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: 9

Rubrik: Leçons mensuelles

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: 13.07.2025

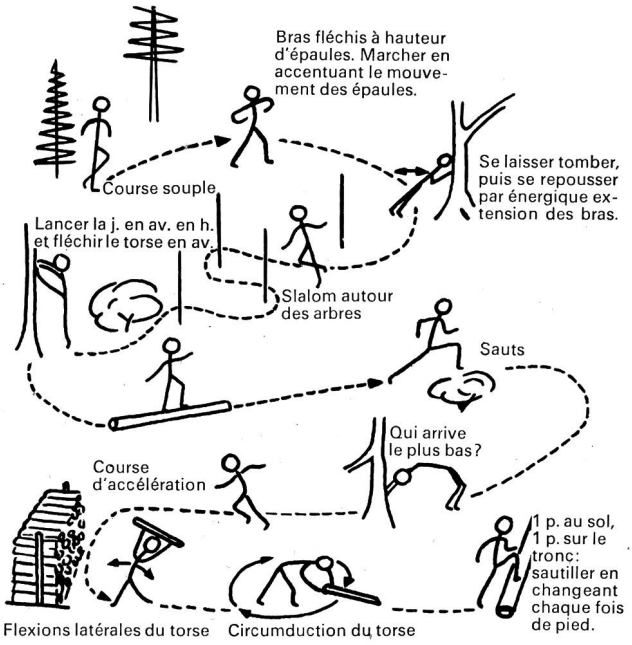
ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

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.

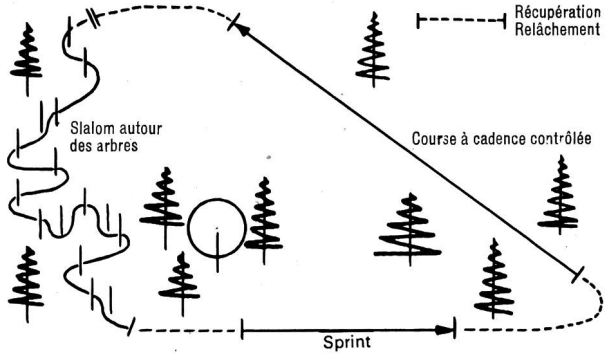


2. Entraînement de course 30—40 min.

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

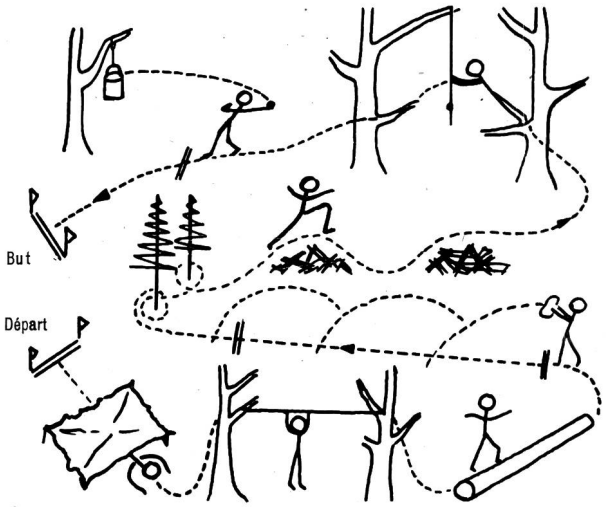
a) Slalom autour des arbres, en descente, env. 100 m.
b) Parcours de sprint ; en terrain plat, év. sur un chemin, env. 40—60 m.
c) Course à cadence donnée ; en légère montée d'env. 200 m.
d) Entre chaque emplacement, un petit parcours de récupération ou de relâchement de 50—100 m.

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.



3. Course d'obstacles 30—40 min.

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



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.

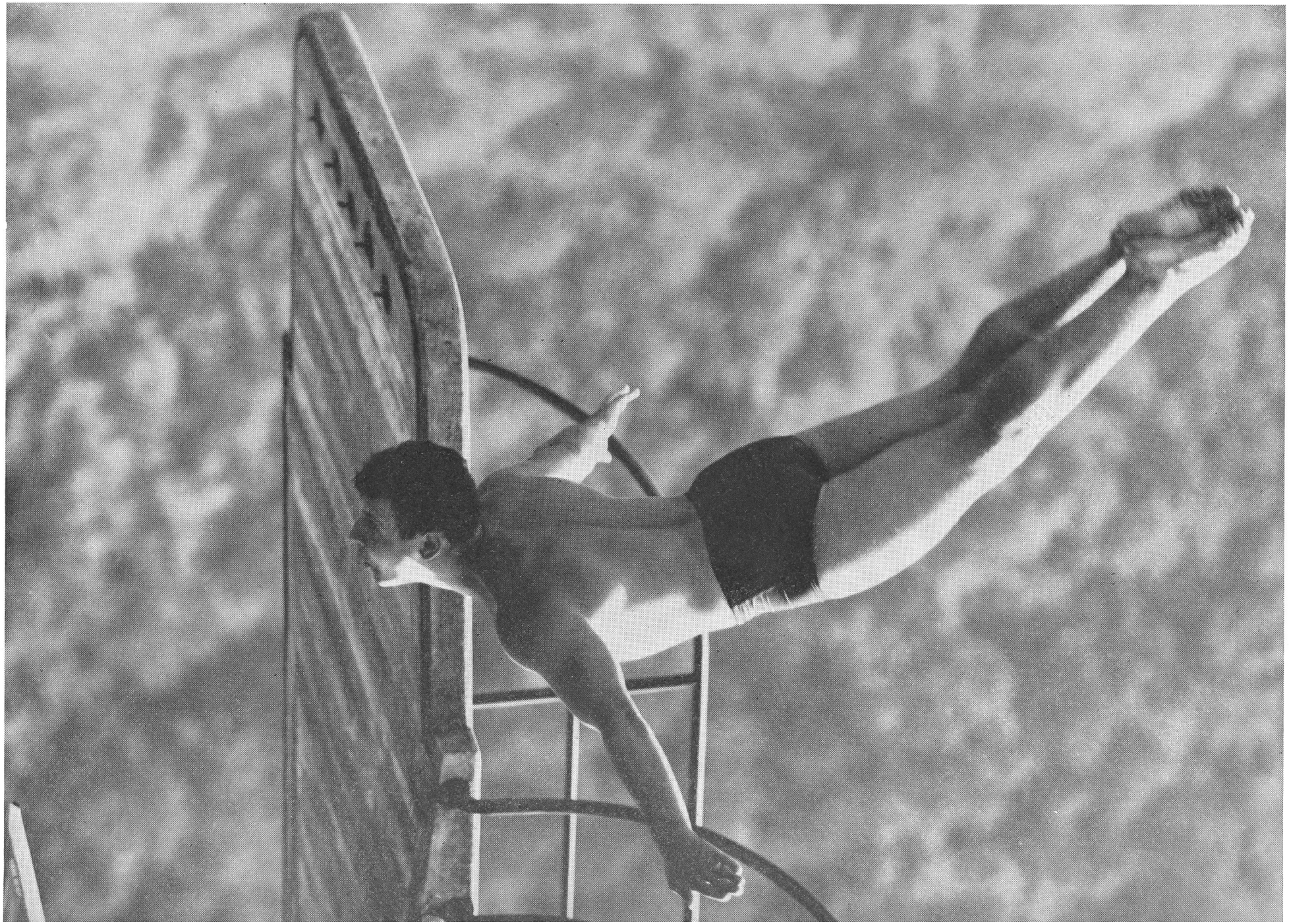



Photo: Hugo Lörtscher, EFGS