

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

**Band:** 28 (1971)

**Heft:** 12

**Rubrik:** Notre leçon mensuelle

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

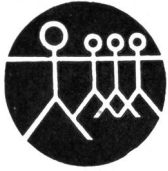
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 13.10.2024

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



# Notre leçon mensuelle

## Entraînement de condition physique (fitness)

Gymnastique pour le ski — entraînement en station par groupes — football-tennis.

Texte et dessins: Eugène Dornbierer

Emplacement: salle de gymnastique

Durée: 1 heure 30 minutes

Classe: 16 élèves

Matériel: appareil enregistreur ou gramophone, 4 bancs suédois, 4 piquets fanions, 4 ballons de basket, 2 ballons de football, 3 paires de barres parallèles, 2 éléments de caisson (plinth), 2 chevaux, 2 montants de sauts en hauteur, une corde, 4 bois d'habits, 1 barre fixe, des tapis, rubans sautoirs, des feuilles de mensuration, chronomètre, sifflet.

### Légende:

♡ Stimulation du système cardio-vasculaire

⊕ Adresse/Agilité

△ Souplesse art.-musc.

Force

Bras

Jambes

♥ Endurance

▶ Vitesse

CV Colonne vertébrale

Dos

Ventre

### 1. Préparation

Gymnastique pour le ski

20 minutes

— Courir, sauter et sautiller si possible en musique



— En appui facial  
2 mouvements de ressort, puis à petits pas avancer les pieds jusqu'à ce qu'ils arrivent à toucher les mains.



— de la position couchée dorsale: rotation de torse.  
— Lever le torse, le tourner en cercles à gauche et à droite pour le reposer face au sol.



— Se lever en passant par le pont: de la position couchée dorsale, se relever en passant par la position du pont et la position à genoux.

♡

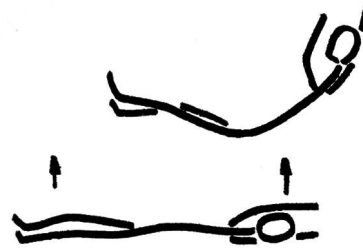
CV av.



CV rot.



CV av.



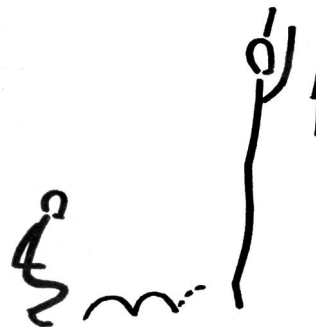
— Flexion latérale du torse: de la position couchée sur le côté lever simultanément le torse, les bras et les jambes.

CV lat.



— Se relever sans l'aide des mains  
— de la position assise  
— de la position couchée ventrale  
— de la position couchée dorsale

⊕



— Sauts  
de la position accroupie: effectuer 8 sauts en extension pieds joints et en avançant, un saut en extension avec demi-tour et revenir en effectuant de nouveau 8 sauts en extension.



## 2. Entraînement en stations

40 minutes

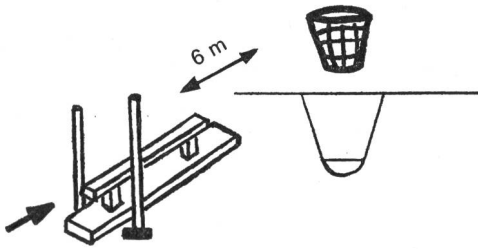
Le moniteur explique et démontre les 6 devoirs différents. Il forme ensuite 4 groupes de 4 élèves chacun qui se rendent sur le parcours pour s'exercer et s'entraîner. Après que tous les élèves ont appris à connaître les problèmes du parcours, on se lance dans la compétition. On peut organiser le travail sous forme de compétition.

Dans la présente leçon il est prévu 2 minutes de travail par station, intercalées avec 2 minutes de pause. But du concours: quelle équipe gagnera le plus de points?

