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: [4]

Artikel: Exercices au ballon médicinal : 2me partie

Autor: Scheurer, Armin

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-996198

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: 12.07.2025

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

Exercices au ballon médicinal

2me partie

Armin Scheurer, Macolin
Dessin : W. Weiss, Macolin

C. Lancer en groupes
D. Estafettes
E. Jeux

C. Exercices de lancer et de pousser en groupe

Les exercices de lancer et de pousser avec le ballon médicinal pratiqués individuellement ou avec un partenaire ont un effet bien supérieur et surtout plus salutaire pour l'ensemble du corps car l'engagement est de 4 à 10 fois plus intensif que dans le travail en groupe. Mais, comme nous l'avons déjà relevé, un groupement EPGS ne dispose, peut-être, que de un, deux ou éventuellement trois ballons. C'est pourquoi nous tenons beaucoup à présenter encore quelques exercices de lancer et de pousser en groupe, dans les formations les plus diverses et les plus favorables.

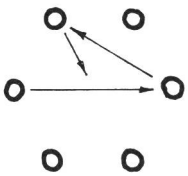
1.
Disposition : Lancer à deux mains, de la position un pas en av. g. ou dr. (aussi de la position à genoux ou assise).

2.
Comme 1, mais lancer avec une main (aussi de la position à genoux et assise).

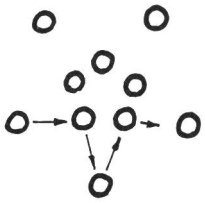
3.
Disposition : Colonnes opposées.
Lancer à une main
a) en marchant
b) en sautillant comme pour le lancer du boulet et prendre place derrière la colonne opposée.

4.
Disposition : Comme sous 3. De la position accroupie, repousser le ballon avec les deux mains, avec extension totale du corps. Prendre place derrière la colonne opposée. Aussi avec trois sautillements successifs (saut-saut-saut-pousser).

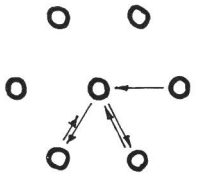
5.
Disposition : Comme sous 3. Lancer le ballon, en arr. par-dessus la tête et prendre place derrière sa propre colonne.



6.
Disposition : Cercle frontal ouvert :
Lancer à deux mains, par-dessus la tête
a) de la position normale
b) de la position un pas en av. g. ou dr.



7.
Disposition : Cercle frontal double :
De la position assise : lancer à deux mains suivi d'une roulade en arr.



8.
Disposition : Cercle frontal ouvert ; un élève au milieu : Lancer en marchant : un, deux, lancer. Changer l'élève du milieu, après chaque tour.

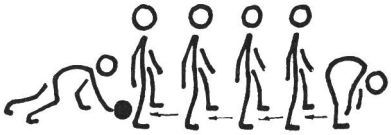
9.
Disposition : Colonnes opposées : Lancer le ballon en arr. par-dessus la tête et prendre place derrière sa propre colonne.

10.
Disposition : Comme sous 9. Lancer, en arr. par-dessous les jambes écartées, avec changement de place derrière sa propre colonne.

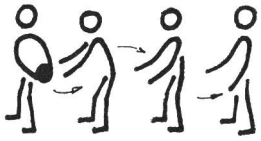
11.
Disposition : Comme sous 9. Lancer latéralement (lancer avec élan, disque) et prendre place derrière la colonne opposée
a) de la position normale
b) en marchant.

12.
Disposition : Comme sous 9.
Lancer avec un bras, lancer de précision
a) de la position normale
b) en marchant
c) en courant (rythme de lancer du javelot)

D. Estafettes



En colonne par un, à un mètre de distance. Le premier lance le ballon, en arr. entre les jambes écartées; le dernier s'en empare, le transporte vers l'avant et le lance, à son tour, entre les jambes, etc. jusqu'à ce que tous les joueurs aient regagné leur place initiale.



Comme pour la première estafette. Mais le ballon est dirigé, cette fois, latéralement, en slalom, vers l'arrière. Le dernier court directement en av. ou en faisant du slalom autour de ses camarades.

En colonne par un, assis, distance du dos aux pieds du partenaire : 1 m. Passer le ballon au suivant avec le seul usage des pieds et en faisant ½ tour (changement de direction) et ainsi de suite, à g. en arr. à dr. en av. Quelle colonne a effectué le plus rapidement 5 tours ?

En colonne par un, couché sur le dos, bras en haut ; le ballon médicinal est passé en arr. par-dessus la tête, avec le seul usage des pieds

a) le dernier prend le ballon et court vers l'av. etc. jusqu'à ce que chacun ait rejoint sa place initiale.
b) tous les joueurs font ½ tour (changement de direction) et le ballon s'en retourne par le même chemin. Quelle colonne a effectué le plus grand nombre de tours en une minute ? Ou bien quelle est celle qui a terminé les premiers 5 tours ?

