

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: 23 (1966)

Heft: 4

Rubrik: Leçons mensuelles

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

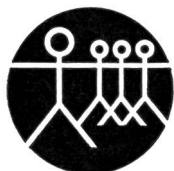
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

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: 14.03.2025

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



Notre leçon mensuelle: Le jet du boulet

(Leçon spéciale)

A. Scheurer. Traduction: J. Studer

La leçon ci-après est consacrée au jet du boulet. Elle peut être appliquée comme leçon globale; éventuellement les deux thèmes principaux peuvent être répartis sur deux séances d'entraînement.

Les exercices de musculation ont été conçus pour des jeunes en âge d'EPGS.

Lieu: en plein air, aire de lancer.

Durée: 2 h.

Matériel: 6 haltères, 6 boulets, 1 médecine-ball, 1 sifflet.

Préparation: 10 min.

— marcher avec flexion marquée des jambes et un bon déroulement des pieds.

— course légère avec mouvement de cercles des épaules en av. et en arr.

— bonds successifs d'un pied sur l'autre, en av. de côté, en arr. de côté.

— marché-sautillé d'assouplissement.

— boxer contre son ombre, directs du dr. et du g. 3 x 30 sec. avec 30 sec. de pause.

— marcher avec respiration abdominale.

— sauts successifs en position accroupie, 3 séries de 10 sauts.

— en «chandelles», assouplir les jambes et respirer profondément.

— marché-sautillé avec jambes croisées; souplesse des hanches.

— marcher et respirer profondément.

Gymnastique appropriée: 20 min.

1. en appui facial, pieds surélevés, mains dirigées vers l'intérieur: fléchir et étendre les bras

— en appui sur la pointe des doigts

— do, une main sur l'autre

— do, sur une main.



2. en pos. assise sur un banc, mains à la nuque, pieds fixés par un partenaire: fléchir le tronc en arr. avec mouvement de torsion du tronc à dr., flexion rapide en av. et torsion à g. 2 séries de 10 répétitions.



3. en position couchée ventr. sur le banc, mains à la nuque, pieds fixés par le partenaire. Fléchir le tronc en arr. avec mouvement de torsion du tronc, 2 séries 6 fois à g. et à dr.



4. en pos. couchée dors., jambes à la verticale, épaules fixées au sol par un partenaire. Balancer les jambes à g. et à dr. sans toucher le sol, 2 séries de 6 répétitions.



5. danse des cosaques à deux. 2 x 30 sec. avec 1 min. de pause puis assouplir les jambes dans la position en «chandelle».



Exercices techniques: 30 min.

1. dos tourné en direction du lancer, 2 pas en arr. g. dr. et lancer.

2. do, lancer sans élan.

3. exercer la phase d'élan en arr. sans lancer. Accentuer le balancer de la jambe libre et bien ramener la jambe d'appui sous le corps. 3 séries de 10 élans successifs, sans et avec boulet.

4. exercer le rythme de préparation du «sursaut», sans déplacer le corps. Recherche de l'équilibre. 30 fois sans et avec boulet.

5. enchaînement des ex. 4 et 3 jusqu'à ce qu'il en résulte un élan harmonieux, ceci sans et avec boulet.

6. lancer le boulet en partant du cercle.

Exercices de musculation avec haltère

1. lancer l'haltère en arr. par dessus la tête. Agir spécialement avec les jambes.



2. lancer l'haltère de la position accroupie avec haltère devant la poitrine.



3. lancer avec élan g. dr. en position accroupie.



4. lancer avec élan, haltère au front, tronc ceintré et pas de rétablissement sur le pied dr.



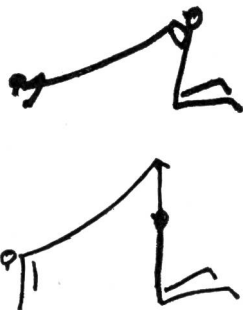
5. dos tourné en direction du lancer, lever l'haltère du sol et lancer après rotation des hanches.



