

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

Autor(en): **Rüegsegger, Hans**

Objektyp: **Article**

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

Band (Jahr): **22 (1965)**

Heft 3

PDF erstellt am: **07.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-996393>

## **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.

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

## Introduction et parcours d'entraînement avec ballon

Hans Rügsegger

### 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 post-scolaire 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**  
en av. par-dessus une haie, combiné avec passage de la balle sous la jambe  
1 min. 20 fois  
1 pt par cercle

**2. Slalom**  
Dribble d'une main  
1 min. 8 fois  
2 pt par trajet

**3. Flexion de buste**  
Se tourner et attraper la balle  
1 min. 15 fois  
2 pt par ex. réussi

**4. Jongler**  
Tête, genou, pied  
1 min. 30 fois  
1 pt par touche de balle

**5. Roulade**  
Passe - roulade - passe  
1 min. 6 fois  
2 pt aller et retour

**6. Dribbler**  
Debout - couché - debout  
1 min. 8 fois  
2 pt aller et retour

**7. Sautillements**  
1 min. 8 fois  
2 pt aller et retour

### Parcours 2

**1. Passer médecine-ball**  
autour du corps  
1 min. 16 fois  
8 fois gauche  
8 fois droite  
1 pt par cercle

**2. Slalom**  
Conduite de la balle  
1 min. 8 fois  
2 pt par trajet

**3. Jongler avec le genou**  
Médecine-ball  
1 min. 30 fois  
1 pt par touche de balle

**4. Assis à l'équerre**  
jambes levées  
cercles autour des jambes  
1 min. 10 fois  
1 pt par cercle

**5. Couché sur le ventre**  
Lancer et rattraper le médecine-ball  
1 min. 10 fois  
1 pt par ex.

**6. Sautiller**  
en pinçant le médecine-ball entre les genoux  
1 min. 8 fois  
2 pt aller et retour

**7. Station écartée**  
Rouler le médecine-ball au sol en 8  
1 min. 10 fois  
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