

Zeitschrift: Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport
Herausgeber: École fédérale de sport de Macolin
Band: 42 (1985)
Heft: 11

Rubrik: Leçon type

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

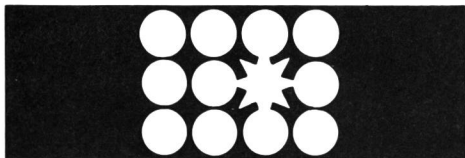
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées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



Leçon type de «gym» pour OJ

Regina Kindschi

Des séances de musculation intensives font souvent partie des programmes de préparation des jeunes skieurs de fond âgés de 10 à 14 ans. Mais il serait imprudent d'oublier que les enfants ne sont pas de «petits adultes» et qu'il ne faut donc pas leur imposer des charges maximales, ou un nombre de répétitions par trop élevé. Ce qui reste le plus important, pour les adolescents, c'est de pouvoir varier les mouvements susceptibles d'améliorer la coordination, l'équilibre, les réflexes, la faculté d'adaptation et le sens de l'orienta-








tion. Pour eux, en matière de musculation, la meilleure forme de travail découle d'exercices naturels, variés, adaptés peut-être, qui requièrent un certain degré de force. Dans ce domaine aussi, c'est la diversification de l'entraînement qui aboutit aux meilleurs résultats.

La leçon qui suit se propose de montrer comment il est possible, grâce à des exercices variés et à divers éléments de jeu, d'améliorer au maximum la coordination des mouvements et, partant, leur efficacité dans le domaine du sport.

I. Mise en train: gymnastique en musique et avec ballon lourd

- Courir en avant et en arrière en conduisant le ballon lourd (il y en a un par élève) avec les pieds
- Slalomer en avant, en arrière et de côté autour des ballons (les ballons sont répartis dans la salle)
- Sautiller sur une jambe tout en conduisant le ballon de l'autre pied en avant, en arrière et de côté (changer de direction librement ou au signal du moniteur)
- Sautiller en changeant constamment de pied et en touchant légèrement le ballon avec le pied libre: en avant et de côté (sur place)
- Courir librement sans ballon; à un signal, un premier groupe se met à sautiller en changeant de pied et en touchant le ballon avec le pied libre, alors que le second groupe sautille sur une jambe tout en conduisant le ballon en slalom autour des partenaires de l'autre groupe (changer de musique selon que l'on court ou que l'on sautille).



<ul style="list-style-type: none"> - Position accroupie, mains sur le ballon: tendre et fléchir les genoux 	
<ul style="list-style-type: none"> - Position accroupie: en gardant les mains posées sur le ballon, se mettre à l'appui facial corps tendu, puis revenir à la position de départ 	
<ul style="list-style-type: none"> - A l'appui facial, mains posées sur le ballon: faire un tour complet en déplaçant les pieds de gauche à droite, puis de droite à gauche 	
<ul style="list-style-type: none"> - A la station jambes écartées: faire rouler le ballon en huit entre les jambes 	
<ul style="list-style-type: none"> - A la station jambes écartées: faire passer le ballon en cercle autour du corps 	
<ul style="list-style-type: none"> - Position couchée sur le dos, ballon tenu entre les pieds: amener, par demi-roulade arrière, le ballon entre les mains, puis retourner à la position de départ 	
<ul style="list-style-type: none"> - Position couchée sur le dos, ballon serré entre les genoux fléchis: fléchir le torse en avant, puis retourner à la position de départ 	

Exercices d'agilité, sans musique

– Il s'agit de:

- lancer le ballon en l'air et le rattraper derrière le dos

- lancer le ballon en l'air avec les deux pieds



- avancer en équilibre sur le ballon



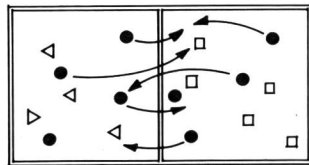
- de la position couchée sur le ventre, se relever sans faire tomber le ballon posé sur la nuque



- A la position dorsale, en appui sur les pieds et les mains, ballon posé au creux du ventre: se déplacer en avant et en arrière



- Former deux camps pour la «guerre des ballons»: transporter, en un temps donné, le plus grand nombre possible de ballons dans le camp adverse



II. Partie principale

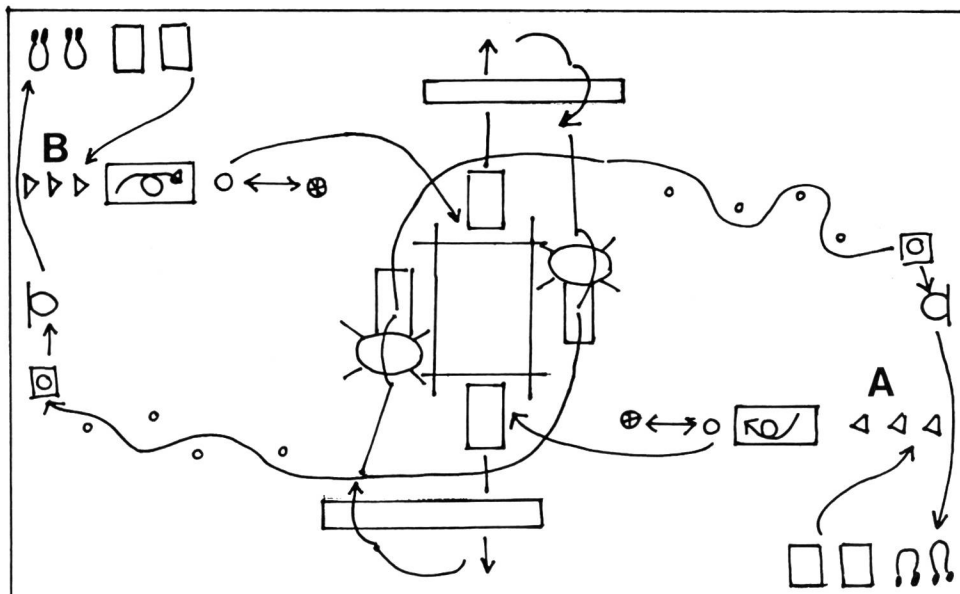
a) Parcours d'obstacles

Procédé:

deux élèves partent simultanément des points A et B.

Parcours:

roulade en avant sur le tapis, rattraper le ballon lancé par le partenaire et le lui redonner; passer par-dessus les barres parallèles, croiser le partenaire, passer en rampant sous le banc, sauter par-dessus, puis par-dessus le mouton, slalomer, prendre le



ballon et tirer au panier, sauter à la corde, fléchir le torse (ces deux derniers exercices ayant pour but de remplir le temps d'attente avant le deuxième tour).

Autres jeux:

- Poursuite (tape-dos) «perché», avec variantes
- Courir au rythme de la musique; dès qu'elle cesse, grimper quelque part; le dernier qui a quitté le sol exécute 5 appuis faciaux
- Courir autour des obstacles: à un coup de sifflet, s'asseoir sur un agrès; à deux coups de sifflet, se mettre debout sur un agrès; à trois coups de sifflet, se mettre en suspension.

b) Formes de jeux: ballon par-dessus la corde, avec variantes

Salle partagée, par une corde, dans le sens de la longueur. Les participants, répartis par petits groupes de 2 à 4, se font face:

- après avoir touché le ballon, aller toucher la ligne de fond
- après avoir touché le ballon, aller toucher la paroi
- après avoir touché le ballon, faire un appui facial
- après avoir touché le ballon, faire un saut de mouton par-dessus un partenaire
- etc.

III. Retour au calme: stretching

