

# Leçons mensuelles

Objektyp: **Group**

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

Band (Jahr): **26 (1969)**

Heft 2

PDF erstellt am: **06.08.2024**

## **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

## Plan d'une leçon d'éducation physique générale

Hans Flübler / Eric Hanselmann

### Nouvelle présentation des leçons mensuelles

«L'entraînement de base» de l'EPGS cède la place dans Jeunesse + Sport à une nouvelle branche sportive, pour laquelle nous cherchons encore une dénomination française qui corresponde au «fitnesstraining» des Anglais et des Suisses-allemands.

Cette transformation fera l'objet d'articles ultérieurs. Pour permettre aux moniteurs de se faire une idée à ce sujet, dès le début 1969 nos leçons mensuelles paraîtront selon la nouvelle formule.

Au sujet du terme «fitness», nous serions reconnaissants à nos lecteurs de nous faire part de leurs propositions. En effet,

un comité pour la défense du français nous reproche violemment le barbarisme de ce mot «fitness» mais... sans en proposer un autre valable en français.

**Dans chaque leçon, le choix de la matière d'exercices doit se faire en fonction des buts recherchés dans le programme d'instruction.**

C'est ainsi que dans l'entraînement de Fitness la matière est choisie en premier lieu d'après les facteurs de la condition physique. Il faut s'assurer que, dans chaque leçon, on trouve des stimuli d'entraînement pour tous les facteurs de condition physique choisis.

L'entraînement de Fitness s'effectue, d'autre part, en tenant compte des activi-

tés sportives. La motivation recherchée pour la participation des jeunes gens n'est pas un but physiologique mais de vivre une activité physique.

Cet ainsi que chaque leçon doit contenir une idée particulière. Cette idée de base peut être la recherche du mouvement (roulade), les engins (banc), les formes d'organisation (travail en groupes), le lieu (forêt), etc. Il est important que cette idée de base soit ressentie.

Dans l'entraînement de Fitness il n'existe pas de concours normalisés à part l'examen de Fitness. Le concours et le lieu ne devraient pourtant manquer dans aucune leçon, savoir quelque chose et se mesurer sont des motivations décisives de la performance.

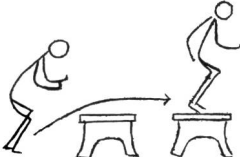
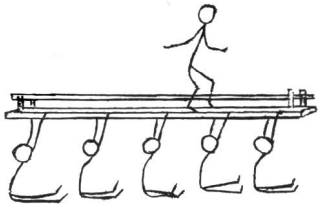


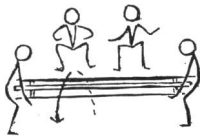
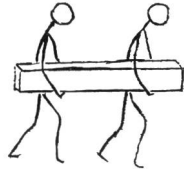

### Schéma de leçon

Introduction 20'	Phase de performance 70'			Retour au calme 10'
	Force + résistance locale	Endurance	Vitesse — agilité	
Mise en train par <ul style="list-style-type: none"> <li>— la stimulation du système circulatoire</li> <li>— les assouplissements et élongations musculaires</li> <li>— la mobilité des articulations (gymnastique) 6 groupes</li> </ul>	Ex. de musculation pour <ul style="list-style-type: none"> <li>— le dos</li> <li>— l'abdomen</li> <li>— les bras</li> <li>— les jambes</li> </ul>	Entr. organique et du système circulatoire	Formation du mouvement	Communications soins corporels
		autres combinaisons		

### Exemple d'une leçon d'éducation physique générale

Hanselmann

Matière	Effet de l'entraînement							
	Endurance	Force				Vitesse	Adresse	Mobilité / Souplesse
		Bras	Dos	Musculation abdominale	Jambes			
<b>Introduction</b> <b>Jeu:</b> Bataille de balles Deux équipes, 1 balle par joueur. La halle est divisée en deux par des bancs. Renvoyer de la tête ou du pied le plus grand nombre de balles possible dans le camp adverse.  <b>Exercices avec partenaire</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>— Flexion — extension des bras</li> <li>— Stat. assise, jambes écartées: fléchir le buste en avant</li> <li>— La cloche</li> <li>— Dos à dos: flexion latérale</li> <li>— L'hélice</li> <li>— Char romain</li> </ul> <b>Recherche de la performance</b> <b>Roulade</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>— Roulade en avant</li> <li>— Roulade en arrière</li> <li>— 1 pas d'élan, appel des deux pieds roulade en avant (rythme)</li> <li>— idem, avec saut en extension</li> <li>— idem, saut en extension avec un demi-tour</li> <li>— Rouler latéralement: le rouleau</li> <li>— Rouler latéralement avec saut par-dessus le partenaire en groupes de 3</li> </ul>	●							●
Conduite du mouvement, assouplissement et ex. d'extension <ul style="list-style-type: none"> <li>— bras, ceinture scapulaire</li> <li>— flexion buste en avant</li> <li>— flexion colonne en arr.</li> <li>— flexion latérale</li> <li>— circumduction</li> <li>— jambes</li> </ul>								●
Etude du rythme								○
Concentration	○					○	●	

Matière	Effet de l'entraînement							
	Endurance	Force				Vitesse	Adresse	Mobilité / Souplesse
		Bras	Dos	Musculation abdominale	Jambes			
<p><b>Banc suédois</b></p> <p>— Sauter à pieds joints par-dessus un banc pour arriver à la station sur un deuxième banc.</p>  <p>— Chacun doit traverser le banc en équilibre.</p>  <p>— Soulever le buste le plus haut possible, les jambes étant fixées sur le banc par le partenaire.</p>   <p>— Même exercice avec départ sur le dos. Relever le buste jusqu'à la position assise.</p>  <p>— 2 élèves sautent par-dessus les bancs et passent par-dessous, etc. 2 élèves tiennent les bancs et varient les hauteurs selon les aptitudes des exécutants. Changement d'activité. Quelle est l'équipe (4) qui fait le plus de sauts par-dessus les bancs? (Par élève et par saut 1 point).</p> <p><b>Estafette</b></p>  <p>Course de voitures avec un élément du plinth, en passant par-dessus des bancs suédois et au travers de portes.</p>  <p>Equipe de 6. Les conducteurs doivent se relayer; est gagnante l'équipe qui aura effectué le parcours aller et retour 12 fois dans le temps le plus court.</p> <p><b>Jeu: Kickball</b> Idée du jeu: balle brûlée. Le ballon (balle éclair) est joué avec le pied. Aussitôt après avoir shooté, le joueur court en direction d'un fanion, le contourne et revient le plus rapidement possible. L'équipe adverse essaie de rattraper le ballon pour le déposer dans le cercle du départ. Qui est le premier rentré: le coureur ou le ballon? = 1 point pour l'équipe.</p> <p><b>Retour au calme</b>      Discussion du jeu.      Douche.</p>								