Sur un rang, couché sur le dos. Distance entre les joueurs : 1 m. Au commandement, pont sur les épaules et glisser le ballon à son voisin, par-dessous les dos. Le dernier s'empare du ballon et court par-dessus tous ses camarades jusqu'au bout de la ligne et ainsi de suite jusqu'à ce que tous les joueurs aient couru une fois.

Sur un rang, position couchée faciale. Au commandement, appui facial. Le premier rampe, par-dessous ses camarades avec le ballon médicinal, le lance au second, et ainsi de suite jusqu'à ce que tous aient rampé une ou plusieurs fois.

En colonne par un, à un mètre de distance. Le ballon est passé vers l'arr. par-dessus la tête, au suivant qui le fait passer plus loin, par-dessous les jambes écartées (serpent). Le dernier court vers l'av. avec le ballon, jusqu'à ce que tous aient couru une ou plusieurs fois.

Estafette balancier : saut de grenouille ; à chaque sautillement, le ballon doit toucher légèrement le sol.

Estafette balancier : courir « à quatre pattes », en appui dorsal, le ballon reposant dans le creux de l'estomac ; les fesses ne doivent, à aucun moment toucher le sol.

Estafette balancier : pousser le ballon, avec la tête, en progressant « à quatre pattes ».

Estafette-navette : En tenant le ballon entre les pieds, effectuer 2 ou 3 roulades en av. puis saisir le ballon avec les mains, contourner la marque et revenir au point de départ (peut aussi s'effectuer avec roulade arr.).

Estafette-navette : deux ballons doivent être déposés à des endroits déterminés : courir, contourner la marque, donner le départ au partenaire par une tape sur la main ; celui-ci va chercher les ballons et les ramène au point de départ et ainsi de suite jusqu'à ce que tous aient passé. Les ballons doivent finalement se trouver au point de départ.

E. Jeux

Balle repoussée: formes variées.

a) de la position debout, lancer et pousser le ballon de toutes les manières possibles ;
b) sur un petit espace, à genoux ou assis ;
c) avec de plus grandes classes, même avec deux ballons (plus grande performance).

Balle stoppée ou jeu de passes: Quelle équipe réalise le plus de passes valables, dans un temps donné et selon les points ? Il est défendu de faire plus de 2 pas en tenant le ballon en mains. La passe au sol ne compte pas.

Handball: Un tapis fixé au mur sert de but ; mêmes règles que pour le handball. Pour les classes plus nombreuses, un tapis est mis dans chaque angle ; nombreuses possibilités.

Balle-chasseur en cercle: La classe, divisée en deux équipes, se place en cercle ouvert, front vers l'intérieur et numérotée par deux. Deux joueurs de chaque équipe, se trouvant vis-à-vis, reçoivent chacun un ballon. Au commandement, les joueurs portant le même numéro font circuler le ballon autour du cercle. Quelle équipe s'appropriera du ballon adverse ?

Lutte pour le ballon en cercle: La classe se place en cercle ouvert, front vers l'intérieur. Au milieu du cercle se trouvent — selon le nombre de participants — 2—4 joueurs. Le ballon est passé, très rapidement d'un joueur à un autre à travers le cercle. Les joueurs se trouvant au centre s'efforcent d'intercepter le ballon. S'ils y parviennent, le joueur dont la passe a été interrompue prend, au centre, la place du joueur qui a intercepté. Aussi avec deux ballons.

Football assis: Le ballon ne peut être joué qu'avec les pieds. Le joueur ne peut se mouvoir qu'en position d'appui dorsal. Comme but : toute la largeur de la salle ou toute la largeur du terrain. Pour un terrain plus grand et avec une classe plus nombreuse : utiliser 2 ou 3 ballons.

Ballon joué par-dessus la corde: Une corde ou un filet (volleyball) est tendue à une hauteur de 2 à 2,20 m., selon l'âge des joueurs. La grandeur du terrain est proportionnée au nombre de joueurs.
Les classes essayent de lancer le ballon, par-dessus la corde ou le filet, dans le camp adverse, de manière à ce qu'il touche le sol. Pour chaque jet valable, on compte un point. On ne peut effectuer plus de 2 pas, avec la balle en mains. La corde ou le filet ne doivent être touchés ni avec le ballon, ni avec une partie quelconque du corps. Quelle équipe obtient la première 20 points ? Quelle équipe réalise le plus de points en 10 min. ? Ce jeu peut être pratiqué, assis, sur un espace restreint et avec un corde ou un filet plus bas (invalides).