Il va de soi qu'on peut effectuer 2 tours complets du circuit ou davantage selon l'état d'entraînement des élèves, et que l'on peut prolonger la durée du travail aux différentes stations ou encore raccourcir les pauses.

### Installations

1ère station:

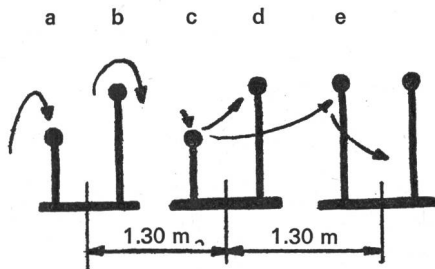


Déroulement de l'exercice: Le groupe se prépare derrière le banc suédois. Chacun a un ballon de basket ou autre. Exercice: monter sur le banc, marcher un bout en équilibre et tirer au panier. Chercher ensuite le ballon, retourner au départ et recommencer.

Taxation: Un panier réussi = 2 points. Celui qui tombe du banc n'a plus le droit de lancer mais il doit recommencer depuis le début.

Résultat du groupe = total des points obtenus individuellement.

2e station:



Trois paires de barres sont disposées parallèlement à 1,30 m d'intervalle.

- monter sur la barre
- descendre en tournant en avant à l'appui
- s'asseoir sur la barre
- saisir la barre à deux mains
- élan en avant pour crocher les genoux à la barre e, petit Napoléon.

Pour chaque passage du groupe complet = 5 points. Le groupe compact commence chaque passage, l'entraide est autorisée et même recommandée.

3e station:

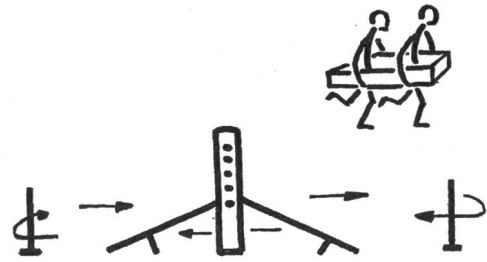


A donne la balle à B. B se couche sur le dos et touche le sol derrière la tête avec la balle, il s'assied de nouveau et donne la balle à A et ainsi de suite.

Points: Nombre de flexions  
2

Total de l'équipe = total général des 2 groupes.

4e station:

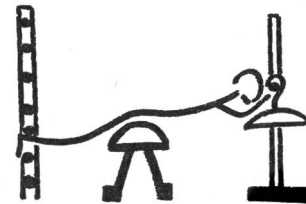


«Le bob à deux»

- à l'aller passer par-dessus l'obstacle
- au retour passer par-dessous l'obstacle.

Un passage par-dessus = 2 points,  
un passage par-dessous = 1 point,  
total du groupe = total de 2 équipes de bob.

5e station:

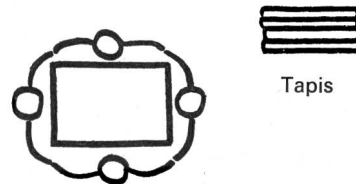


Sur le cheval disposé parallèlement à l'espalier l'élève est à plat ventre, les pieds crochés sous un espalier.

- saisir le bois d'habits au sol
- le suspendre à la barre
- toucher le sol des 2 mains
- reprendre le bois d'habits et le déposer sur le sol
- suspendre le bois d'habits, etc.

1 point chaque fois que l'élève suspend le bois d'habits  
Total général du groupe = total des points acquis individuellement.

6e station:



Debout, se donnant la main, les 4 élèves sont disposés en cercle autour des tapis entassés. Les 4 sautent simultanément sur les tapis sans lâcher les mains. (Sauts à pieds joints!)

2 points pour chaque saut du groupe entier sur le tapis.

### Football-tennis

30 minutes

Jeu: La balle est frappée du pied, de la tête ou de la poitrine. Chaque équipe tente d'envoyer le ballon dans le terrain adverse par-dessus 2 bancs suédois disposés l'un sur l'autre.

Ballon: de football

Terrain de jeu: 10 à 16 mètres de long, les bancs suédois déterminent la largeur.

