

Notre leçon mensuelle

Objektyp: **Group**

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

Band (Jahr): **32 (1975)**

Heft 4

PDF erstellt am: **11.07.2024**

Nutzungsbedingungen

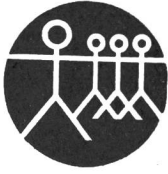
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

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

Entraînement de la condition physique

Hansruedi Hasler – Traduction: J.-P. Bouché

Echauffement avec bâtons
Parcours d'agilité
Vitesse: balle brûlée
Retour au calme: petits jeux

} phase de performance

Explications des symboles

♡ Stimulation cardio-vasculaire	▶▶ Vitesse	👤 Bras	👤 Jambes
♥ Endurance	△ Souplesse art. et musculaire	👤 Force	
⊕ Adresse	CV Col. vertébrale	👤 Dos	👤 Ventre

1. Echauffement avec bâtons ou fanions

15 minutes

- courir en se passant le bâton d'une main à l'autre
- courir en tournant le bâton autour du corps
- à la station, le bâton tenu à 2 mains devant le corps, bras baissés: Exécuter des cercles a g. et à dr.
- de la position à genoux, le bâton tenu derrière la nuque, flexion du corps latéralement avec mouvements de ressort
- courir en lançant le bâton en l'air et le rattraper à 2 mains

♡
♡
👤
CV
♡

- de la position écartée, le bâton tenu à 2 mains, bras tendus au-dessus de la tête: flexions en arr. avec mouvements de ressort, se redresser et flexions en av. (le bâton touche le sol)
- de la position écartée, le bâton tenu derrière la nuque, rotation du corps à dr. et à g., avec mouvements de ressort
- bâton au sol: sautiller à pieds joints par-dessus le bâton
- à la station, le bâton tenu à 2 mains, bras baissés: Poser le pied g. sur le bâton et presser
- estafette par équipes de 3: Le premier pose les 3 bâtons à des emplacement désignés, le deuxième va rechercher les bâtons et ainsi de suite.

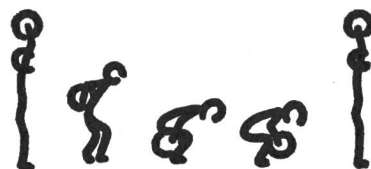
CV
CV
♡
👤
♡

2. Amélioration de l'agilité lors d'un parcours

40 minutes

Chantier 1

Faire circuler le ballon lourd de derrière en bas et d'avant en haut.



5 x

Organisation:

1. Le moniteur explique et démontre les différents chantiers
2. Les participants répartis par couples s'exercent environ 1 minute à chaque chantier (sans pause)
3. Exécution des exercices selon l'intensité exigée:
Eventuellement aussi sous forme de concours: Qui fait le moins de mauvaises exécutions. Le temps ne compte pas.

Chantier 2

Avec le ballon lourd en équilibre sur la nuque, se coucher et se relever.



2 x

Chantier 3

Echanger le bâton avec le partenaire.



5 x

Chantier 9

Tourner la corde sous les jambes et les fesses.



5 x

Chantier 4

Laisser tomber le bâton derrière le corps et le rattraper en exécutant 1 demi-tour.



Chantier 10

Lancer le ballon entre les jambes et le rattraper.

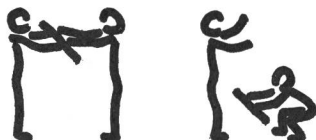
5 x



5 x

Chantier 5

Rattraper le bâton qui a été lâché par son partenaire.



Vitesse et résistance générale: Balle brûlée

30 minutes

Idée

Chaque joueur lance ou frappe le ballon avec le poing de manière à courir le plus loin possible pour atteindre le premier, le deuxième refuge ou même de passer la ligne d'arrivée, avant que l'autre équipe arrive à déposer la balle au but indiqué. Si durant sa course, le joueur est brûlé, il retourne au dernier refuge passé.

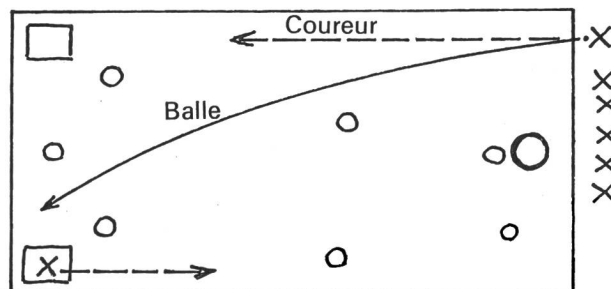
5 x

Chantier 6

Rouler en avant sur la partie étroite du banc suédois (év. avec aide).



2 x



Chantier 7

En équilibre sur un banc suédois, fléchir le corps latéralement à g. et à dr. avec mouvements de ressort.



Autres règles

On joue 4 x 7 minutes durant lesquelles chacune des 2 équipes changent 2 fois les rôles.

5 x

Cotation

- Course avec interruption = 1 point
 - Course sans interruption = 2 points
 - Balle attrapée = 1 point
 - Chaque joueur brûlé = 1 point
- } pour l'équipe qui court
} pour l'équipe qui attrape

Chantier 8

Aux espaliers, progresser latéralement en sautant.



3. Retour au calme

5 minutes

2 x

Calmer le corps et l'esprit par un jeu d'attention: Où est la balle? Les joueurs sont assis en petit cercle serrés les uns contre les autres face au centre et se passent la balle derrière le dos. Un élève au milieu du cercle essaie de deviner où se trouve la balle.