

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: 24 (1967)
Heft: 11

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: 15.03.2025

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



Notre leçon mensuelle

Mise en train – gymnastique – jeux de course – anneaux – sauts avec appui – jeux de combat

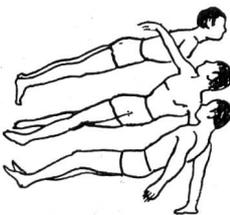
Jos. Grun trad. J. Studer

Lieu: en salle
 Durée: 1 heure 45 min.
 Matériel: installation pour les anneaux
 caisse à sauter, cheval, barre fixe, tapis, 1 balle avec ficelle, massues.

I. Préparation: 20'

- a) mise en train:
- avec partenaire; courir avec son ombre: A se déplace dans la salle tandis que B essaie de le suivre à son côté comme son ombre. Changer après 1'.
 - A pousse son partenaire 2 x à travers la salle. B résiste. Changer.
 - la brouette 2 x chaque longueur de la salle.
 - porter son partenaire sur toute la longueur de la salle.
 - saute-mouton à 2; changer après 1'.

b) école du corps: en appui facial, tourner en appui dorsal en déplaçant une main après l'autre pour revenir à l'appui facial (tourner 1 x à g. puis à dr.).



pos. couchée dorsale: lever les jambes et fléchir le tronc en avant.

pos. couchée faciale: balancer en avant en arrière.



pos. couchée faciale: bras en avant; fléchir le tronc de côté jusqu'à ce que les mains touchent les pieds (avec mouvement de ressort).



debout, jambes écartées, mains de côté, fléchir le tronc en arrière jusqu'à ce que la main droite touche le talon gauche et vice versa.

5



au commandement, sauter et essayer de pousser son partenaire de la poitrine.

II. Course: Jeux de course

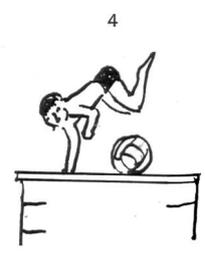
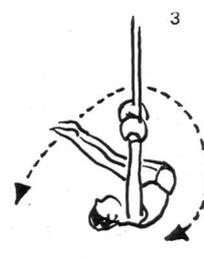
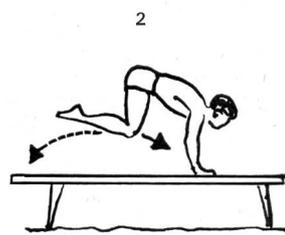
1. Lancer du lasso: Un chasseur se déplace avec une balle attachée à une ficelle de 4 m.; il la fait tourner au-dessus de la tête à la façon d'un lasso (prise à 1 m.) puis lance la balle en direction d'un élève. L'élève touché prend la place du chasseur.
2. Course avec détour: (à deux) A fixe un point dans la paroi. B qui ne connaît pas ce but, l'empêche d'y arriver en tendant les bras de côté. A n'ose pas toucher son adversaire. Quelle fut la longueur du détour pour arriver au but? (Changer l'adversaire)

III. Ecole de performance: 40'

(anneaux et sauts avec appui)

On travaille à 8 stations. La classe est répartie en 8 groupes, lesquels travaillent intensivement durant 5 min. à chaque station.

1. En suspension, bras fléchis aux anneaux; tendre un bras de côté, 1 x à g. puis à dr.
2. Banc suédois: sauter par-dessus le banc avec appui des mains.
3. En suspension aux anneaux: lancer les jambes en haut à la verticale, puis se laisser aller en arrière à la suspension renversée.
4. Caisse à sauter: saut groupé costal avec demi-tour.
5. Se balancer aux anneaux avec demi-tour.
6. Cheval à 1,20 m. de haut, saut avec jambes écartées, saut groupé, saut costal, saut de voleur.
7. En suspension aux anneaux: se renverser en arrière, les pieds accrochés aux anneaux.



6

7

8

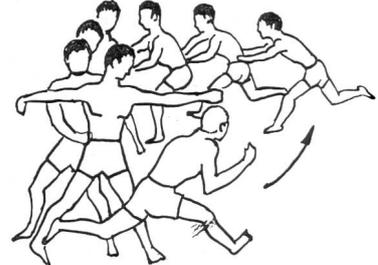


8. Barre fixe à hauteur des hanches; saut jambes écartées, saut groupé, saut costal, saut groupé avec demi-tour, sautiller avec appui.

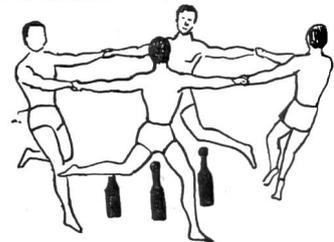
IV. Jeu: 20'

(jeux de combat sans balle)

1. Former la chaîne en tenant son partenaire autour du corps. L'élève en tête de la chaîne essaie de toucher l'élève en queue de colonne.



2. Dans un cercle de 2 m. de diamètre, 5 joueurs sont assis dos contre dos. Au commandement, ils s'efforcent mutuellement, en se tirant, se poussant, de se projeter hors du cercle. Celui qui touche le sol en dehors du cercle est éliminé.
3. Les élèves se tiennent par la main et forment un cercle. Au milieu du cercle, on place une massue. En se tirant et en se poussant, les joueurs essaient de provoquer la chute de la massue. Celui qui renverse la massue ou lâche la prise des mains est éliminé.



V. Retour au calme:

S'asseoir, communications, reddition du matériel, douches.