Joueurs: 4 équipes de 4 joueurs chacune.

Durée de jeu: jusqu'à 11 points. Chaque équipe joue contre chaque autre.

Règles du jeu: Il est permis de jouer le ballon avec les pieds, les cuisses, la poitrine et la tête. Après chaque frappe, le ballon ne peut toucher le sol qu'une seule fois.

Dans chaque camp le ballon ne peut être joué qu'au maximum 3 fois consécutivement.

Fautes: Toucher ou frapper la balle avec la main, le bras; le ballon touche le banc, ou tombe au sol en dehors des limites.

### 3. Retour au calme

- Proclamation des résultats
- Donner connaissance des prochaines manifestations
- Soins corporels



# Notre leçon mensuelle

Christof Kolb

Traduction: Daniel Seydoux

## Entraînement de la condition physique pour le ski

Lieu: Salle de gym.; dans le terrain  
Durée: 1 heure 30 minutes

Matériel: Piquets, haltères normales et à disques, sacs de sable

### Légende:

△ Souplesse art.-musc.

♡ Stimulation du système cardio-vasculaire

♥ Résistance générale

1 Force

1 dos

⊕ Adresse / Agilité

♡ Endurance

⚡ Puissance musculaire

1 ventre

▶ Vitesse

1 bras

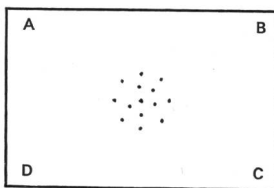
1 jambes

### Préparation:

20 minutes

#### Echauffement

Les élèves sont répartis d'une manière égale aux 4 coins de la salle. Une forêt de piquets est placée au centre. Des ballons lourds peuvent y être ajoutés.



— Au coup de sifflet, les groupes A et C courent et traversent «la forêt» en se croisant. Les piquets ne doivent pas être renversés et les élèves évitent toute collision. Dès que tous ont quitté la forêt les groupes B et D commencent. Répéter.

— Même ordre que ci-dessus, mais en sautillant sur une jambe. Changer de jambe lors des répétitions.

— Avec partenaire: faire (pousser) «la brouette».

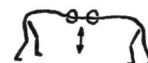
#### Gymnastique

Par deux, les élèves travaillent ensemble avec un piquet.

— Position couchée ventrale, bras allongés en avant: saisir successivement le plus haut possible.



— Position écartée, bras tendus: élongation du torse et de la musculature des épaules.



CV av.

— Dos à dos, bâton en position élevée: avancer.



CV arr.

— Position sur le côté avec large prise au bâton: décoller les hanches du sol.



CV lat.

— Les partenaires se tiennent face à face et saisissent le bâton à deux mains aux extrémités: avec prise dorsale, balancer latéralement avec rotation du corps autour de son axe longitudinal.



CV rot.

— Dos contre dos, les deux mains tiennent le bâton derrière les hanches. On y accroche un pied; sur la jambe libre on sautille: en avant, en arrière, de côté, changer de jambe.

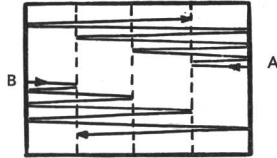


**Phase de performance**

60 minutes

**Course de-ci de-là:**

- Un joueur de chaque groupe A et B part en même temps. Qui sera vainqueur? Un point par course gagnée.  
Comme marque à contourner utiliser les lignes de marquage du plancher de la salle. S'il n'y a pas de marquage, coller du ruban adhésif en guise de lignes.  
Départ de la paroi, but: première ligne.  
Les lignes à contourner, respectivement la paroi, sont à toucher avec le pied ou une main.

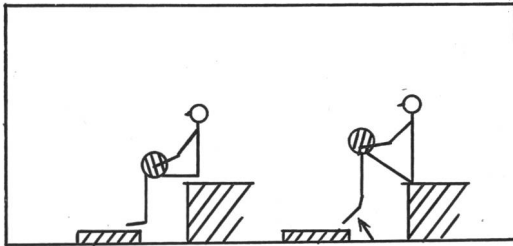


- Même exercice, mais sur une ligne ou sur plusieurs lignes, on place un banc suédois qu'il faut sauter puis sous lequel il faut ramper.
- Concours par groupes: Quel groupe sera le premier au but avec tous les coureurs?

