

# 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): **22 (1965)**

Heft 9

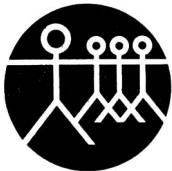
PDF erstellt am: **07.07.2024**

## **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.

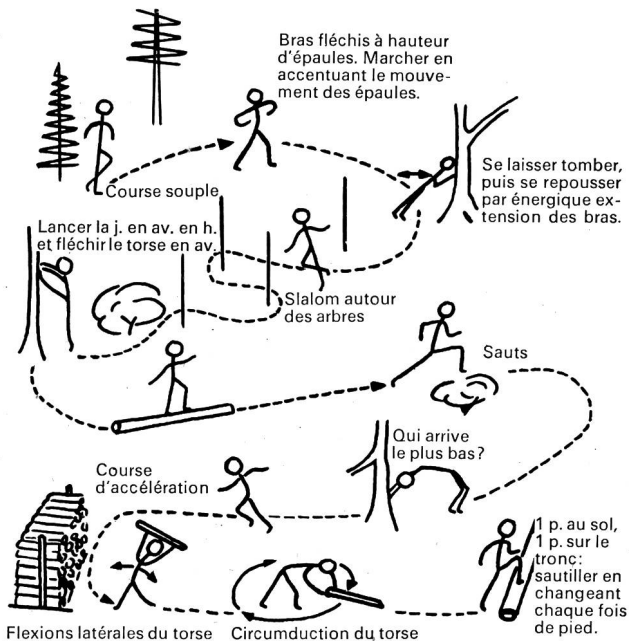


# La leçon mensuelle: entraînement en forêt

Durée : 1 heures 40 minutes à 2 heures. Ernest Meierhofer Traduction : Metzener

Matériel : petits fanions, coupures-déchets de papier, 2 cordes, un vieux bidon de fer-blanc, une pierre de 10—20 kg., des pierres pour lancer, chronomètre, sifflet, fils de laine, petits cartons-sous-main, crayons.

## 1. Préparation.



## 3. Course d'obstacles 30—40 min.

- Préparation et connaissance du parcours.
- Exercice à chacun des obstacles.
- Entraînement sur le parcours complet.
- Compétition.

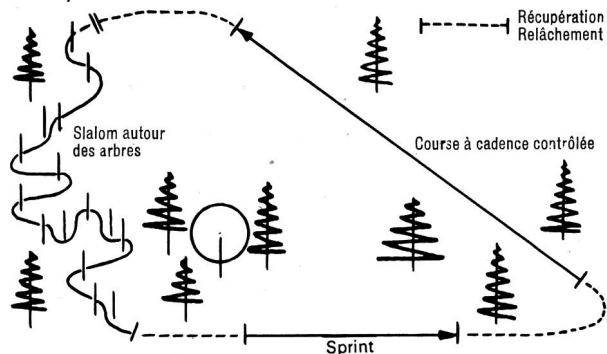


## 2. Entraînement de course 30—40 min.

Mobilité, vitesse, force organique (aptitudes foncières). Nous établissons un parcours circulaire divisé de la façon suivante :

- a) Slalom autour des arbres, en descente, env. 100 m.
- b) Parcours de sprint ; en terrain plat, év. sur un chemin, env. 40—60 m.
- c) Course à cadence donnée ; en légère montée d'env. 200 m.
- d) Entre chaque emplacement, un petit parcours de récupération ou de relâchement de 50—100 m.

Pour le premier tour, tous courent ensemble. Puis l'on forme des groupes de 4—5 coureurs selon les aptitudes, pour accomplir encore 2 à 4 tours.



## 4. Jeu dans le terrain 20 min.

### Collection des signatures

Les joueurs sont répartis en 3 groupes possédant chacun leur camp. La tâche de chaque groupe consiste à conquérir le plus possible de bandes de laine. Quand un joueur se fait enlever sa bande de laine, il doit apposer sa signature sur le petit carton de son vainqueur. Ensuite, il se rend vers le directeur de jeu pour recevoir un nouveau fil, et ainsi, il peut poursuivre le jeu.

Le groupe vainqueur est celui qui peut montrer le plus de signatures à la fin du jeu.

### Remarques

1. Chaque joueur est pourvu d'un crayon, d'un petit carton et d'un fil de laine fixé au bras.
2. La lutte doit être chevaleresque.
3. Pendant la signature, les 2 joueurs intéressés sont un instant hors-combat et ne peuvent être attaqués.

## 5. Retour au calme

Contrôle du matériel, retour en chantant.

Photo: Hugo Lörfischer, EFGS

