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: 36 (1979)

Heft: 11

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: 01.11.2025

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

NOTRE LEÇON MENSUELLE

Entraînement de la condition physique

à la mode des «cœurs vaillants» – excursion et plein air

Gerhard Witschi

Thème:
jeux avec des pneumatiques d'automobile
Lieu:
dans la nature (pré ou forêt)
Participants: 24 et 1 moniteur
Durée: 2 heures

Matériel:

25 pneumatiques usés (assez grands pour passer à travers)
Une vingtaine de fanions
Un sifflet
3 chronomètres
1 piquet
Matériel pour écrire et 6 cartons de format A4 pour la description des exercices
Feuilles pour les résultats des groupes

Première partie

En route pour le terrain de jeu

«avancer avec les pneumatiques»
(20 minutes)

A chacun son pneumatique

– Courir en faisant rouler le pneu

– En file indienne, espace de 2 m: le dernier de la colonne roule son pneu en slalom entre ses camarades et se met en tête de la file... et ainsi de suite jusqu'à ce que tout le monde ait effectué un slalom (évent. répéter ou sous forme d'estafette)

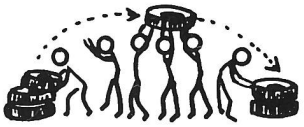
– Quel pneu roule le plus loin? (indiquer la direction)

– Traverser un terrain «contaminé» sur des pneumatiques. Par groupes de 3 ou 4: parcourir un trajet déterminé en restant toujours sur les pneus (prendre le pneu qui est derrière et le poser devant). Si quelqu'un touche le sol, le groupe doit reculer d'un mètre ou on lui enlève un pneu, etc.

– Parcourir un trajet déterminé en balançant le pneu d'une main, le bras levé (d'abord de la main droite, puis de la main gauche)

Disposer les pneus par terre de façon à former une figure (plusieurs possibilités): traverser ces pneus en sautillant à pieds joints ou une fois sur la jambe droite et une fois sur la jambe gauche.
Par exemple:

– Estafette



2 colonnes: rouler les pneus entre les jambes/faire un demi-tour avant de passer le pneu au suivant/en slalom entre les camarades/passer le pneu par-dessus la tête au camarade placé derrière etc.
Différentes variantes. L'équipe a terminé lorsque tous les pneus sont empilés.

Deuxième partie

Compétition par stations

sur un terrain approprié (terrain plat, clairière, pas de champ cultivé!)

Phase de construction (15 minutes):

Former 6 groupes. Chacun invente une station et la construit. Inscrire sur le carton le déroulement de l'exercice, les règles et le barème (10 points). Disposer si possible les stations en cercle à distance rapprochée afin de garder une bonne vue d'ensemble.

Phase d'essai (20 minutes):

Chaque groupe s'essaye à exécuter les exercices à toutes les stations, propose des améliorations et note les résultats.

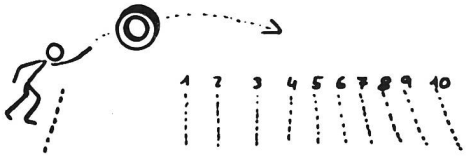
Phase de mise au point (10 minutes):

Après les expériences faites au cours de la phase d'essai, chaque groupe améliore le déroulement de l'exercice, les règles et le barème (les stations sont décrites au verso du carton).

Compétition (25 minutes par station, y compris un maximum de 4 minutes pour le changement):

Désigner par groupe un chef de poste (un blessé, un aide ou la moitié des élèves et puis changer = exige deux fois plus de temps). Eventuellement, à chacun son tour, laisser un membre du groupe compter ou chronométrer. Ordre fixe des stations.

