

# Leçons mensuelles

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Jeunesse forte, peuple libre : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin**

Band (Jahr): **20 (1963)**

Heft [10]

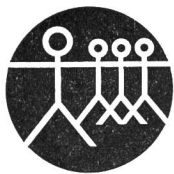
PDF erstellt am: **12.07.2024**

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.



Christof Kolb  
Trad. Tamini

Lieu : terrain / forêt. Durée : 1 h. 40 min.  
Matériel : 3 fanions, fils de laine rouges et jaunes

### Préparation 30'

Mise en train et école du corps alternées.

La première partie du parcours de mise en train est accomplie à un rythme de marche normal

1ère étape (formation : groupes de trois).

2e étape : Au cours des 10 m. suivants, A se met en position d'appui renversé, tandis que B et C lui tiennent l'un la jambe d., l'autre la jambe g., et au besoin maintiennent A dans cette position. Puis, B prend la position de A, C celle de B, et ainsi de suite. Enfin, léger pas de course de 100 m. environ.

3e étape : Sur 10 m., exécution du rouleau (deux à la fois ou tous les élèves en même temps). Sur 100 m., sautiller en gambadant, égalé. en arr.  
4e étape : Faire la roue à g. sur 10 m., puis à d. sur 10 m. ; ensuite, marche de 100 m.

5e étape : Sur 20 m., grands sauts de grenouille. Se placer en chandelle et pédaler durant 2 min.

6e étape : Au coup de sifflet, sprinter

## Notre leçon mensuelle :

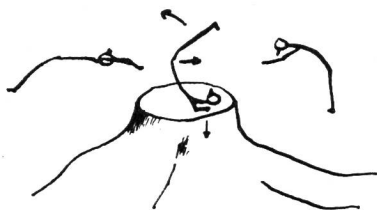
100 m. env. en direction d'un but donné.

### Corps de la leçon 30'

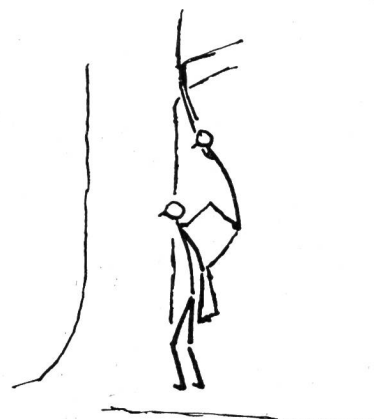
Gymnastique au sol, grimper/sauter en deux groupes et en alternant.

1er groupe : Sur un tronc d'arbre, basculer sur la nuque :

Exercice préliminaire : chandelle — basculer — chandelle.



2e groupe : Grimper à un arbre avec l'aide d'un camarade. But : atteindre la couronne de l'arbre sans s'arrêter. Sauts d'une hauteur de 3 à 5 m. Grimper-concours : chacun repère son arbre ; au coup de sifflet du maître,



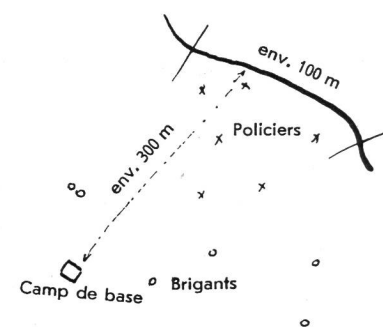
## Gymnastique en plein air

les élèves grimpent durant 10 sec. Celui qui, à ce moment-là, est le plus haut perché a gagné.

### Jeu 30'

L'attaque du train postal.

Un bout de chemin délimité, traversant d'épais taillis, représente la ligne de chemin de fer. Les bandits (fils rouges à la partie supérieure du bras) essaient de pénétrer dans l'espace gardé par les policiers (fils jaunes) et de placer sur la voie un signal rouge (deux fanions croisés). Tout joueur dont le fil (rouge ou jaune) a été déchiré est éliminé. Les bandits reçoivent un 3ème fanion (de réserve) afin de remplacer l'un des deux autres s'il tombe entre les mains de la police. Si celle-ci parvient à s'emparer de



deux fanions, la tentative des bandits échoue. L'attaque réussit au contraire si ces derniers parviennent à placer deux fanions sur la voie.

### Retour au calme env. 10'

Chemin du retour : discussion au sujet du jeu.



Photo Hugo Lörtscher, EPGS

#### Lettre d'un participant :

Après le cours à option « Exercices dans le terrain » qui eut lieu l'été passé au Lac d'Oeschinen, sous la tente, un participant adressa ces quelques lignes au directeur du cours :

« Mes camarades et moi avons eu la chance de pouvoir prendre part à un magnifique camp et j'aimerais t'en remercier par ces quelques mots. Nous autres Suisses sommes ainsi faits que nous avons assez de peine à extérioriser nos sentiments. Dans tous les cas, tu as mis en nous une étincelle que nous entretiendrons précieusement ; je puis même ajouter que tu as allumé en moi une véritable flamme : je suis enthousiasmé par le style « trappeur » que tu as donné à notre camp. »