

# La leçon mensuelle [suite]

Autor(en): **Joos, Pierre**

Objektyp: **Article**

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

Band (Jahr): **10 (1953)**

Heft 6

PDF erstellt am: **22.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-996262>

## **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.

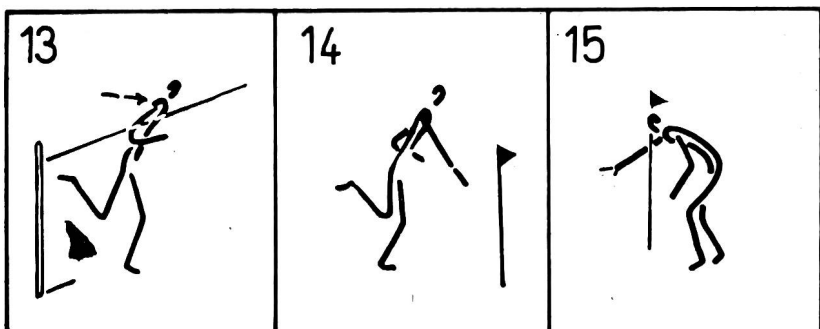
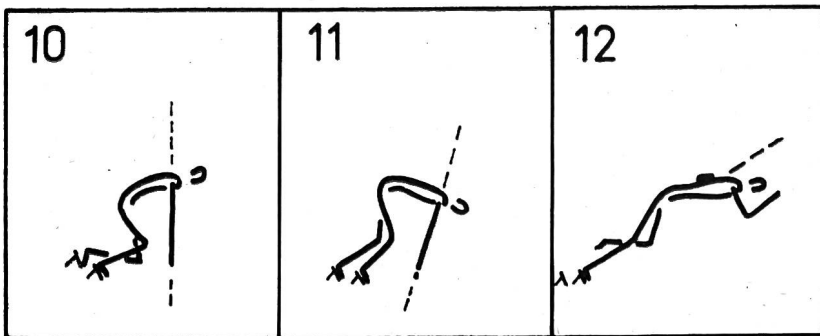
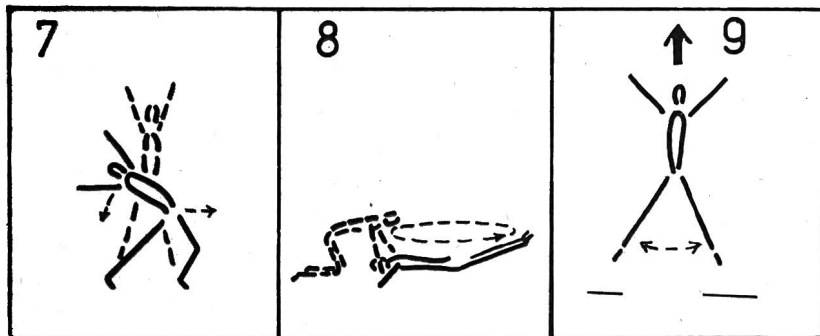
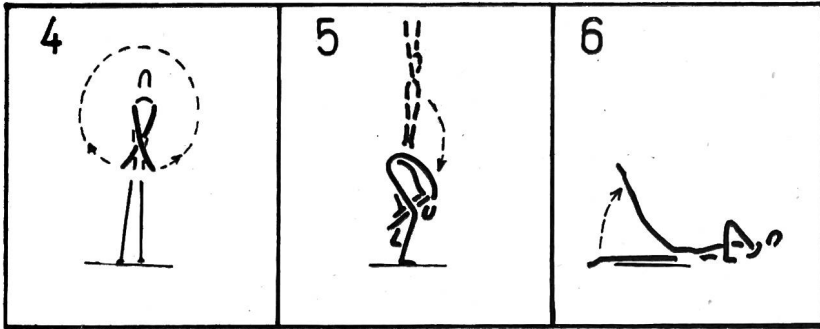
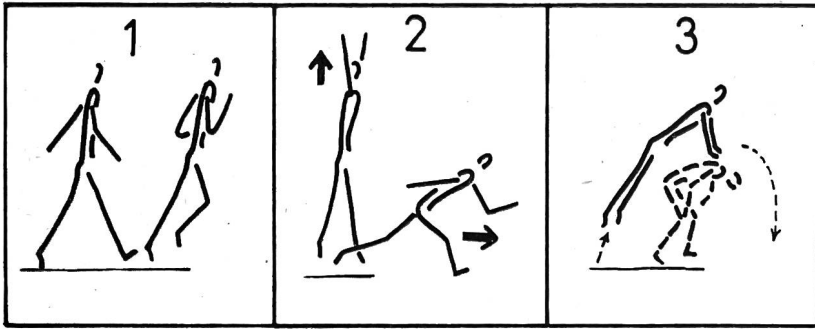
## **Haftungsausschluss**

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.

