

**Zeitschrift:** Jeunesse forte, peuple libre : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin

**Herausgeber:** École fédérale de gymnastique et de sport Macolin

**Band:** 19 (1962)

**Heft:** [6]

**Rubrik:** Notre leçon mensuelle

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

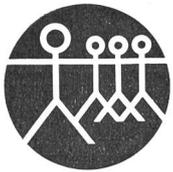
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 15.03.2025

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



## Notre leçon mensuelle

Lancer — Saut en longueur.  
Hans Affolter, Macolin

### Lieu et genre d'exécution :

Halle ou plein air

Durée : 1 h. 40 minutes

Matériel : Chronomètre, jalon, engins à lancer, ballon de football.

### Préparation : Durée 20'

Mise en train : (10')

Marcher, courir avec changement de rythme. En marchant, accélérer l'allure jusqu'à la course (mouvements des bras). Sautiller en galopant, de côté, puis à chaque 3me sautiller, un 1/2 tour. Marcher, bras en haut. Balancements du torse de côté. Courir en roulant les épaules, en av. en arr.

Courir, au coup de sifflet, tourner toujours à gauche et sprinter.

Ecole du corps : (10')

Exercices d'entraînement.

1. En position du boxeur, lancer alternativement le bras g. et le bras dr. en avant.
2. Assis : 3 balancements du torse en av. puis roulade en arr. jusqu'à ce que les pieds touchent le sol.
3. Couché sur le ventre et faire la bascule.
4. Assis sur les talons, bras fléchis au-dessus de la tête : se mettre à ge-

noux en tendant les bras et en balançant le torse, de côté.

5. Rotation des hanches (Hula-Hoop).

6 Sautiller trois fois accroupi, puis saut à l'extension.

### Entraînement à la performance

Durée 70'

Course (10') exercices de départ.

Chacun effectue 5 à 10 départs sur 20 m. (contrôler le temps). Départ debout ou, si déjà connu, départ accroupi.

1. Thème : (20')

Lancer, orientation sur l'engin de lancer, sur la manière de le tenir. Courir en tenant l'engin dans la main de jet, au-dessus de la tête (coude haut).

Lancer en position un pas en av. g. (pour les droitiers).

Lancer avec un pas en arr. (Elan g. dr. g.).

Lancer de la position sur un but déterminé (cercle ou carré).

Concours de groupes.

Qui lance le plus loin, de la station ?

2. Thème (20')

Saut en longueur, élan, saut.

Mesurer les 8 pas d'élan. L'élève effectue un départ tombé sur la pou-

tre d'appel. Jambe de saut sur la poutre. Un camarade observe où la jambe de saut touche le sol après les 8 pas. Mettre une marque.

Suspendre une balle ou tenir une petite branche assez haut, entre la poutre d'appel et la fosse de saut.

Qui peut toucher la balle ou la branche avec la tête ?

Toucher, avec les hanches, une branche placée entre la poutre et la fosse à une hauteur de 1.50 à 2 m.

Le même exercice avec 12 pas d'élan.

Jeu (20') Football

Conduite de la balle avec l'intérieur du pied.

Conduite de la balle avec l'intérieur du pied, autour des jalons.

Passe à deux avec l'intérieur du pied. La balle doit demeurer au sol. (Toujours stopper la balle).

Estafettes : dribbler autour de 5 jalons avec passe arrière finale.

Jeu en veillant à éviter les fautes graves (hands, foul, out et corner).

### Retour au calme : Durée 10'

Appréciation et discussion du jeu, ranger le matériel, communication, douches.

