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

Herausgeber: École fédérale de gymnastique et de sport Macolin

Band: 27 (1970)

Heft: 1

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: 14.07.2025

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

Notre leçon mensuelle

Remarque préalable

Dans ce numéro, nous commençons la diffusion d'une série complète de leçons qui, par la suite, pourraient être groupées sous le thème général: entraînement de la condition physique. Pour bien permettre d'apprécier la construction de telles leçons, nous nous permettons de répéter le schéma de construction de toutes ces leçons qui seront élaborées de la manière suivante:

I. Préparation: 20 minutes

	Symboles
Mise en train et préparation à la performance	
— Stimulation des systèmes circulatoires	♥
— Assouplissement et élongation de la musculature Recherche de la mobilité des articulations dans les 6 régions articulées, soit:	△
— Bras et ceinture scapulaire	Bras
— Colonne vertébrale en avant	CV av.
— Colonne vertébrale en arrière	CV arr.
— Colonne vertébrale de côté ou latéralement	CV lat.
— Circumduction de la colonne vertébrale (rotation)	CV rot.
— Jambes et ceinture pelvienne	Jambes

II. Phase de performance: 70 minutes

Travail selon les 3 grands thèmes suivants:

— La force (et la résistance locale)
Exercices de force et de résistance pour la musculature générale divisées selon les 4 parties suivantes:

— Dos
— Ventre
— Bras
— Jambes

— L'endurance
(travail de durée et résistance générale)
Exercices ayant des répercussions sur les systèmes circulatoire, cardiaque et pulmonaire ♥

— L'adresse et la vitesse
Exercices visant à l'amélioration de la mobilité et de la coordination. ⊕ ▶▶

Les 3 thèmes de la condition physique, force, endurance, adresse, peuvent se présenter comme parties intégrales de la leçon. Comme la plupart du temps, on considère les différents composants de la condition physique, c'est le facteur mentionné dans le titre qui détermine l'effort principal.
2 ou 3 thèmes de la condition physique peuvent même être mis en commun dans la même matière (par exemple le parcours en forêt). La compétition et les jeux peuvent être intégrés dans chaque leçon et, selon les cas, sous l'un ou l'autre de ces différents facteurs de la condition physique.

III. Retour au calme

Consacrez assez de temps pour permettre un bon retour au calme de tout l'organisme. Ranger le matériel. Communications et commentaires. Douches.

Wolfgang Weiss (trad. J.-P. B.)

Entraînement de la condition physique: Entraînement sous forme de station avec des devoirs à chaque groupe

Eugen Dornbierer Trad. J. F.

Lieu: Salle de gymnastique. Durée: 1 heure 30 minutes. Classe: 25 élèves. Matériel: Ballons lourds, 1 ballon de basketball, tapis, 1 corde à tourner, 2 rondins ou bâtons, 2 plinthes, 1 cheval, 3 barres fixes avec les montants, 1 ballon de football, sautoirs de jeu.

♡ Stimulation du système circulatoire	⊕ Adresse	▷ Mobilité	Force	bras	jambes
♥ Endurance	▶▶ Vitesse	Colonne vertébrale		dos	ventre

1. Préparation: 20 minutes.

Ecole du corps: avec ballon lourd. △

Nous commençons aujourd'hui la mise en train par une partie de balle assise. (L'un contre l'autre). celui qui est tapé s'assied; celui qui peut rattraper la balle, ose recommencer à jouer. ♡
Ballons: de football ou de volley.

— former des groupes de 5.

— chaque groupe reçoit un ballon lourd.

— durant 1 minute entre chaque exercice marcher souplement, courir, sautiller, frapper les talons contre les fesses ou sauter en station ouverte et fermée. ♡

— 4 élèves du groupe couchés sur le ventre, les uns à côté des autres, le 5e à une distance d'environ 5 m roule le ballon lourd en direction du groupe. Les 4 élèves se mettent en position d'appui facial pour laisser passer le ballon sous le corps. Chacun roule le ballon 2 fois.

— courir souplement.

— Couché sur le dos, former une colonne, les bras de chaque côté du corps, le premier prend le ballon lourd entre les pieds et le transmet à son camarade de derrière en le passant par-dessus la tête. A la fin, la colonne exécute 1/2 tour. Recommencer 2 fois.