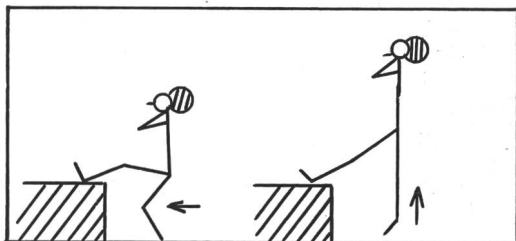
**Exercices avec poids:**

Tiré de J+S No 7, Urs Weber

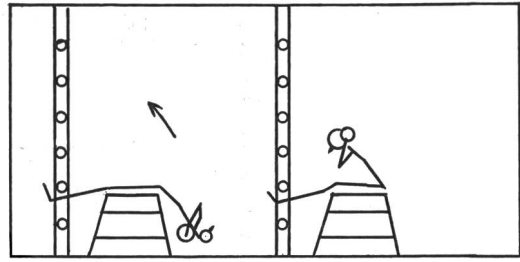
- Les pieds sont placés sur l'élément le plus bas du plinth.  
Soulever l'haltère uniquement avec l'articulation du pied.  
Charge à choisir élevée de manière à ce que l'exercice puisse être fait 6 à 8 fois.



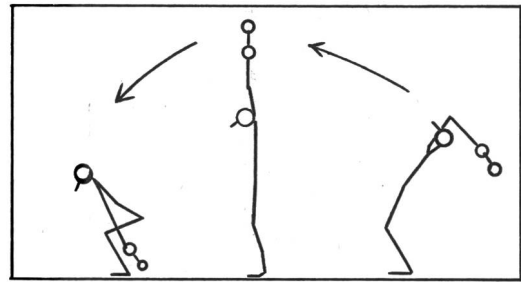
- Une jambe est posée sur le plinth, sauter énergiquement sur place avec une charge légère.  
Charge: env. 60 pour cent.  
Nombre de répétitions: env. 12—15 fois.



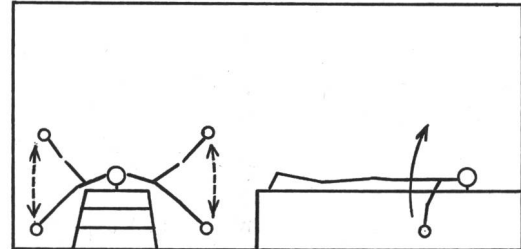
- Au siège sur le plinth, les pieds dans les espaliers (à hauteur du siège). Sac de sable sur la nuque:  
Flexion du torse en avant.  
Nombre de répétitions: env. 10 fois.



- Coup de marteau:  
Lors du balancement au passage vertical de l'haltère, l'on peut faire un pas en arrière.



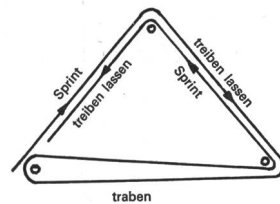
- Position couchée ventrale sur le plinth (banc) avec un petit haltère ou un ordinaire dans chaque main:  
Rapides élévations des bras par le côté.



**Courir en plein-air:**

Cross, min. 2 km, 150 puls/min. ou course d'intervalles, 5 x 400 m, pulsations 180/120, ou course en colline:

Courir le plus vite possible obliquement en haut d'une pente d'env. 30 m. de long, 60 pour cent d'inclinaison. Se laisser descendre obliquement, trotter et récupérer au plat.  
5—10 répétitions selon l'entraînement (degré de fatigue).



Sprint = Sprint  
Treiben lassen = laisser descendre  
Trabren = trotter

**Retour au calme**

- Retour en salle, insister sur l'expiration totale.
- Douches.