

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): **37 (1980)**

Heft 7

PDF erstellt am: **11.09.2024**

Nutzungsbedingungen

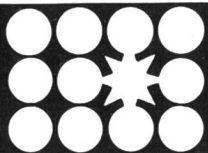
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

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

Planche à voile

Textes, dessins et photos:
Alain Allemand
Françoise Huguenin

Lieu: au bord de l'eau
Thème: premiers contacts avec l'eau
But: pratique du départ

Matériel:
- planche à voile complète
- vêtement isothermique
- chaussures de surf ou savattes de gymnastique
- un ballon en caoutchouc
Classe: 6 à 8 participants
Durée: environ 2 heures

Mise en train/préparation

(30 minutes)

- Travail d'accoutumance à l'aide du simulateur

Exercice:

- levée du gréement
- manœuvre des mains pour le départ
- position des pieds
- Préparation et montage du matériel
- Mise à l'eau

Phase de performance

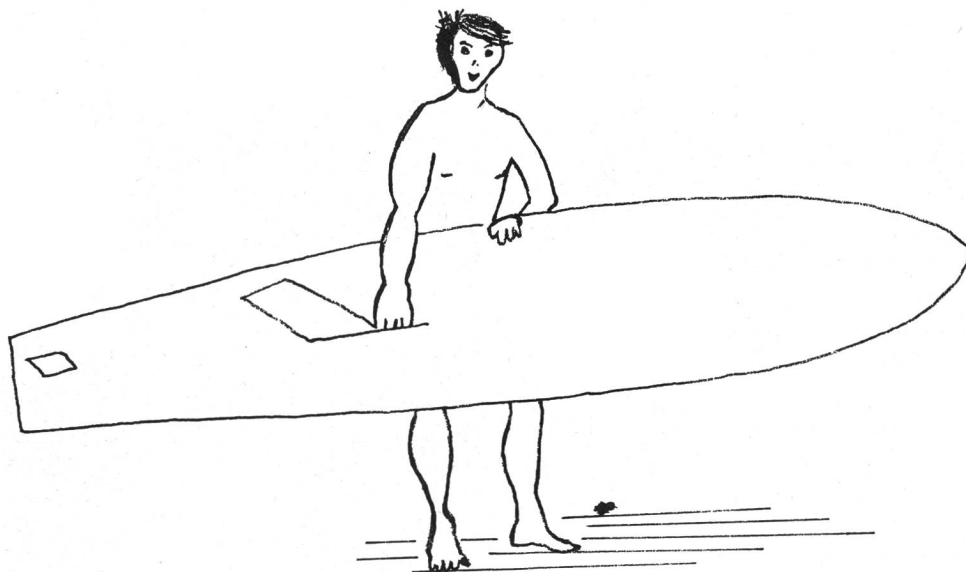
(50 minutes)

Exercices de balance

A plat-ventre ou à genoux sur la planche
à l'aide de ses 2 mains, la faire
- avancer
- reculer
- tourner

Debout sur la planche

- Sauts avec demi-tour

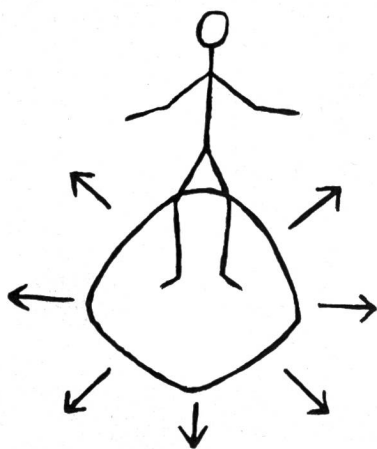


La meilleure façon de porter la planche est de la saisir sous les bras, avec une main dans le puits de dérive.



S'abstenir de porter la voile tendue car elle pourrait se gonfler et se faire emporter par le vent. Tenir le mât toujours dans la direction du vent. Saisir d'une main le wishbone, de l'autre le mât et veiller à ce que la voile se situe au-dessus de la tête.

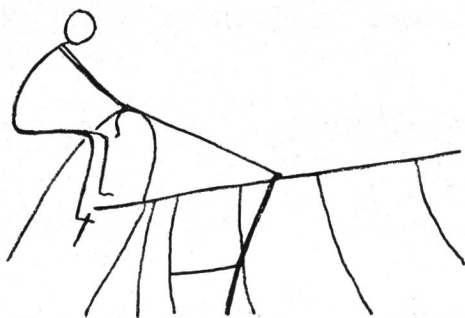
- Courir en av., en arr.
- Faire des pirouettes
- Appui renversé (le «poirier»)
- Faire tourner la planche avec ses pieds



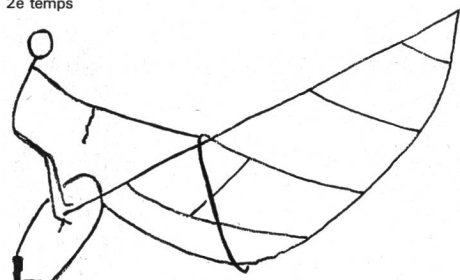
Position de base et levée de la voile

- Voile sur le côté sous le vent, dans un angle de 90° par rapport à la planche
- Vérifier la bonne position des pieds: l'un près du pied de mât et l'autre sur le puits de dérive au centre de la planche
- Lever le gréement au moyen du tire-veille, bras tendus, genoux pliés

1er temps



2e temps



Exercices

- Répétition de la levée de la voile pour s'habituer à l'emplacement de celle-ci sur l'eau selon la direction du vent.
- Exercices de changement de direction de la planche en ne tenant que le tire-veille (suivre le pivotement de la voile à petits pas autour du mât).
- Pratique du départ avec position correcte des mains sur le wishbone.

Phase de jeu

(10 minutes)

Debout sur leur planche, les participants se font des passes avec le ballon. Celui qui perd l'équilibre et tombe à l'eau en le réceptionnant est éliminé. Le dernier restant debout a gagné. Plusieurs manches possibles.

Retour au calme

(30 minutes)

- pliage du gréement sur l'eau et retour par ses propres moyens
- douches
- discussion