— sautiller.

— sur une colonne, à 3 m les uns des autres lancer le ballon lourd en arrière au suivant par-dessus la tête. à la fin, la colonne fait 1/2 tour. 3 fois.

— marcher.

— sur un rang, à une distance de 1,50 m, grande station écartée. Se passer latéralement le ballon lourd, bras tendus, par-dessus la tête. 10 fois.

— courir en tapant les talons contre les fesses.

— les uns derrière les autres à une distance de 2 m, grande station écartée. Sans bouger les pieds, bras tendus, transmettre le ballon lourd par le côté aux camarades de derrière. 5 fois.

— sautiller en station écartée et fermée.

— course d'estafette: chaque groupe se dispose sur une colonne. Sur une distance de 10 m, exécuter des sauts de grenouille en frappant le ballon lourd au sol; revenir en courant. 2 fois.

— combat pour le château: la classe fait un grand cercle autour de 3 ou 4 ballons lourds entassés les uns sur les autres. 1 ou 2 élèves sont les défenseurs du château (ballons lourds) et le défendent avec les pieds et les mains. Les élèves qui font le cercle sont les attaquants et essayent de démolir le château en ⊕

lançant des ballons lourds. Celui qui a réussi à démolir le château, va prendre la place d'un défenseur.

2. Phase de performance

Force — adresse et coordination.

Entraînement sous forme de station avec des devoirs pour chaque groupe. 50 minutes.

Organisation:
1. former des groupes de 5.
2. d'après les indications du moniteur chaque groupe organise un chantier.
3. expliquer les exercices aux différentes stations.

Forme de l'exécution:

1. partie: Travail pour apprendre à connaître les exercices, chaque groupe s'entraîne à chaque station. Les exercices doivent être exécuté correctement et sans précipitation. Au commandement changer de station. — Les répétitions à effectuer aux différentes stations sont par exemple:

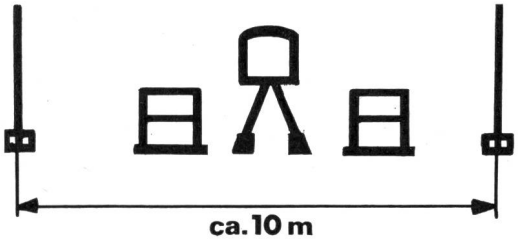
Station 1: chacun se laisse porter 1 fois par-dessus l'escalier de l'ours. (Voir dessin station 1).
Station 2: chacun essaie 3 lancers dans le panier de basket.
Station 3: chacun entre dans la corde pour sauter 2 fois.
Station 4: chacun se laisse transporter 1 fois.
Station 5: chacun parcoure 2 fois la combinaison d'engins.

Remarque: D'après le temps à disposition et la capacité des élèves, le moniteur fixe le nombre de répétitions à effectuer.

2. partie: Compétition: A chaque station une équipe se tient prête. A «hop» les groupes essaient d'accumuler le plus de points pendant 2 minutes.
Après une pause de 90 secondes, les groupes se tiennent prêts à la prochaine station. Après un parcours, on récapitule les points gagnés et on les inscrit sur la feuille de performance. Le groupe qui a le total le plus élevé a gagné.

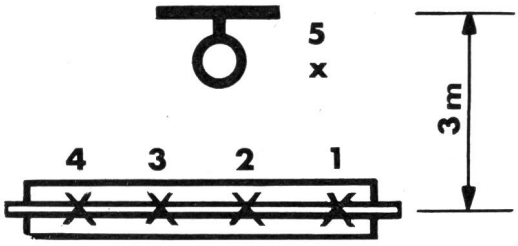
Stations

1. **Transport d'une charge par-dessus l'escalier de l'ours**
4 élèves transportent le 3e couché sur un tapis ou dans un drap de pompier par-dessus l'escalier de l'ours. Avant chaque passage la «charge» doit être changée, de façon que chacun passe à son tour.



Taxation: 1 passage 3 points.

