

Leçons mensuelles

Objektyp: **Group**

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

Band (Jahr): **25 (1968)**

Heft 9

PDF erstellt am: **11.09.2024**

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.



Notre leçon mensuelle

Course d'orientation

Hans Flühler (Trad. A.M.)

Trajet de mise en train avec stations d'exercice – course d'orientation avec croquis et carte-fenêtre, combinée avec des concours

Emplacement: dans le terrain

Durée: 90 minutes (sans préparation!)

Matériel:

– Pour chaque groupe de concurrents: boussole, crayon, enveloppe contenant croquis et différentes tâches, feuille de contrôle, sous-main, carte.

– Deux chronomètres

– Matériel de marquage des postes (papier de couleur, sceau et tampon encreur)

– Pour chaque participant: une saucisse avec pain.

1. Trajet de mise en train

En tenue de gymnastique les participants se rassemblent au point E (voir croquis). Le moniteur mène le groupe entier sur le parcours de mise en train en un pas de course souple. Tous les deux ou trois cents mètres, il intercale un exercice de gymnastique:

- En suspension à une branche, 10 flexions de bras.
- En station écartée, dos à un arbre: fléchir le torse en arr. contre l'arbre, descendre les mains le long du tronc jusqu'à toucher le sol (6 fois).
- Par-dessus un tronc tombé sur le sol, sautiller de part et d'autre avec les pieds joints (40 fois).

d) A plat ventre, lever les bras (la pointe) et les pieds (l'arrière): balancer le «bateau», de façon que la pointe et l'arrière touchent 10 fois le sol.

e) Station écartée, bras en haut, une pierre dans les mains: circumduction du torse (8 fois chaque côté).

f) Station écartée, bras en haut, un tronc dans les mains: fléchir le torse de côté avec mouvement de ressort (8 fois chaque côté).

2. Course d'orientation avec croquis à fenêtre

But: Cette forme convient particulièrement pour apprendre une tactique très généralement employée dans la course d'orientation: courir directement à la boussole jusqu'au poste dans l'espace proche du poste (fenêtre), et ici lecture de carte très précise.

Organisation:

Chaque groupe est équipé de boussole, crayon, enveloppe avec croquis et tâches, feuille de contrôle, carton sous-main, carte.

Le groupe détermine l'azimut et la distance jusqu'à la fenêtre, s'y rend en marchant à l'aide de la boussole et là, cherche le poste à l'aide des détails précis de la carte-fenêtre. Lors de chaque trajet, ou à chaque poste, les groupes ont une tâche à résoudre:

1 Pont:

Un objet préalablement déposé (tronc d'arbre, sac de sable, rondin) doit être

transporté par-dessus le pont d'une rive à l'autre. Le groupe suivant le transporte à nouveau de l'autre côté, etc. La carte de contrôle doit être timbrée. Si le moniteur veut être certain que chaque participant du groupe est bien allé au pont, il peut exiger que chacun timbre sa propre main.

2 Coin de forêt:

Sur différents arbres, aux environs du coin de forêt, on a peint une lettre à environ 1 m du sol. Quel mot forment ces lettres? Ce mot doit naturellement être noté sur la feuille de contrôle.

3 Bloc de rocher:

Quel temps emploie chaque groupe pour aller vers ce bloc et en revenir? Timbre sur la feuille de contrôle et sur chaque main. Le temps de course est chronométré par le moniteur et noté sur la feuille de contrôle.

4 Coude de rivière:

Qui peut construire le plus gros homme de pierre à l'aide de pierres prises dans la rivière? Timbrer la feuille de contrôle.

5 Croisée des chemins:

Course chronométrée. Report du temps de course sur la feuille de contrôle par le moniteur. Contrôle du timbre.

6 Clairière:

Qui pourra rapporter le plus de bois de feu au but? Contrôle du timbre.

Il s'agit donc ici d'une course en étoile. Après avoir touché chaque poste, les groupes retournent toujours au point de départ. Le changement s'effectue dans le sens des aiguilles d'une montre.

3. Retour au calme

Le bois de feu qui a été amené est rassemblé en un gros tas. Proclamation des résultats et distribution des prix («A chacun sa saucisse»), feu de camp.

N.B. Pour le moniteur consciencieux, récupérer le matériel!

