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: 9: Nouveau bâtiment principal de l'EFGS

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: 05.07.2025

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

Notre leçon mensuelle

Entraînement de la condition physique: Sauts et lancers

Texte: Christof Kolb Dessins: Eugène Dornbierer (Trad.: AM)

Emplacement: place de sport Durée: 1 h. 30 Classe: 16 élèves

Matériel: 7 pneus de vélo, 3 sacs de sable ou des poids analogues, 8 engins pour lancer, 1 râteau

Légende

♡ Stimulation du système circulatoire
♥ Endurance
⊕ Adresse
▶▶ Vitesse
△ Mobilité
CV Colonne vertébrale
Force: bras, jambes, dos, ventre

1. Préparation — 20 minutes

— «Reste à mon côté»: A essaie de rester toujours du côté gauche (dr.) de B alors que B par des mouvements de rotation, des virages ou en s'accroupissant, ou en se couchant par terre, oblige son partenaire à faire des mouvements très rapides.
Changer les rôles après 1 minute. ♡

— Par groupes de 2, courir l'un à côté de l'autre: A fait une brusque accélération de 3 ou 4 pas, B essaie de parer à cette attaque par un réflexe très rapide. Lorsqu'il a rattrapé A, c'est B qui fera l'attaque et A qui contrera. Après chaque action, revenir à un trot souple et tranquille. ♡

— La moitié de la classe est couchée sur le ventre, les élèves à environ 3 m de distance. L'autre moitié saute par-dessus ces obstacles en effectuant des sauts de course (bonne extension de la jambe d'appel et lever haut le genou de la jambe de jeu).
Changer les rôles après trois passages.
Variante: celui qui a sauté par-dessus tous les obstacles se couche à son tour trois mètres plus loin et devient lui-même obstacle. Le dernier de la colonne se lève et commence à sauter lorsque tous les autres lui ont sauté par-dessus. ⊕

— En appui facial avancer les mains alternativement le plus loin possible en avant et les ramener 3 fois. Bras

— Position de départ en appui facial bras tendus: avancer avec les pieds jusque vers les mains et retour en arrière, les genoux restent tendus. 5 fois. CV av.

— Couché sur le dos, les talons touchant le derrière et les mains appuyées derrière la tête: s'élever au pont. 3 fois. CV arr.

— Couché à plat ventre, bras tendus de côté: avec le pied droit toucher la main gauche et vice-versa.
5 fois de chaque côté. CV rot.

— Station latérale écartée: fléchir le torse oblique à gauche en avant avec mouvements de ressort, redresser le torse et fléchir oblique à droite en avant avec mouvements de ressort, etc. CV lat.

— Effectuer un grand pas en avant avec mouvements de ressort, tourner le torse de 180 degrés, les pieds restant sur place.
5 fois dans chaque sens. Jambes

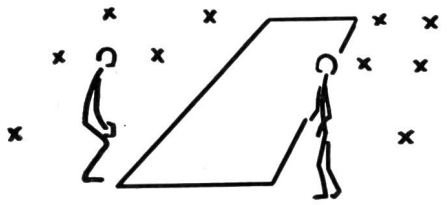
2. Phase d'entraînement — 70 minutes

Force:

— Dans la fosse: 5 sauts en longueur, départ arrêté.
Position de départ: station légèrement écartée, comme charge supplémentaire, on peut

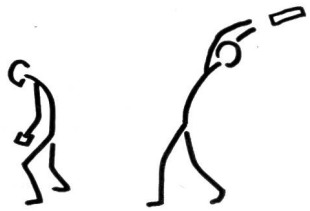
prendre un sac de sable de 5 kg tenu à deux mains entre les jambes.

Deux à trois élèves sautent simultanément dans le sens de la largeur de la fosse et transmettent le sac à leurs camarades qui a leur tour sautent depuis le côté opposé.



— 3 lancers avec le sac de sable.

Position de départ: station latérale écartée, le sac tenu à deux mains entre les jambes, lancer en arrière en longueur.



— 3 lancers avec le sac de sable.

Position de départ: position transversale écartée, jambe gauche en avant pour les lanceurs droitiers) le sac tenu à deux mains au-dessus et derrière la tête: mouvements d'appel en fléchissant le dos le plus loin possible en arrière puis lancer le sac en avant.

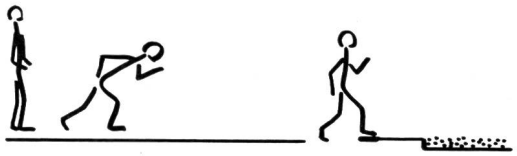
— 2 lancers de précision avec l'engin, le but est la fosse de saut à atteindre d'une distance d'environ 20 mètres. Le premier groupe lance d'abord: 1 lancer, tous les élèves simultanément, puis le deuxième groupe cherche les engins et lance à son tour.

Vitesse

Sur la piste d'élan du saut en longueur, le moniteur marque le début d'un élan de 8 pas (les élèves faibles effectueront peut-être 9 pas sur cette même distance).

La moitié de la classe est prête à prendre l'élan et l'autre moitié contrôle l'appel. Départ de la position d'un pas en avant, le premier coureur part au commandement du moniteur armé d'un chronomètre, au moment où le coureur-sauteur touche d'un pied la zone d'appel, c'est-à-dire prend l'appel, le suivant peut partir. Le temps est stoppé au moment où le dernier du groupe prend son appel et naturellement le deuxième groupe essaiera de faire un temps meilleur que le premier. Si c'est nécessaire, on peut faire un échange d'élèves pour le deuxième concours afin d'équilibrer les forces des deux groupes. Trois concours.

Pour terminer chacun saute en longueur avec un élan d'environ 16 pas.
2 essais.



Agilité/endurance:

2 groupes: 7 élèves du groupe A sont debout dans des pneus de vélo déposés au sol. Le moniteur marque d'un coup de sifflet le moment du lancer et le moment de la chute de l'engin.

Concours: dans l'intervalle entre les deux coups de sifflet, qui peut se faufiler le plus grand nombre de fois dans son pneu? (Monter le pneu jusqu'au-dessus de la tête puis retoucher le sol.) Chacun des sept élèves du groupe B compte le nombre d'exécutions. Le huitième rapporte les engins qui ont été lancés. Ensuite le deuxième lanceur entre en action, alors que le premier prend sa place dans le pneu et ainsi de suite. Le total des passages du corps dans le pneu est compté et les rôles sont échangés entre les deux groupes. Vainqueur est le groupe qui a totalisé le plus de passages dans les pneus.

3. Retour au calme

— Egaliser le sable de la fosse du saut en longueur.

— Ranger le matériel.

— Douches.