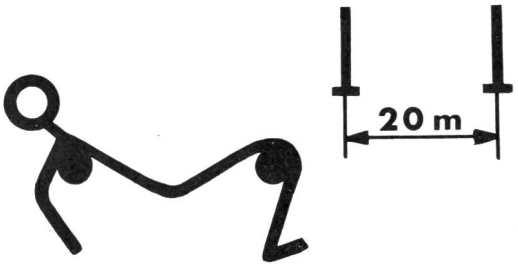
2. **Lancers dans le panier de basket**
Sur la partie étroite du banc suédois se tiennent 4 participants. Le 5e se tient sous le panier de basket et redonne le ballon de basket aux autres.
Le no 1 essaie de lancer le ballon dans le panier, sans descendre du banc. Le no 5 récupère le ballon et le lance au no 2, etc... Après un passage le no 1 doit prendre la place du no 5.



Taxation: 1 panier réussi en équilibre 2 points.
1 panier en ayant perdu l'équilibre 1 point.

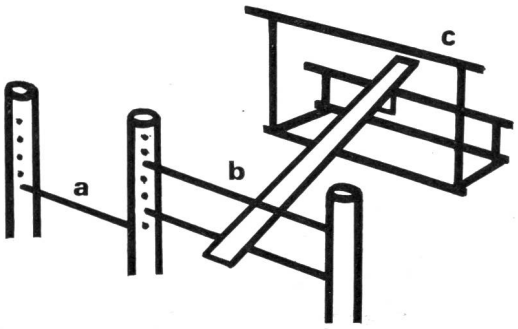
3. **Sauts à la corde**
Un participant tourne la corde dont une extrémité est fixée à un engin.
Exercice 1: les élèves essaient de passer dans la corde sans la toucher.
Exercice 2: (entraînement pour la compétition). L'un après l'autre les élèves entrent dans la corde, sautent 1 fois et s'en vont. Celui qui tourne doit également sauter.
Taxation: 3 points pour un passage complet du groupe.

4. **Transport de brancard**
Le brancard est formé par 2 rondins (bâtons) portés à chaque extrémité par un élève. Le 5e se couche sur ce brancard en ayant un bâton sous les aisselles et le 2e sous les genoux, ainsi formé l'attelage exécute un parcours aller-retour. Après chaque parcours changer de «blessé».



Taxation: 1 passage de tout le groupe 3 points.

5. **Combinaison d'engins**
Disposition: voir dessin.
Exercices: a) progresser le long de la barre A en se balançant.
b) debout sur la barre de dessous, tourner en arrière.
c) en appui sur la barre tourner en avant.

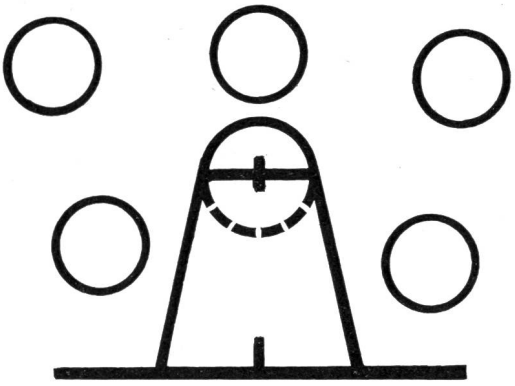


Taxation: 1 passage de tout le groupe 3 points.

Jeux: Basket. Durée: 20 minutes.

Exercices de défense:

Le basketball est un jeu d'attaque et de défense. Nous voulons aujourd'hui pendant 5 minutes exercer une tactique de défense.
La tactique 3—2.
Sous les deux paniers les zones sont dessinées avec la craie. Une zone environ 2 m ⌀.



Exécution: former des équipes de 5, distribuer des sautoirs.

Pendant que les rouges attaquent, les bleus restent dans leur zone, c'est-à-dire restent au moins avec un pied dans le cercle. De cette façon la défense est organisée et les attaquants ont plus de terrain pour leur jeu devant le panier. Si les bleus viennent en possession de la balle, les rouges retournent dans leur zone. La contre-attaque peut être autorisée.

Jeu: former 3 équipes.
L'équipe au repos remplace immédiatement l'équipe qui a reçu un panier. (Plus tard 3 paniers.)

Retour au calme

10 minutes

— Proclamation des résultats.
— Commentaires sur la tactique.
— Ranger le matériel.
— Douches.