Zeitschrift: Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport

Herausgeber: École fédérale de sport de Macolin

Band: 40 (1983)

Heft: 7

Rubrik: Leçon type

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: 05.07.2025

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

LEÇON TYPE

Jeux aquatiques

Max Etter, chef de la branche «Condition physique» à l'EFGS

Remarque préliminaire

Le manuel du moniteur J+S «Condition physique» va être revisé. On a prévu, en particulier, d'insérer des leçons type au chapitre «Jeux aquatiques». L'exemple qui suit est actuellement dans les mains des membres de la Commission de la branche. Il doit servir à susciter la discussion.

Objectif:

A moyen terme (fin de cours): être capable d'effectuer une traversée de lac, d'une distance de 1 km, après 10 leçons, dont la moitié auront eu lieu dans la nature, et l'autre dans l'eau, puisqu'aucune salle n'est à disposition.
Objectif de chaque leçon: améliorer la condition physique spécifique et la technique, de même que l'esprit de groupe.

Lieu:

Bassin de natation au bord du lac ou ailleurs en plein air

Participants:

Groupe de 12 garçons et filles, sauf exception, nageurs très moyens

Durée:

Leçons de 1 h. 30

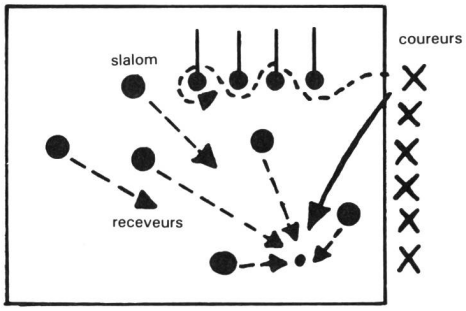
Matériel:

3 ballons utilisables dans l'eau

Mise en train

Jeux et exercices sur la pelouse:

- football (avec ballon en plastique)
- l'Alaska
  Le premier coureur lance (frappe avec le poing) la balle dans le camp des receveurs et commence immédiatement le slalom. Le receveur qui ramasse la balle s'arrête et se met en position jambes écartées. Les autres receveurs viennent s'aligner le plus rapidement possible



derrière lui. Ils se mettent également en position jambes écartées afin que la balle puisse être passée entre les jambes jusqu'au dernier joueur. Celui-ci lève la balle et crie «Alaska!». Le moniteur compte le nombre de slaloms effectués jusqu'à ce cri.
- exercices (avec partenaire) visant à améliorer la souplesse articulaire et musculaire:
  - bras/épaules
  - tronc
  - jambes/hanches

Phase de performance
(entraînement de natation)

Concours d'estafettes, dans le sens de la largeur du bassin, entre 3 équipes de 4 qui nagent:

- en «crawl» et en «dos»
- par deux (la remorque)
- avec transport d'un ballon
- avec l'aide des bras seulement (tenir un ballon fixé entre les jambes)
- par deux en se passant le ballon (au moins 6 passes correctement réceptionnées par traversée).

Pause:

Discussion et conseils concernant la natation d'endurance

Natation d'endurance:

- Tous les membres de l'équipe nagent, ensemble, une distance de 500 m en 15 minutes au maximum. L'objectif visé est de franchir la distance sans s'arrêter.
- Pendant que les jeunes nagent, le moniteur les observe et corrige les fautes les plus graves aux plans de la technique des mouvements et de la technique respiratoire.

Retour au calme

Football dans l'eau: 10 minutes

Règles:

- le ballon ne doit être touché qu'avec les pieds (tout le monde nage sur le dos)
- autres règles si nécessaire

But:

- but de water-polo, ou
- secteur délimité, ou
- matelas pneumatique, ou
- chambre à air de roue de camion (le matelas ou la chambre à air ne doivent pas être déplacés)

Complément

Autour d'une grillade (si la piscine dispose d'une installation adéquate), on discute et on prépare le prochain entraînement. ■