

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

**Herausgeber:** École fédérale de gymnastique et de sport Macolin

**Band:** 20 (1963)

**Heft:** [8]

**Rubrik:** Leçons mensuelles

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

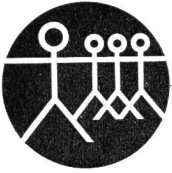
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 18.03.2025

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



## Notre leçon mensuelle : Départ accroupi / lancer

Hans Altorfer

Lieu : en plein air    Durée : 1 h. 40 min.

Matériel : chronomètres, engins à lancer, cordes, balles de volleyball

### Préparation: Mise en train 10'

Exercices de mobilité au sol :

- Marcher à quatre pattes : de face, de dos.
- Même exercice avec partenaire : A est à quatre pattes de face, B l'est de dos et tient A par les chevilles.
- Saut de lièvre.
- Avancer en position à genoux.
- Idem, mais avec partenaire sur le dos.

### Exercices à mains libres 10'

Tous les exercices sont alternés avec la marche et la course.

Exercices au sol :

1. Appui couché dorsal : sautiller en s'appuyant sur les mains.
2. Chandelle : fléchir les genoux près de la tête, mouvements de ressort.
3. A plat ventre : exécuter les mouvements de natation de la brasse.
4. Appui couché latéral sur un bras : lever et abaisser les hanches.
5. Couché sur le dos, partenaire maintenant les pieds : mouvements circulaires du buste.
6. Sautiller en position accroupie : en av., en arr., de côté.

### Entraînement: Course 10'

Exercices de départ comme entraînement de vitesse.

Courses-poursuites :

- Départ en position à genoux
- Départ en station latérale écartée
- Départ en position accroupie (jambe d'appel en avant)
- Idem, mais mains au sol

### Départ accroupi 20'

Commandement : A vos marques ! — Prêts ! — Hop !

Attendre au moins 2 sec. entre « Prêts ! » et « Hop ! ».

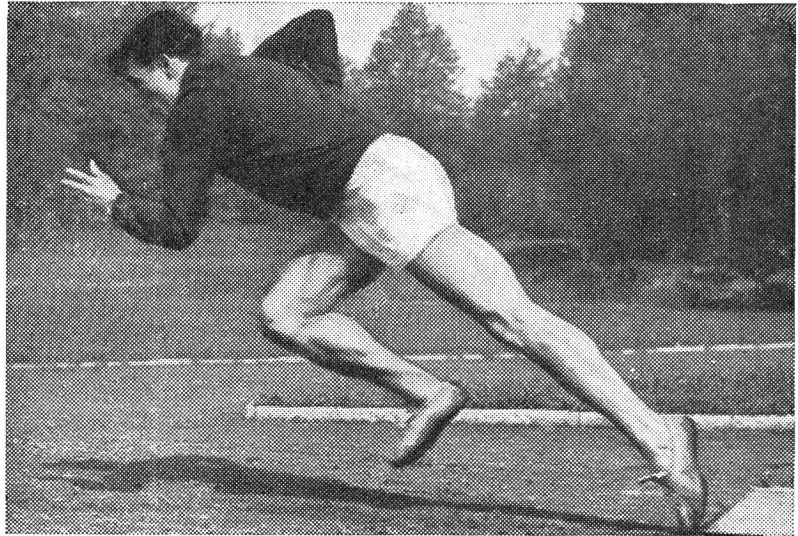
Première position :

Jambe d'appel en avant, jambe d'appui reculée de 1/2 à 1 longueur de pied, bras verticaux, tête décontractée.

Deuxième position :

Bassin plus élevé que les épaules. Corps en position avancée. Tête décontractée. Les jambes (genoux) forment un angle d'env. 90°.

1. Expliquer et démontrer les positions de départ.
2. Exercer par groupes de trois : A en position de départ ; avec ses pieds B offre un appui aux pieds de A ; C commande et corrige.



3. Quelques départs en deux groupes (un groupe aide l'autre).
4. Exercices de départ sur 10—20 m, avec chronométrage. Groupes de 2 à 4 éléments.

### Lancer 20'

1. Lancer après 3 pas : élan g. — d. et lancer !
2. Idem, mais au 2ème pas corps tourné légèrement vers la droite (pas croisé).
3. Lancer après élan de 4 pas : élan d. — g. — d. — et lancer !
4. Idem, mais exécuter le premier pas comme saut de course.
5. Idem, mais faire une marque avec deux cordes pour le saut de course.
6. Idem, mais élan libre avant le saut de course.
7. Idem, mais au saut de course abaisser en arrière le bras de lancer.

### Jeu 20'

Volleyball

Former des groupes de trois.

