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: 28 (1971)

Heft: 7

Rubrik: Notre leçon mensuelle

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: 15.07.2025

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

Notre leçon mensuelle

Fosbury-Flop

Exemple d'une leçon de perfectionnement

Texte et dessins: Eugen Dornbierer — Traduction: D. Seydoux

Lieu: Salle de gymnastique ou place d'athlétisme — Durée: 1 h. 30 minutes

Classe: 12 participants

Matériel: 3 rubans métriques, 18 pneus, banc suédois, plinth, aire de réception surélevée (mousse), ballons de basket, sautoirs, sifflet.

Remarque: Le but de la leçon de perfectionnement est un raffinement et une stabilisation de ce qui a été appris lors de l'introduction (déroulement du mouvement). L'accent principal de l'enseignement est porté sur la correction de l'exercice. La correction est donnée individuellement, car elle a rarement une valeur générale.

Légende:

△ Souplesse art.-musc.
⊕ Adresse / Agilité
▶▶ Vitesse
♡ Stimulation du système cardio-vasculaire
♥ Endurance
▶♥ Résistance générale
▶ Résistance locale
Puissance musculaire
CV Colonne vertébrale
Force: dos, ventre, bras, jambes

1. Introduction

15 minutes

— Courir de-ci, de-là, bras relâchés, dérouler le pied
— Courir alternativement en avant et en arrière
  — lors de la course en avant, léger lever des talons
  — lors de la course en arrière léger lever des genoux
  — 3 temps sur la pointe des pieds, 3 temps marcher
  — Balancer la jambe en avant et en arrière en haut. Alterner à gauche et à droite.

△ ♡

— En marchant, lancer la jambe en avant en haut et taper des mains sous la jambe alternativement à gauche et à droite.

CV Av.

— De la position assise lever les hanches le plus haut possible, trois mouvements de ressort et s'asseoir à nouveau.

CV Arr.

— De la course légère faire des sauts tournants et continuer de courir, faire aussi des demi-tours et des tours complets.

△

— Position des jambes très écartées, pousser le bassin latéralement avec profondes flexions des genoux à gauche et à droite.

jambes

— Au siège, jambes levées en avant sans emploi des mains latéralement, rouler en position ventrale et retour à la position de départ.

CV lat.

— Détente des jambes en chandelle

— De la position normale long pas en avant, mouvement de ressort 3 fois et retour à la position de départ, alternativement à gauche et à droite.

jambes

— Sautiller, en hauteur (pas en longueur) jambe d'élan (genoux) fortement élevée.

⊕ ♡

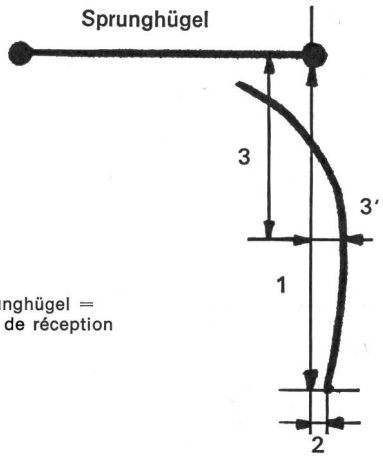
— Course d'accélération sur environ 30 m (en ligne droite et en arc de cercle)

▶▶

2. Partie principale

Perfectionnement technique — 40 minutes

— L'élan est maintenant prolongé de 7 pas et mesuré exactement. Les distances suivantes doivent être à tout prix respectées:



Sprunghügel = Aire de réception

— La longueur d'élan (1) et la distance latérale du départ de la course d'élan (2) (Mensuration à angle droit du montant de saut)

— La plus grande courbe (rayon) du cercle d'élan (3+3')

