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: [11]

Rubrik: Notre leçon mensuelle : saut périlleux en av. / circuit

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: 02.07.2025

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

Notre leçon mensuelle — Saut périlleux en av. / Circuit

Hans Altorfer, Christoph Kolb

Lieu et genre d'exécution : Halle.
Durée : 1 heure 40 min.
Matériel : Bancs suédois, tapis, haltères, barres fixes, caisses à sauter, installation de volleyball.

Préparation (Durée : 20 min.)
Mise en train (10 ')

Deux bancs suédois mis bout à bout, en diagonale de la halle, côté large, dessus.

- Marcher et courir sur les bancs en changeant le rythme.
- En station jambes écartées sur le banc; se déplacer dans cette position.
- Sautillements : Sur le banc, pieds joints, à terre, station écartée.
- Sautillement de lièvre : Tout d'abord avec appui des mains sur le banc, puis, sur le sol, du côté opposé.
- Sauts successifs sur le banc, avec pieds joints, tout d'abord avec sautillement intermédiaire, puis sans sautillement.
- Roue (banc = obstacle).

Courses légères constantes entre chaque exercice.

Ecole du corps (10 ')
Exercices avec le banc suédois :

1. Appui couché facial, pieds sur le banc : fléchir et tendre les bras.
2. Assis en travers du banc : pieds joints sur le sol : flexions du torse en av.
3. Couché sur le ventre, en travers du banc : un partenaire fixe les pieds au sol : relever le torse.
4. Un groupe de 4 à 5 élèves porte le banc au-dessus de leur tête : baisser le banc alternativement à g. et à dr.
5. Même position de départ que sous 4 : circumduction des hanches.
6. Sauter à pieds joints sur le banc, en av. et en arr.

Entraînement à la performance
(Durée 70 min.) Course (10 ') Estafettes

1. Le banc placé en largeur sert d'obstacle : sauter par-dessus, ramper par-dessous, saut de carpe.
2. Banc placé en longueur, comme obstacle : marcher en équilibre sur le côté étroit.
3. Le banc comme agrès de transport : les équipes vont chercher le banc à l'autre bout de la halle et le ramènent en le portant au-dessus de leur tête ; porter le banc, aller et retour, mais avec arrêt intermédiaire.

1er thème (20 ')
Saut périlleux en av.

1. De la position accroupie (pieds joints) : roulades successives en av. Attention : bien pousser les hanches vers le haut, ne pas sauter trop loin en av.
2. Immédiatement après l'amorce de la roulade, saisir les chevilles et faciliter ainsi le mouvement (pour les débutants, les exercices 1 et 2 s'effectuent plus aisément sur une légère pente).
3. En effectuant le saut périlleux par-dessus un obstacle élevé, le sauteur est obligé de sauter plus haut (chariot à tapis, caisse à sauter, barres parallèles sur lesquelles on a mis un tapis). Exécution : Après quelques pas d'élan, détente explosive pour le saut, puis comme sous 2.

4 = 3, mais sans l'appui des mains : les hanches sont encore lancées plus rapidement en haut, la tête ramenée encore plus rapidement si bien que l'on atterrit sur la nuque, sur le dos ou même sur le siège.

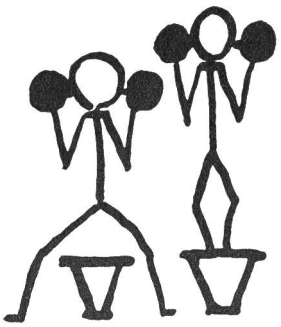
5. 4 élèves simulent un obstacle en tenant un tapis tendu à hauteur de poitrine. Le saut périlleux est déclaré réussi lorsque l'exercice 4 est effectué correctement.
6. Saut périlleux libre. 2 élèves se tiennent de chaque côté et corrigent les mauvais sauts en exerçant une pression sous les épaules ou sur la nuque pour faciliter la rotation.

2me thème (20 ') Circuit

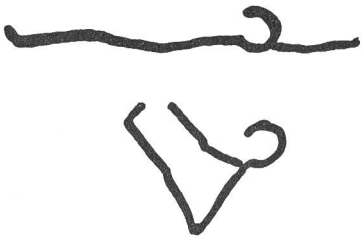
Le parcours suivant est installé dans la halle. Les élèves sont orientés sur la manière d'effectuer les exercices et sur le nombre de répétitions. Le parcours doit être effectué 3 fois sans arrêt. Pour gagner du temps, le départ peut être donné à un élève à chaque station.

1. Monter sur le banc avec une charge de 15 à 25 kg. sur les épaules.
2. Appui facial (5 fois).

3. Haltères de 12 kg. La balancer d'un côté à l'autre, par-dessus la tête, 5 fois.



4. Sauter sur le banc, avec haltère de 12 kg. (5 fois).



5. De la position dorsale : flexion rapide du torse en touchant la pointe des pieds avec les mains. (8 fois).
6. En suspension à la perche à grimper ou à la barre fixe : traction sur les bras (2 fois).