Position :



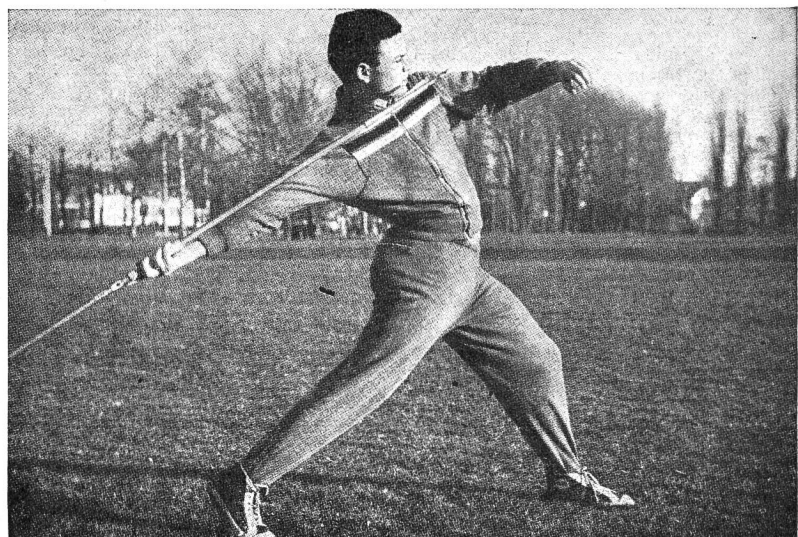
Exercer la phase fondamentale :

1 donne à 2, 2 à 3, et 3 par-dessus le filet. Faire tout d'abord circuler la balle d'un joueur à l'autre, puis travailler la frappe de la balle. Même exercice, 1 prenant la balle en l'air.

Jeu. Veiller tout particulièrement à ce que cette phase soit bien appliquée.

### Retour au calme 10'

Commenter le jeu, rassembler le matériel ; douches.



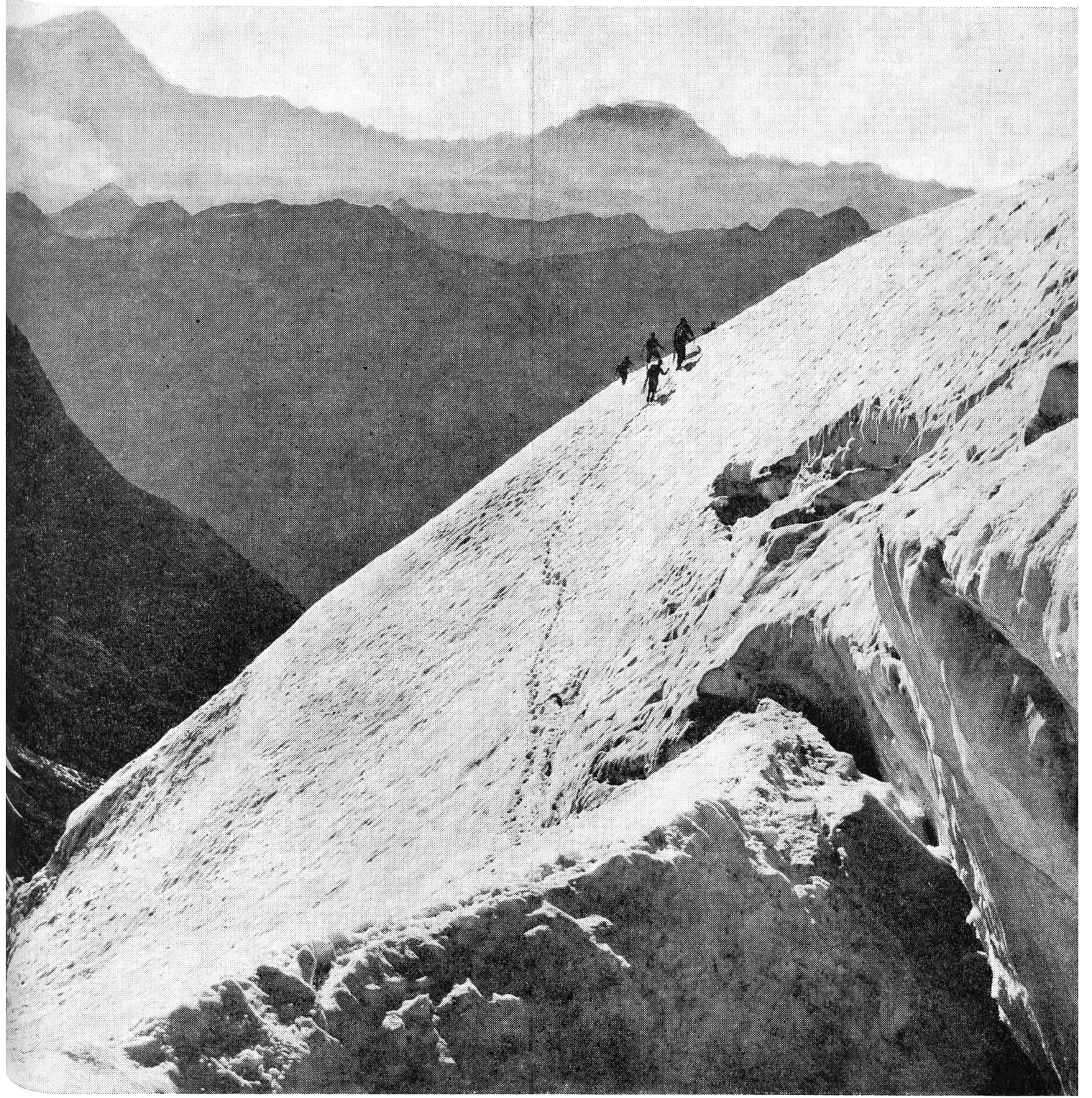


Photo : H. Lörtscher