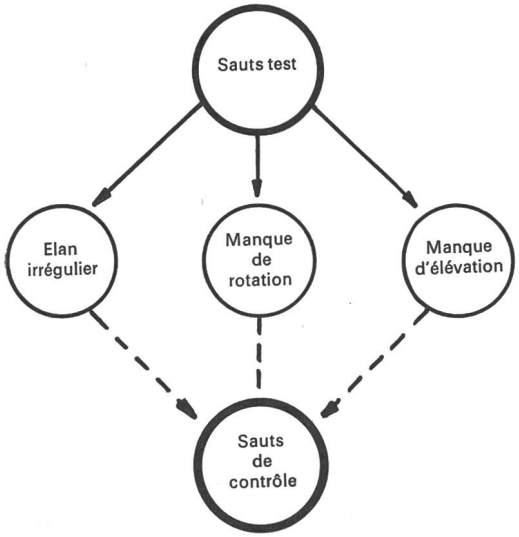
— Correction d'erreur individuelle d'après l'exemple suivant:

  — Les élèves choisissent la hauteur de saut qu'ils sont encore capables de passer et font plusieurs essais.

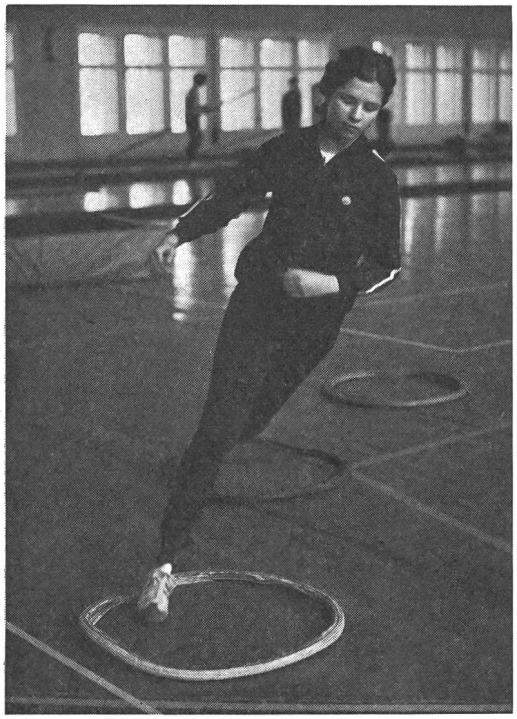
  — Le maître observe le saut et attrape les élèves; ceux qui font les mêmes fautes s'exercent dans des groupes à part. Le maître donne alors des exercices correctifs qui servent à ces groupes à améliorer leurs principales fautes respectives.

  — On s'exercera à ces stations, jusqu'à élimination de ces fautes principales. Les élèves se corrigent mutuellement. Celui qui a corrigé sa faute se rend à la station d'exercice du maître pour faire quelques sauts de contrôle.

— Exercice de contrôle: sauts à une hauteur adaptée au sauteur.



— Groupe A — Course d'élan irrégulière



— Exercice correctif: obligation de marcher dans les pneus. Les pneus sont posés en ligne droite ou en arc de cercle. Les distances entre les pneus sont fixées de manière à ce que l'élève soit obligé d'avoir le bon rythme d'élan.

— Il faut prêter un soin tout particulier au saut lui-même. Les trois derniers pas dépendent de la condition physique de chacun.

— Sauteurs à la course rapide; l'avant dernier pas est le plus long

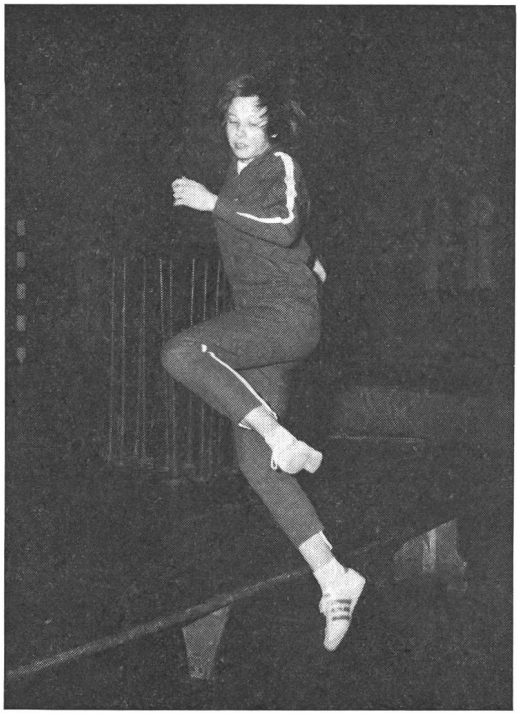
— Sauteurs à la détente puissante; le dernier pas est le plus long

— Groupe B: manque de rotation autour de l'axe du corps.