# LA LEÇON

élaborée par

avec la collaboration des maîtres



## I) MISE EN TRAIN

- 1) Alternner une marche énergique avec une course légère.
- 2) « Le géant et le nain ».
- 3) « Saute-mouton ».

## II) EXERCICES A MAINS LIBRES

- 4) Cercle des bras devant le corps (extérieurs et intérieurs).
- 5) Petite station écartée, bras levés en haut : Fléchir le corps en avant, bras et épaules entre les jambes et mouvements de ressort.
- 6) Position couchée faciale, mains posées au sol à la hauteur des épaules : Lancer alternant vivement une jambe en arrière.
- 7) Station latérale écartée, bras levés en haut : Fléchir le torse à droite en fléchissant la jambe gauche.
- 8) A est couché sur le dos, bras de côté, jambes tendues ne touchant pas le sol ; B lui tient fortement les bras : A décrit de grands cercles avec les jambes.
- 9) Sautiller plusieurs fois sur place, puis saut en élançant les bras de côté et en écartant les jambes.

## III) LA COURSE

- 10)
- 11) Les principales phases du départ.
- 12)
- 13) Exercer l'arrivée après une course de 30-50 m. Pour les questions relatives à la technique de la course, se reporter au numéro 5 de notre revue.
- 14) Estafettes : A) exercer, en marchant, la transmission et la réception du témoin, sur une courte distance (15 m.).
- 15) B) Passer progressivement à la course légère. Lorsque le passage du témoin s'exécute sans accroc augmenter la distance et la vitesse.

## IV) LE GRIMPER

- 16) Grimper à une perche en essayant de faire le moins possible de tractions.
- 17) Grimper à trois perches.
- 18) Grimper à deux perches, genoux à l'intérieur des perches.
- 19) Grimper à la force des bras à deux perches en balançant légèrement le corps de côté.
- 20) Sauter à la suspension, à deux perches : Après plusieurs élan en avant et en arrière, tourner en arrière et saut à la station.
- 21) « Le singe et le lion ». Course de poursuite par équipes. Au signal les deux équipes partent : Les lions essayent d'attraper les singes avant que ces derniers aient atteint le haut des perches. Un singe touché par un lion donne un point à l'équipe.

# BIENSUELLE

ERRE JOOS

des MAX ISLER et MARCEL MEIER

## V) LE JET DU BOULET

- 22) Petite station écartée. (Axe des épaules perpendiculaires à la direction du jet.) Boulet dans la main gauche, dos de la main en avant : Elancer plusieurs fois le bras gauche en avant et en arrière puis à la fin d'un élan en avant poser le boulet dans la main droite en fléchissant légèrement le corps — jet en exagérant la poussée du corps accompagnant le boulet.
- 23) Même exercice que le précédent mais après avoir posé le boulet dans la main droite, tourner le torse et exécuter un pas en arrière. Poussée énergique de la jambe droite — blocage de la jambe gauche — Jet.
- 24) Même exercice que le précédent mais après avoir exécuté le pas en arrière sursaut sur la jambe droite dans la direction du jet — blocage de la jambe gauche — Jet.

## VI) FOOTBALL (Exercices préparatoires)

- 25) Estafette. Conduire la balle avec le coup du pied, l'extérieur ou l'intérieur du pied. La balle doit si possible rester près du pied. A exercer des deux jambes.
- 26) Estafette slalom. Mêmes exercices que précédemment.
- 27) Jeu. Les élèves se placent en cercle, front le centre. Deux joueurs sont au milieu et évitent d'être touchés par la balle. Le joueur atteint change de rôle avec celui qui l'a touché.
- 28) Et pour terminer joyeusement la leçon, rien de tel qu'une belle et alerte chanson !

### EN AVANT

Chant de l'I. P. romand

Sur l'air de « En avant les Copains » de Pierre Dudan.

Paroles de M. l'Abbé Fr. Butty

Qu'elle est cette jeune troupe,  
 Qui survient sur la grand route ?  
 A cet entrain c'est bien certain,  
 C'est « Macolin » qui passe.  
 De fatigue nulle trace.  
 Et sur leur front quelle grâce !  
 C'est la santé, c'est la clarté, c'est l'amitié qui se forge  
 à l'I.P.

### Refrain :

En avant les amis, en chantant.  
 Marchons droits cheveux au vent vers la lumière,  
 En avant les amis, l'âme claire,  
 Car l'I. P. c'est l'ardeur des 16 ans.  
 En avant les amis en chantant  
 Banissons l'esprit râleur et la tristesse,  
 Toujours gais chantons sans cesse  
 En avant les amis, en chantant !

