

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): **34 (1977)**

Heft 8

PDF erstellt am: **06.08.2024**

Nutzungsbedingungen

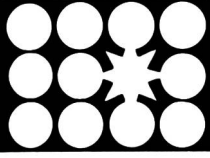
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

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

Athlétisme

Texte: E. Strähl

Dessins: J.-F. Pahud

Thème: Initiation à la technique du passage des haies

Lieu: Installation de plein air ou salle de gymnastique

Durée: 90 minutes

Matériel: 1 corde à sauter par athlète, haies, caissons, ballons lourds

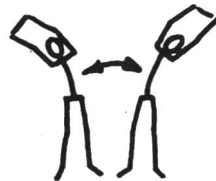
Précisions: Il faut maîtriser les formes simples du saut à la corde. Le matériel doit être prêt avant la leçon

Echauffement (20 minutes)

Echauffement avec cordes à sauter:

- courir sur place avec pas intermédiaire (appel toujours du même pied)
- courir en avant, aussi avec demi-tour (sans interruption) et courir en arr.
- comme les exercices précédents, mais un pas à chaque tour de corde (d'une jambe sur l'autre)
- sauter sur place, pieds joints, avec et sans saut intermédiaire

Gymnastique (corde pliée en quatre):



- position jambes légèrement écartées, bras levés, corde tendue: flexions latérales du torse
- à pieds joints sur la corde, tenir la corde près des pieds: tendre les genoux

Exercices intermédiaires:

- sauter sur place, selon signe de la main se déplacer à g., à dr., en av. ou en arr.



- assis, bras tendus en av., corde tendue: extension et flexion des jambes alternativement par-dessus et par-dessous la corde



- assis, en position du coureur de haies, bras levés, corde tendue: flexion latérale du torse sur la jambe fléchie (jambe d'appui)



- assis, en position du coureur de haies, bras tendus en avant: flexion du torse en av., amener la corde tendue devant le pied de la jambe tendue (jambe libre)





- couché sur le ventre, bras derrière le dos, corde tendue: soulever le torse lentement, tension au niveau du dos, des bras et des épaules

Fin de l'échauffement

- sauter sur place, sur 1 pied avec saut intermédiaire



- sauter sur 1 pied en avançant, sursauter en balançant l'autre jambe (monter le genou et tendre la jambe)

Partie principale (60 minutes)

Répartir les athlètes en deux groupes. Un groupe reçoit une corde pour deux athlètes qui la tiennent à 30 à 40 cm de hauteur

- courir par-dessus la corde, et changer de groupe
- même exercice avec distance donnée entre les cordes (7 à 8 m) et en appliquant le rythme de 3 foulées

La technique du passage des haies

Jambe libre: tirer le genou en haut

Jambe d'appui: impulsion longue et dynamique («attendre»)

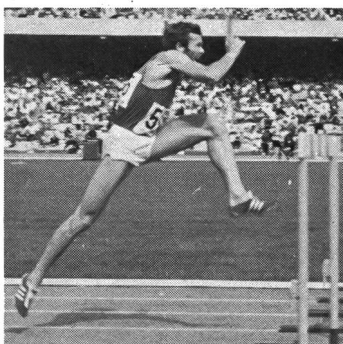
Jambe libre: extension passive (mouvement pendulaire de la jambe)

Jambe d'appui: la cuisse tourne vers l'extérieur (à l'horizontale sur la haie)

Jambe libre: prise de contact dynamique avec le sol - appui sur la plante du pied

Jambe d'appui: accélérer le mouvement en avant en haut

Démarrer le plus rapidement possible après la haie («se laisser emporter»)



Variante:

Tendre des cordes élastiques en cercle, permettant un choix individuel de la distance

Exercices pour la jambe libre

Sans obstacle:

- en marchant et en courant: exercer le mouvement de la jambe libre (lever le genou - extension de la jambe - bras opposé en avant)
- même exercice contre le mur ou les espaliers, d'abord avec élan libre, ensuite avec le rythme de 3 foulées

Avec obstacle:

- courir par-dessus des haies couchées avec le rythme de 3 foulées

Exercices pour la jambe d'appui

Sans obstacle:

Par groupes de deux, un athlète s'appuie quelque part des deux mains, le partenaire se tient derrière lui, le regard dirigé sur le dos du camarade



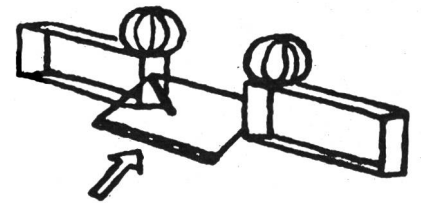
- mouvement de la jambe d'appui avec aide et contrôle par le partenaire (cuisse horizontale - pointe du pied à la hauteur du genou - passer le genou par-dessous l'épaule devant

la poitrine - poser le pied dirigé droit en avant - les épaules ne doivent pas faire de rotation pendant tout le mouvement)

- même exercice avec légère résistance (le partenaire retient légèrement la jambe d'appui)
- même exercice sans partenaire

Avec obstacle:

- courir par-dessus les haies couchées, la jambe d'appui est passée par-dessus les éléments du caisson disposés sur les côtés



- même exercice avec des ballons lourds posés sur les éléments du caisson (correction du mouvement de la jambe d'appui, de la jambe libre et des bras)

Conclusion (10 minutes)

Avec la corde: exercices d'agilité (écarter, croiser, tourner les jambes; croiser les bras etc.) et, exercices de performance (saut de la position groupée ou mi-groupée; le plus grand nombre possible de sauts dans un laps de temps déterminé; double passage de la corde, etc.)