

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: 27 (1970)
Heft: 6

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

Entraînement de la condition physique

Préparation: avec partenaire. Exercices de musculation avec rondins de bois.

Slalom en forêt

Texte et dessins: Eugène Dornbierer (Trad. AM)

Emplacement: forêt

Durée: 1 h. 30

Classe: 16 élèves

Matériel: confettis ou sciure ou chaux, 4 fanions, 1 chronomètre, dossards, liste de départs, rondins de bois ou branches

Légende:

♥ Endurance

△ Agilité

Force: bras

Force: abdomen

⊕ Souplesse, coordination

▶ Vitesse

Force: jambes

Force: dos

♡ Stimulation du système circulatoire

CV = Colonne vertébrale
lat. = latérale

av. = avant
arr. = arrière

1. Préparation

Rallye-papier / Exercices avec partenaire 30 minutes

- former des groupes de trois.
 - pendant que le premier groupe part déjà sur la piste, le reste de la classe exerce c'est-à-dire fait les exercices avec partenaire.
 - avec un décalage d'environ 3 minutes, la deuxième partie de la classe suit la piste (marquée par les confettis, la sciure, la chaux, etc.) pour rechercher les camarades.
- Au moment où ceux-ci sont rattrapés ou découverts, c'est l'autre groupe qui part en tête en piste. Pour laisser la distance suffisante, la première partie de la classe fait à son tour les exercices avec partenaire.
- le moniteur détermine chaque fois la direction générale de course. Chaque groupe court chaque fois environ 400 m.



Jeux de mains

2 partenaires (de taille à peu près égale!) chacun essaie de contraindre son partenaire à mettre les genoux en terre. (les mains sont saisies, doigts crochés).



Cambrure assise

- lever les jambes en saisissant aux chevilles
- lever le tronc en saisissant aux bras (lever mais sans exagérer la cambrure).



Équilibre en appui renversé sur les pieds du partenaire

placer les épaules sur les pieds du partenaire, jambes fléchies (groupées) puis les tendre prudemment à la verticale.



Traction accroupie

Tirer l'adversaire par-dessus la ligne-limite.



La balance horizontale



Flexion-traction latérale

flexion du genou extérieur, (poids sur la jambe extérieure) flexion du torse à l'intérieur, avec mouvements de ressort.



Monter en selle
monter par devant.

2. Phase d'entraînement

Force: puissance

20 minutes

Rondins

Au centre un moule de rondins, 1 fanion planté à environ 10 mètres de chaque coin du moule.

△

♡

Bras

CV arr

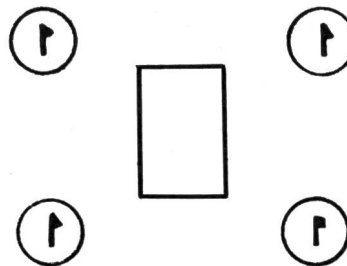
Jambes

Jambes

CV av

CV lat

⊕



- La classe est répartie en 4 groupes, chacun se plaçant derrière un des fanions en colonne par un.
Concours: quel groupe arrive en 1 minute à passer le plus de rondins dans son propre camp?

- Chacun se charge un rondin sur les épaules et chaque groupe se déplace d'une station à l'autre dans le sens des aiguilles d'une montre.

- sautiller comme une grenouille
- sautiller sur la jambe droite
- sautiller sur la jambe gauche
- marcher accroupi.

- A est couché sur le dos, le rondin sur la poitrine et les jambes fléchies, B fixe les pieds de A. A lève le torse (fléchit le torse) très rapidement en avant à la position assise.

- Large station écartée: rondin saisi à deux mains à une extrémité: tourner énergiquement le torse à gauche et à droite.

- Large station latérale écartée, les mains saisissant le rondin à chaque extrémité.

Par flexion latérale, balancer énergiquement le rondin à gauche et à droite par-dessus la tête.