— Exercice correctif:

— Elan en ligne droite ou avec un arc de cercle, saut tournant et continuer sa course

— Sauts droits sur les deux pieds avec demi-tour par-dessus un banc suédois ou deux éléments de plinth

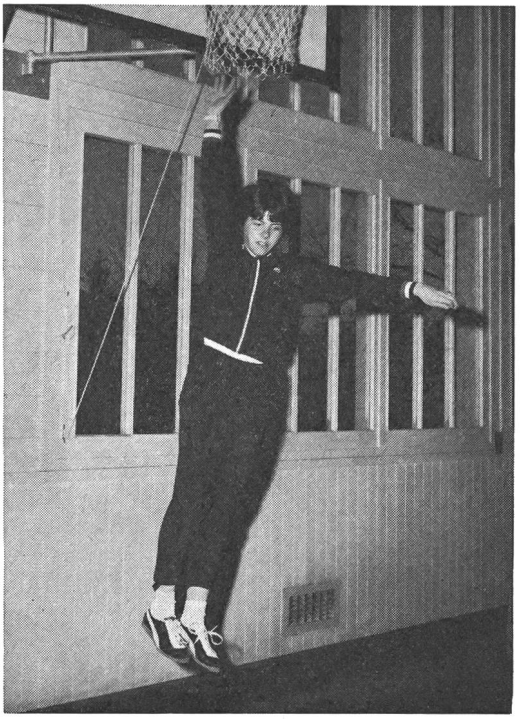


— Groupe C: mouvement ascensionnel insuffisant

— Exercice correctif:

— Sauts sur les tapis de réception à hauteur d'épaule environ (7 pas d'élan, réception sur le dos)

— Sauts contre le panier de basket (les sauteurs gauchers touchent avec le dos de la main gauche le panier de basket), réception sur les deux pieds au-dessous du panier.



Entraînement de la condition physique 20 minutes

— Amélioration de la détente
Sauts au moyen des pneus — sauts de course — sauts latéraux des 2 jambes — sautiller sur une jambe alternativement à gauche et à droite.

— Chaque fois 3 passages (total 45 sauts)

Sauts de grenouille de la position accroupie avec un ballon lourd sur les épaules (détente rapide de la position accroupie)
3 séries de 5 à 7 répétitions

Sauts vers le bas: d'un plinth de 70 à 90 cm de haut, saut des deux jambes vers le bas suivit immédiatement d'un saut en hauteur.
— a) sur le banc suédois
— b) par-dessus le banc séudois
3 séries de 5 répétitions

Amélioration de la force
Flexion des genoux avec charge complémentaire ($1^1/_3$—$1^1/_2$ fois le poids corporel)
3 séries de 4—6 répétitions

A est en suspension à l'espalier et fait des cercles des jambes au-dessus du bras tendu de B. B peut estimer et régler la hauteur des cercles; 6—8 cercles et changement de fonction, 3 séries.

A est couché sur le ventre sur un plinth, les jambes détendues et pendantes. B exerce une pression sur les jambes de A, balancées le plus possible, par ce dernier, jusqu'au-dessus de l'horizontale.
3 séries de 5—7 répétitions.

3. Jeu

Basketball 15 minutes

Introduction à la passe (jeu de passes à deux camps). Deux groupes sont répartis sur une moitié de terrain de jeu.

Le groupe en possession de la balle essaie de la garder le plus longtemps possible. L'autre groupe essaie d'attraper la balle sans toucher l'adversaire. Lors de la saisie de la balle les rôles sont inversés.

Jeu libre

Retour au calme

— Discussion du travail technique

— Orientation concernant le prochain entraînement

— Douches

Pour tous les imprimés

Imprimerie Gassmann
2501 Bienne
Rue Franche 9-15 Tél. 032 / 24271

Chaque matin votre
«Journal du Jura»
avec les dernières nouvelles sportives

Horaire
«Guide Gassmann»