6. lancer de la position un pas en av. et pas de rétablissement.



7. en appui facial avec les pieds placés sur les épaules du partenaire à genoux: rebondir sur les mains à cadence régulière.



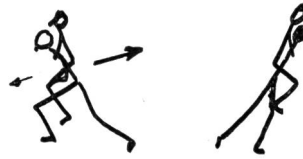
8. avec partenaire sur le dos, grand pas d'ouverture avec mouvement de flexion.



9. en position jambes écartées, avec partenaire sur le dos: fléchir lat. le tronc à g. et à dr.



10. avec partenaire sur le dos: pas de côté à dr. avec un quart de rotation à dr., extension des jambes et une demie rotation à g. Les élèves forts peuvent porter le partenaire sur les épaules (prise sanitaire).



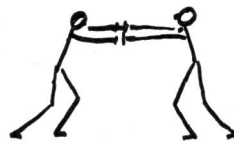
11. Qui parvient à faire reculer son partenaire
— de la position accroupie sur un genou



— debout, tête dans l'épaule du partenaire



— debout, avec appui des mains



Jeu: 20 min.

Balle frontière avec médecine-ball. Les joueurs essaient de lancer (jet du boulet) le médecine-ball au-

delà de la ligne de démarcation de l'adversaire ou contre la paroi. Si le médecine-ball a pu être intercepté en l'air par un adversaire, ce dernier peut le lancer en retour en utilisant l'élan du jet du boulet. Si le médecine-ball a touché le sol, celui-ci sera lancer sans élan. Chaque lancer au-delà de la ligne de démarcation ou contre la paroi vaut 1 point.

Retour au calme: 10 min.

Etude du mouvement avec chronophotographie ou filmloops. Nous relevons encore une fois les phases les plus importantes du jet du boulet.

— phase initiale d'élan harmonieuse.

— action active des jambes lors du «sursaut».

— bien ramener la jambe d'appui sous le corps

— bonne action des jambes et de la hanche, le boulet étant toujours en contact avec l'épaule.

— bonne coordination entre le lâcher du boulet et la dernière impulsion des jambes.

— la paume de la main toujours en avant et tournée à l'extérieur lors du lâcher du boulet.

Chronographie de O'Brien, USA.

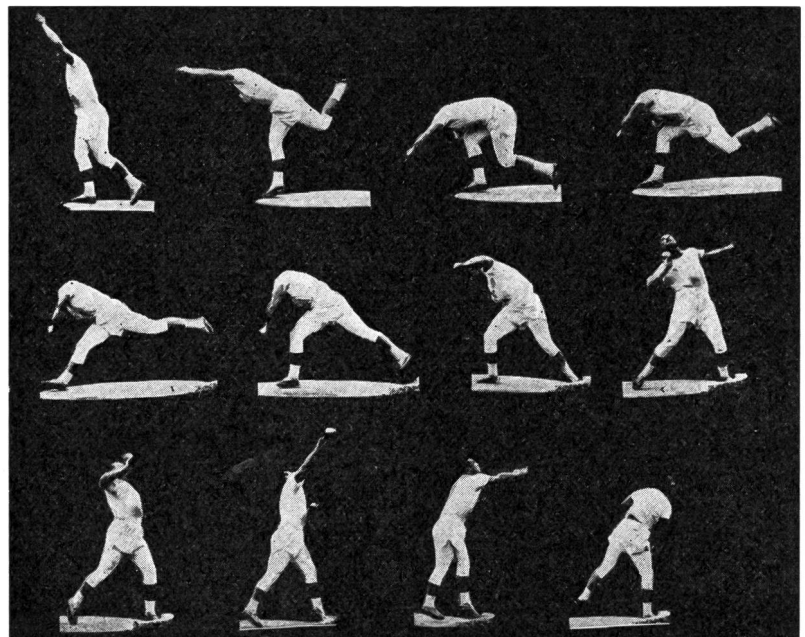




Photo: Hugo Lörtscher, EFGS