et musculaire<br><span style="color: blue;">CV</span> Col. vertébrale | <span style="color: red;">1</span> Bras<br><span style="color: green;">1</span> Force:<br><span style="color: blue;">1</span> Dos | <span style="color: red;">1</span> Jambes<br><span style="color: green;">1</span> Ventre |
|----------------------------------|---|---|---|--|

**But:** Stimulation du système cardio-vasculaire, souplesse articulaire, motivation

**Matière d'exercice:**

**Mise en train avec sautoirs** 15 min.

Balle au chasseur: deux chasseurs, reconnaissables à leur sautoir, commencent la chasse avec un ballon de handball. Les lièvres touchés vont chercher un sautoir et aident ainsi les chasseurs. Celui qui reste est vainqueur.  
(Si le moniteur prépare des sautoirs de 3 couleurs différentes, il se forme au hasard 3 équipes d'égale grandeur.)

Passer les jambes par-dessus le sautoir, puis derrière le dos, par-dessus la tête, sans lâcher prise. D'abord s'exercer quelques fois, puis organiser un petit concours: celui qui effectue le mouvement complet 10 fois, peut s'asseoir!

Jambes écartées, bras levés au-dessus de la tête: laisser tomber le sautoir en arrière de la position haute légèrement cintrée, rapide flexion du torse en avant et rattraper le sautoir entre les jambes écartées.



Course libre autour des sautoirs répartis sur le plancher:  
au signal optique ou acoustique du moniteur, chacun va chercher un sautoir le plus rapidement possible.

Qui est le dernier?

A genoux, bras tendus en haut avec sautoir: flexion latérale du torse avec mouvement de ressort.

Assis jambes tendues, sautoir dans les deux mains:

Déposer le sautoir à deux mains en tournant à gauche derrière le dos et le reprendre en tournant à droite.

Assis jambes tendues: qui réussit le premier à passer 10 fois à travers son sautoir.

Montrer différentes possibilités de soulever et de déposer le sautoir avec les pieds nus.

Estafette: toutes les équipes de six coureurs partent pour courir le même trajet bien signalé — chacun enfile son sautoir 1 fois — à la suite de ceci toute l'équipe court et revient à son point de départ.

**But:** Amélioration de la vitesse de réaction et de l'agilité

**Matière d'exercice:**  
**Longue corde à sauter** 20 min.  
(formes simples)

1. Corde maintenue à environ 60 - 80 cm de hauteur:

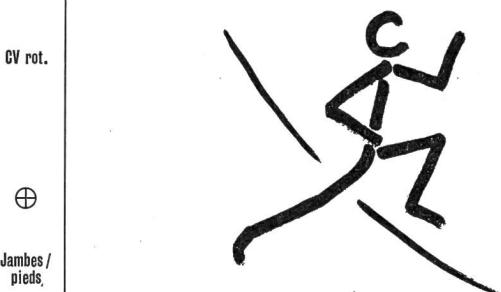
- sauts libres par-dessus, aller et retour
- saut de course: sauter à gauche et se réceptionner à droite ou l'inverse
- deux élèves courrent avec la corde en avant et en arrière tandis que les autres doivent sauter par-dessus.



2. La corde est balancée tout près du sol:

- approche de la corde de face, effectuer plusieurs doubles sauts par-dessus la corde avant de filer
- ditto, avec deux élèves à la fois
- approche de face, sauter par-dessus à l'instant où elle vient à la rencontre de l'élève.

Il faudrait améliorer ce mouvement jusqu'à ce qu'il devienne parfait en vue du saut de course!



♡

►  
⊕

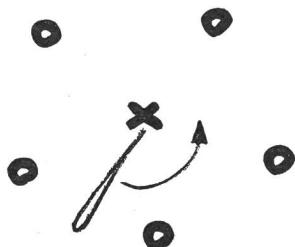
♡

CV rot.

⊕

**3. Forme de jeu « cercle en sautillant »:**

Le groupe forme un cercle; un élève est debout au centre et tourne la corde en cercle. Les élèves sautent les uns après les autres par-dessus.



**Organisation:**

les trois groupes formés lors de la mise en train travaillent chacun avec une longue corde à sauter. Les élèves qui tournent les cordes seront remplacés au fur et à mesure.

**But:** Amélioration de la résistance locale de la musculature abdominale

**Matière d'exercice:**

**Condition physique en musique** 20 min.

1. Position couchée sur le dos: se relever à la position groupée au siège — retour à la position couchée dorsale.



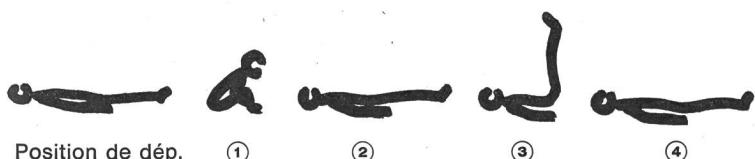
2. Position couchée dorsale: relever les jambes et les tendre à la position verticale — les laisser descendre à la position couchée dorsale (ne pas les laisser tomber).



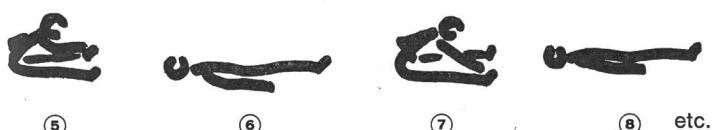
3. Position couchée dorsale: relever le torse pour toucher la pointe du pied gauche avec la main droite — retour à la position couchée dorsale — répétition semblable de l'autre côté.



Tous les trois exercices sont à effectuer chacun des deux côtés, un rythme d'une seconde environ devrait être respecté.



Position de dép. ① ② ③ ④



⑤ ⑥ ⑦ ⑧ etc.

**Progression méthodologique:**

La progression méthodologique suivante s'étale sur **2 - 3 leçons**

**1. Introduction des exercices**

2. Chaque exercice durera 30 - 60 secondes. Le rythme pourra être scandé au tambourin ou au moyen de baguettes de percussion. Il faudra faire attention à une exécution correcte et corriger les fautes commises.

3. Les exercices seront effectués en rythme, sur une musique appropriée durant 30 à 60 secondes.

Disques appropriés avec rythme d'une seconde

— Schwarzer Kater (le chat noir)

— Sadness and Tears Europa E-158

— Who'll stop the rain LBS 83383

— Différentes parties de la cassette de l'EFGS E 1.

4. Les exercices seront répétés, comme une suite de mouvements, les uns après les autres et plusieurs fois sans interruption. Le rythme sera donné d'abord avec un instrument à percussion, ensuite en musique (8 temps = 1 suite de mouvements).

5. L'entraînement de la condition physique en musique pourra être répété, par la suite, sur une autre musique.

**But:** Amélioration:

de l'endurance

du jeu collectif

(passe, réception, démarrage)

**Matière d'enseignement:**

**Ballon sur la ligne** 30 min.

Chaque équipe essaie, par des passes précises et rapides ainsi que par un démarquage approprié, de déposer le ballon derrière la ligne de fond du terrain de jeu, tout en traversant le camp adverse.

L'adversaire essaie d'attraper le ballon et à son tour de monter une attaque.

Toute balle attrapée en l'air et posée derrière la ligne, sans pas supplémentaires, compte comme point.

**Règles:**

les règles élémentaires de la balle au panier, du basket ou du handball seront choisies, selon le but du jeu de la forme préparatoire.

**Retour au calme**

5 min.

**But:** détente et calme

**Matière:**

discussion au sujet du jeu et des points principaux

— déroulement du jeu?

— le démarquage?