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: 22 (1965)

Heft: 3

Artikel: Cours central pour directeurs et instructeurs de cours cantonaux de répétition, 11-13 février 1965 : introduction et parcours d'entraînement avec ballon

Autor: Rüegsegger, Hans

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-996393

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: 16.07.2025

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

Cours central pour directeurs et instructeurs de cours cantonaux de répétition, 11—13 février 1965

Introduction et parcours d'entraînement avec ballon

Hans Rüegsegger

Introduction

Le jeu se trouvait au centre du travail pratique de ce cours central. Mais qu'on ne se méprenne pas : il ne s'agissait pas d'exercer ce que l'on nomme les « grands jeux », tels le football, le handball, etc., et d'étudier tous leurs problèmes. Car, ainsi que nous le savons, l'enseignement postscolaire de la gymnastique et des sports n'est pas une « haute école », mais elle dispense l'enseignement de base sous ses formes les plus simples. Il appartenait donc au corps enseignant de l'EFGS de veiller à pallier, au moyen des « petits jeux », les faiblesses des joueurs, maintes fois constatées lors des cours de moniteurs. A l'aide de ces jeux précisément, le moniteur sera en mesure de développer soigneusement les aptitudes de base techniques et athlétiques, et tout particulièrement de susciter l'esprit d'équipe afin de préparer ainsi peu à peu les élèves à appliquer le grand jeu.

Parcours d'entraînement avec ballon

Destiné à la préparation physique du joueur, le « parcours d'entraînement avec ballon » est le premier fragment du travail réalisé durant ce cours central. Il répond à la devise : « Tout est plus facile avec une balle ». Il présente un choix parmi de nombreuses variantes et peut-être « couru » de multiples façons.
Sur le plan méthodique, il se présente ainsi :

— Sans caractère compétitif :
  But : entraînement physique général en vue d'améliorer la mobilité et l'adresse.
  Application : Chaque exercice est appris séparément (assimilation). Les exercices sont travaillés l'un après l'autre, en un nombre de répétitions déterminé (rodage). Pause de récupération entre les différents exercices : 2 min. environ.

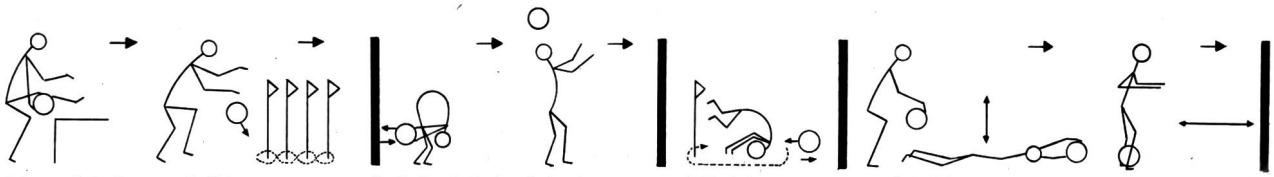
— Avec caractère compétitif :
  But : comme ci-dessus ; en plus : amélioration de l'endurance et de la résistance (circulation, respiration, métabolisme).
  Application : Selon le principe de l'interval-training : 1 min. de travail, 1 min. de récupération. Le nombre de points obtenus (nombre de répétitions) détermine le classement.
  Selon le temps : les exercices sont accomplis les uns après les autres, sans pause intermédiaire. Le temps total détermine le classement.

Remarques de principe

— Choisir des exercices simples, ne nécessitant pas une habileté particulière (technique), mais faisant « travailler » le corps entier.
— Adapter les exigences aux capacités des élèves. Au début, un parcours de 3—4 exercices suffit ; le nombre des exercices augmentera progressivement.
— Travail par intervalles : tout d'abord 30 sec. de travail / 1 min. de récupération ; puis 30 sec. / 30 sec. Enfin : 1 min. / 1 min.
— Travail selon le temps : 3—4 exercices avec peu de répétitions, puis plus d'exercices / même nombre de répétitions ; encore d'avantage d'exercices / plus grand nombre de répétitions.

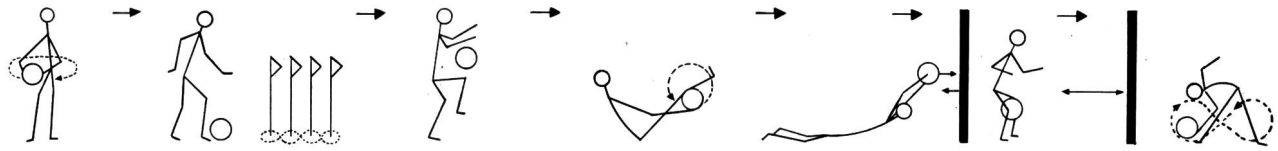
Traduction : Noël Tamini

Parcours 1



1. Lancer de jambes	2. Slalom	3. Flexion de buste	4. Jongler	5. Roulade	6. Dribbler	7. Sautillements
en av. par-dessus une haie, combiné avec passage de la balle sous la jambe 1 min. 20 fois	Dribble d'une main 1 min. 8 fois	Se tourner et attraper la balle 1 min. 15 fois	Tête, genou, pied 1 min. 30 fois	Passe - roulade - passe 1 min. 6 fois	Debout - couché - debout 1 min. 8 fois	1 min. 8 fois
1 pt par cercle	2 pt par trajet	2 pt par ex. réussi	1 pt par touche de balle	2 pt aller et retour	2 pt aller et retour	2 pt aller et retour

Parcours 2



1. Passer medicine-ball autour du corps	2. Slalom	3. Jongler avec le genou	4. Assis à l'équerre	5. Couché sur le ventre	6. Sautiller	7. Station écartée
1 min. 16 fois 8 fois gauche 8 fois droite	Conduite de la balle 1 min. 8 fois	Medicine-ball 1 min. 30 fois	jambes levées cercles autour des jambes 1 min. 10 fois	Lancer et rattraper le medicine-ball 1 min. 10 fois	en pinçant le medicine-ball entre les genoux 1 min. 8 fois	Rouler le medicine-ball au sol en 8 1 min. 10 fois
1 pt par cercle	2 pt par trajet	1 pt par touche de balle	1 pt par cercle	1 pt par ex.	2 pt aller et retour	2 pt par cercle

Exécution

Parcours 1 - individuel
- 1' de travail, 1' de récupération
- au temps, en fixant le nombre de répétitions

Parcours 2 - individuel
- variantes, comme parcours 1

Parcours 1 et 2 combinés (14 chantiers)
- 30" de travail, 30" de récupération
- si l'on est bien entraîné, comme parcours individuel