

# Leçons mensuelles

Objektyp: **Group**

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

Band (Jahr): **21 (1964)**

Heft 4

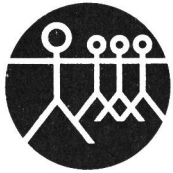
PDF erstellt am: **22.07.2024**

## **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: Jet du boulet / saut en longueur

Hans Altorfer

Traduction : Noël Tamini

Lieu : en plein air.  
Durée : 1 h. 40 min.  
Matériel : boulets, fiches, ruban métrique, balles de handball.

## I. Préparation

### A. Mise en train 10 min.

Avec exercice à base de sauts. Alternance avec la course et la marche.

- Sautiller en gambadant (en arr. égal) avec balancement asymétrique des bras.
- Sautiller en gambadant, en 3 temps, avec élan des deux bras.
- Continuer à sautiller g., g.-d., d.-g., g., etc.
- Pas sautés, en 3 temps.
- Sauts allongés « sauts de grenouille » (avant chaque saut toucher le sol des deux mains).

### B. Ecole du corps 10 min.

Avec le boulet.

1. Boulet passant de la main d. à la main g. Bras haut levés.
2. Station latérale écartée, bras levés, un boulet dans chaque main. Balancement du tronc en av. en bas.
3. Exercice avec partenaire : jeter le boulet en arr. par-dessus la tête du partenaire.
4. Exercice avec partenaire : A et B se tiennent l'un à côté de l'autre en position latérale écartée, bras levés, A tenant le boulet. A et B s'élancent lat. l'un vers l'autre, et balancent régul. et lat. le tronc, le boulet passant de A à B, puis de B à A, et ainsi de suite.



5. Exercice avec partenaire : A et B sont dos à dos à une distance d'env. 1 m., en position latérale écartée. Rotation du tronc, A donnant le boulet à B, B le rendant à A, et ainsi de suite (Pieds immobiles !)

6. Sautiller sur pieds d'appui, jambe d'élan tendue en avant. Avec les mains faire régul. passer le boulet autour de la jambe d'élan.

## II. Entraînement

### A. Course 10 min.

Course d'estafettes, avec des boulets comme auxiliaires.

1. Estafette porteuse : le premier coureur place le boulet à un endroit déterminé, à env. 30 m. du point de départ, et revient (sans le boulet). Le second va chercher le boulet et le transmet au troisième. Celui-ci le remet à l'emplacement fixé et ainsi de suite.
2. Des boulets sont placés à quelque 10—15 m. les uns derrière les autres. Courir en tournant complètement autour de chaque boulet.
3. Un boulet est placé à une distance d'env. 40 m. des coureurs. Chacun d'eux part, tourne autour du boulet et revient.

### B. 1er thème : boulet 20 min.

Rythme de l'élan. Condition : avoir déjà travaillé le pas sautillé.

Décrit pour droitiers.

1. Avancer : g. d. g. Au 2<sup>me</sup> pas (d.), rotation vers la droite, en fléchissant le genou d. — jet.
2. Reculer : même rythme que 1 (sans la rotation).
3. Comme 2, mais pas sautillé sur la jambe d., g.-d. (pas sautillé) — jet.
4. Sautiller 2 fois de suite.
5. Pas sautillé — jet.
6. Forme finale, avec extension avant le pas sautillé.

### C. 2e thème : saut en longueur 20 min.

Elan, phase d'appel

1. Mesure de l'élan de 8 pas. Méthode : le sauteur part de la poutre (jambe d'appel sur la poutre) et court à pleine vitesse sur la piste d'élan. Faire une marque à l'endroit où le sauteur a accompli (avec le pied d'appui) le 8<sup>me</sup> pas.

2. Partir ensuite de la marque (pied d'appui à la marque) et courir vers la fosse de saut. Corriger les fautes.

3. Exécuter les exercices suivants avec 8 pas d'élan :

- en saut, de la tête toucher un objet (blouse, branche, balle) ;
- des hanches toucher un objet (branche, balai). Placer l'objet à peu près à la hauteur de la tête ou des épaules.
- appel et atterrissage sur la jambe d'appui (genou d'élan élevé).

4. Mesurer un élan de 16 pas ; même méthode qu'à 1. Mais on place le ruban métrique le long de la piste d'élan. Au lieu de faire une marque, noter la longueur.

5. Afin d'exercer l'élan et de corriger les fautes, courir à plusieurs reprises sans sauter.

### D. Jeu 20 min.

Handball. Entraînement de la défense.

1. Formation en cercle, un joueur au centre. La balle passe d'un joueur à l'autre ; celui qui se trouve au centre essaie de l'intercepter. Dispositions : ne pas jouer à la hauteur de la tête, ne pas passer aux camarades se trouvant à côté de soi. Le joueur commettant une faute (balle interceptée, fausse passe, balle à terre) prend la place du joueur se trouvant au centre du cercle.

2. 3 joueurs en défense. Tirer au but à partir du cercle du coup franc : tout d'abord à l'arrêt, puis avec élan. Les joueurs en défense essaient d'intercepter la balle en sautant.

3. Jeu à un camp. Rôle essentiel d'une bonne défense (couvrir le champ libre, ne recourir qu'en dernier ressort à la formation du mur).

## III. Retour au calme 10 min.

Discussion au sujet du jeu. Communications ; rassembler le matériel. Douches.



Photo : Hugo Lörtscher, EFGS