Jeu (20 ') Volleyball

10 ' Exercice de la volée de la manière suivante : Un élève est debout sur un banc (chaise, caisse, etc.) près du filet et tient la balle à bras tendu, un peu au-dessus du filet. Les autres joueurs sont en colonne par un à environ 3 m. du filet. L'un après l'autre, ils sautent en extension et frappent la balle, tenue par leur camarade, avec la main bloquée, en forme de cuiller.

10 ' jeu. La balle doit être jouée 4 fois dans son propre camp avant de pouvoir clôturer sûrement une passe, par une volée.

Retour au calme (Durée : 10 ')
Discussion du jeu. Communications.

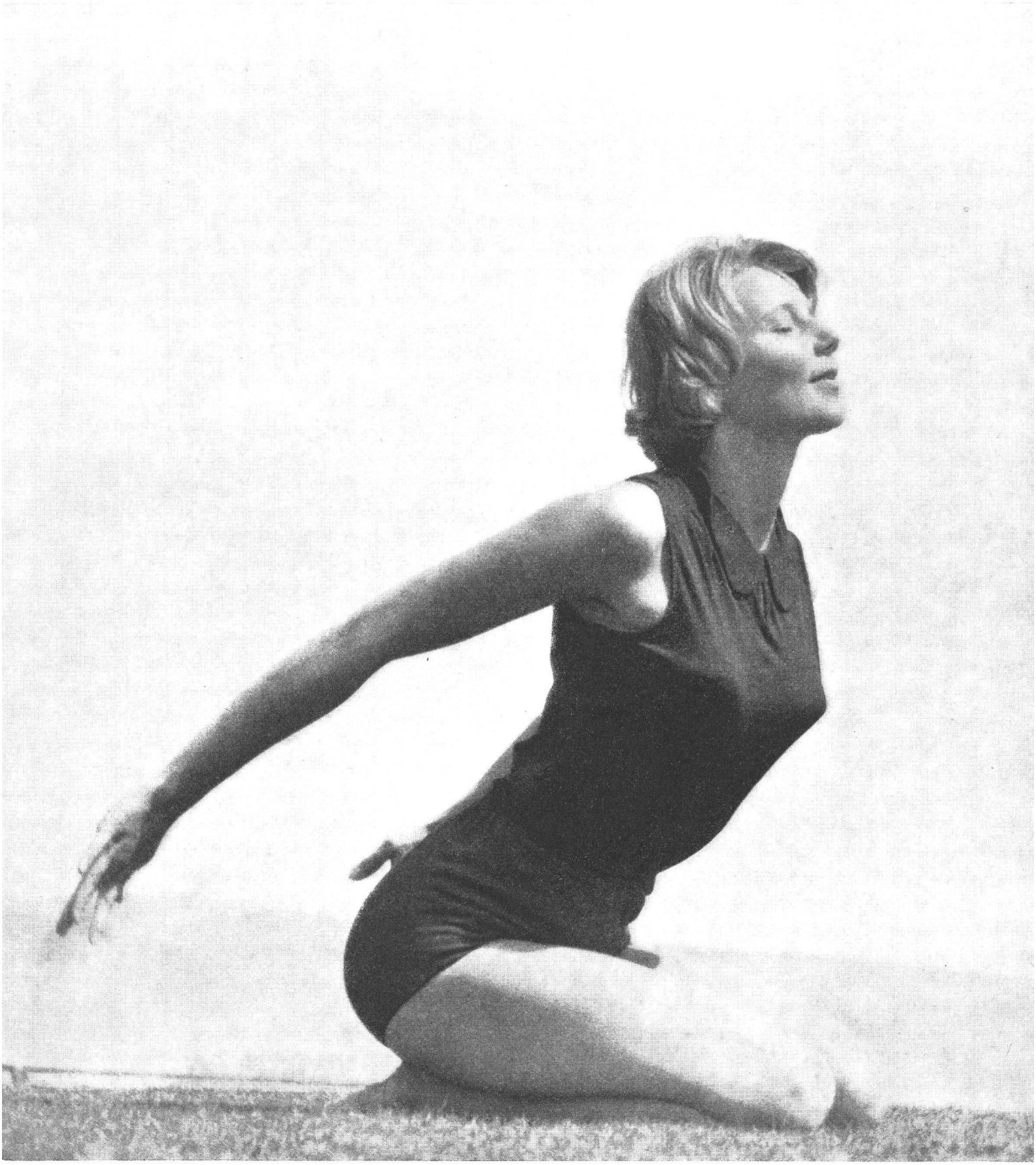



Photo Kuhn, Winterthour