Balle-chasseur: Terrain de jeu : toute la halle pour une classe nombreuse ; moitié de la halle pour une classe peu nombreuse et des élèves plus petits. Les blancs sont les chasseurs ; les rouges, les lièvres. Les blancs essayent « d'abattre », dans le plus bref délai, le plus grand nombre possible de lièvres. Il est défendu de courir avec le ballon. La balle ramassée ne peut pas être tirée directement sur un lièvre.

a) si le contrôle est effectué d'après le temps de jeu, les lièvres « abattus » vont contre le mur ;
b) si le contrôle est effectuée d'après le nombre de points, les lièvres touchés demeurent en jeu et c'est l'équipe qui a réalisé le plus grand nombre de points en 5 min. qui a gagné.

Rugby: Le ballon doit être porté derrière la ligne médiane du terrain. Le lancer et le pousser du ballon ne sont autorisés que comme passes à l'intérieur de son secteur de jeu. Il n'est pas permis de frapper ou de blesser d'une manière quelconque un adversaire. Par mesure de prudence, il est recommandé d'enlever montres, alliances, lunettes, colliers, etc.

Combat pour la forteresse La classe est disposée en cercle, front vers l'intérieur. Au milieu du cercle se trouve la forteresse formée de 3 ou 4 ballons. Un ou deux élèves sont désignés comme défenseurs de la forteresse et doivent la protéger au moyen de leurs mains et de leurs pieds. Les élèves en cercle sont les assaillants et essayent de détruire la forteresse en la « bombardant » au moyen d'un ballon médicinal (ou un ballon ordinaire). Celui qui réussit à démolir la forteresse prend la place d'un défenseur, au milieu du cercle.

Enseignement méthodique

Choix des exercices (espace, disposition): Après vous avoir donné un petit aperçu des exercices que l'on peut effectuer avec le ballon médicinal, nous ne pouvons que recommander aux moniteurs de procéder eux-mêmes au choix correct des exercices qu'ils désirent faire pratiquer à leurs élèves. Pour assurer une bonne composition de l'enseignement, il convient de s'en tenir aux principes suivants :

1. Combien d'élèves doivent être occupés ?
2. Combien de ballons sont à disposition ?
3. Dans quel genre de local les exercices peuvent-ils être effectués ?
4. Quels sont les exercices qui peuvent être effectués dans ce local ?
5. Quelle disposition ou formation nous garantira le plus de succès ?
6. Toujours effectuer le choix des exercices en tenant compte des 6 groupes connus, en y mêlant diverses formes d'exécution, divers exercices individuels ou avec partenaires ainsi que des exercices d'agilité, des estafettes et des jeux.

Démonstration: Les exercices avec le ballon médical doivent être dirigés avec entrain, gaité et cependant avec discipline. C'est pourquoi il faut :

1. Une organisation adéquate et sûre.
2. Que les exercices soient bien expliqués et démontrés.
3. Que le moniteur connaisse parfaitement les exercices et qu'il les ait lui-même pratiqués, ce qui implique :
4. Le choix correct des exercices de même que les exigences judicieuses de performances et veiller à ce que le rythme de l'exécution corresponde aux différents exercices.
5. Les corrections et les démonstrations permettent de « meubler » les moments de repos, pendant quelques minutes on profitera de rappeler la nécessité d'une bonne respiration. Il convient d'insister sur la puissance de l'expiration.

Intensité des exercices ou de l'entraînement:

1. Nous exerçons selon le principe (Willy Dürr) : 1 fois ce n'est rien, 2 fois ce n'est pas beaucoup ; ce n'est que la troisième fois que l'on ressent quelque chose, mais trois fois 10 = 30 ! !
2. Nous entraînons selon 1, mais 3 fois 100×300 ! !

Avec les écoliers, on s'en tient au premier principe : 3 fois 10 = 30. Nous avons un choix de 6 exercices, chacun fait chaque exercice 10 fois = 60 et l'on répète chaque exercice une fois, ce qui donne l'imposant nombre de 120, donc 120 mises à contribution des énergies corporelles. Si nous répétons chaque exercice 2 fois = 180 fois pour 6 exercices.
Le liquide le plus salutaire est la sueur. Il fait économiser beaucoup d'argent lorsqu'il suinte aussi correctement des pores de son propre corps.
Les quelques exercices que nous vous avons décrits n'ont rien de particulier. L'utilisation combinée du ballon médicinal avec d'autres agrès offre la possibilité d'effectuer de nombreux autres exercices très intéressants, notamment ceux tendant à la formation corporelle spéciale exigée par les disciplines particulières.