- Position assise, j. fléchies: s'établir en arr. au pont sur les épaules en gardant le rondin sur le ventre.

7. Estafette

Chaque équipe en colonne par un derrière son fanion, front le moule de bois, 10 rondins par groupe. Le premier coureur porte un rondin à l'emplacement du moule et le met soigneusement en place, revient, frappe dans la main du suivant; et ainsi de suite. Concours: quel groupe a le plus vite terminé avec la remise en ordre des rondins?

Agilité / Endurance

Slalom en forêt

15 minutes

Estafette-navette

4 équipes — 4 pistes

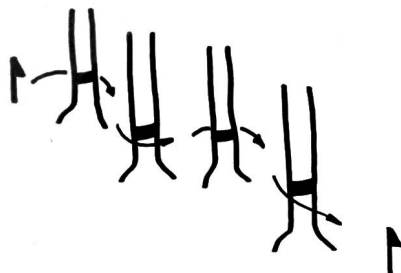
- le témoin est un morceau de bois
- chaque coureur coure 4 fois le trajet



Estafette simple

— 4 équipes — 4 pistes

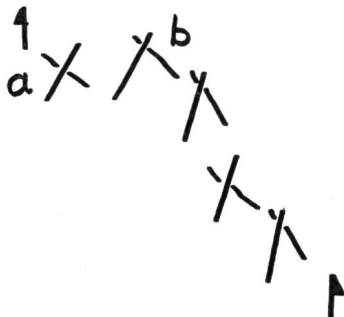
- le 2e coureur part quand le premier touche le fanion but (un seul trajet)



Estafette avec obstacles

a = en passant par-dessus les obstacles
b = en passant par-dessous les obstacles

- estafette simple
- 4 équipes — 4 pistes
- tous les coureurs partent simultanément
- quel groupe revient en premier vers le fanion de départ? (chemin de retour à côté des obstacles)

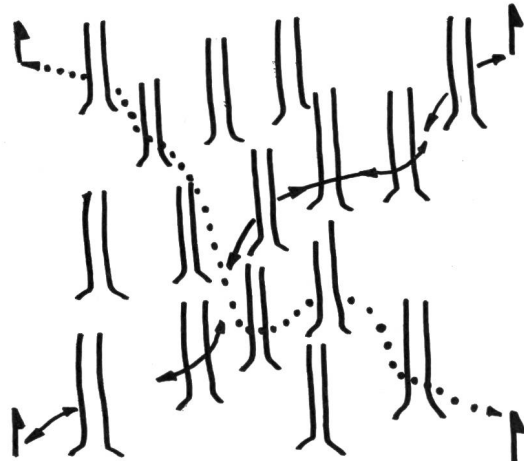


Course-labyrinthe

Dans un carré d'environ 30 sur 30 m on marque d'un fanion les arbres situés sur les deux diagonales.

- les coins sont marqués d'un fanion.
- effectif d'une équipe = 8 élèves en deux groupes de 4 vis-à-vis l'un de l'autre.

- estafette-navette; départ simultané dans les deux groupes de chaque équipe, donc de la même équipe, il y a toujours deux coureurs simultanément.
- chaque coureur fait le trajet 2 fois.
- course au temps (en chronométrant).
- pour la deuxième exécution, changer les diagonales.



Concours

25 minutes

- Installation en terrain varié
- le parcours doit durer environ 1 minute
- marquage du parcours: à la sciure ou à la chaux ou en mettant des bandes de couleurs aux arbres
- l'arrivée doit être visible du départ et vice-versa.
- Organisation
 - créer une atmosphère de compétition
 - distribuer des dossards
 - établir une liste de départ
 - contrôler les temps
 - effectuer 2 courses
 - cérémonie protocolaire pour la déclaration du vainqueur.



3. Retour au calme

- Discussion des exercices
- marcher pour rentrer à la salle
- soins corporels, douches, etc.