Exemples de station



- Lancement du pneu à une main (d.et g.). Additionner les deux lancers

- Lancer de précision du pneu sur un piquet

- Lutte pour le pneumatique, 2 équipes

- Parcours d'obstacles contre la montre en faisant rouler le pneu

- Construire une tour de 8 pneus contre la montre. La tour est terminée lorsque toute l'équipe est sur la tour (un membre doit être assis sur la pile, les autres peuvent s'accrocher à la tour).

- Parcourir quatre fois un petit circuit en portant à chaque tour un autre coéquipier sur le pneumatique

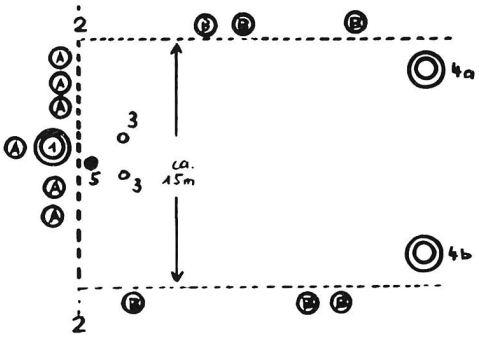
et mille autres idées (porter, rouler, sautiller, traverser, etc.)

Si les participants peuvent inventer eux-mêmes les exercices, le plaisir sera d'autant plus grand. Mais le moniteur peut également leur donner des devoirs (inventer un exercice pour entraîner la force, l'adresse, la résistance, la vitesse, la puissance musculaire ou d'autres critères).
Il faut bien contrôler le temps et indiquer le changement de station par un coup de sifflet. Chaque groupe recevra une feuille sur laquelle il pourra inscrire ses résultats.

Troisième partie

Le «pneu brûlé» (20 minutes)

Le terrain de jeu:



Equipe A (coureurs-frappeurs)

Rouler/lancer le pneu ① de la ligne de fond ② dans le terrain à travers les deux fanions ③. Chaque membre de l'équipe peut alors courir jusqu'aux refuges 4a et 4b (pneus) et retourner derrière la ligne de fond: une course complète donne un point. Mais si l'adversaire réussit à attraper le pneu et à le poser sur le piquet avant le retour du coureur, la course incomplète ne compte pas, à moins que le coureur ne se trouve à ce moment-là sur un des refuges ④. Il peut alors terminer sa course à la prochaine mise en jeu et marquer le point.

Equipe B (receveurs)

Au départ, les receveurs se placent au bord du terrain. Immédiatement après la mise en jeu d'un pneu ① par l'équipe A, ils peuvent entrer sur le terrain, attraper le pneu et le rouler vers la ligne de fond. Les receveurs peuvent se passer le pneu uniquement en le roulant, il est interdit d'accompagner le pneu ou de le transporter. Dès que le dernier receveur a posé le pneu sur le piquet ⑤, les adversaires ne peuvent plus marquer de point.

Les règles du fair play

Après la mise en jeu, le coureur-frappeur (A) ne peut plus toucher le pneu qui roule. Les receveurs (B) n'ont pas le droit de gêner la course des coureurs-frappeurs.

Changement de rôle

Le changement peut se faire lorsque tous les membres de l'équipe A ont effectué une mise en jeu ou après 4 minutes par exemple.

Conseils

Il est préférable de prévoir 2 terrains parallèles avec 4 équipes de 6 membres plutôt qu'un seul terrain avec 2 équipes de 12 membres; le jeu est beaucoup plus intensif.
Organiser auparavant quelques courses d'essai pour déterminer la distance jusqu'aux refuges 4a et 4b (si la mise en jeu est bien réussie, il doit être possible de terminer la course).

Quatrième partie

Retour au calme (10 minutes)

Rentrer en marchant (rouler les pneus)
Contrôler le matériel, remettre tout en ordre avant de quitter le terrain de jeu
Proclamer les résultats de la compétition par stations
Douche

Il ne faut pas être surpris si les participants se plaignent de courbatures après ces jeux. Le pneumatique est un engin assez lourd qui se prête fort bien à l'entraînement de la force – même en jouant!