

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: 21 (1964)

Heft: 9

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

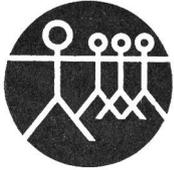
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

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: Intervall-training selon la méthode naturelle dite « jeu de course »

W. Duttweiler Traduction : N. Tamini et A. Metzener

Lieu : forêt, terrain découvert.
Durée : 1 h. 40 min.
Matériel : 1 rondin par personne.

Préparation :

Mise en train 10 min.

En forêt :

- Courir et sauter par-dessus des obstacles naturels (fossés, troncs d'arbre, etc.)
- Marcher sur des troncs d'arbres abattus
- Accomplir un slalom autour d'une série d'arbres (en montée et en descente également).

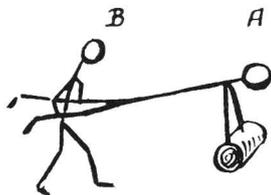
Ecole du corps :

10 min., avec rondin ou fagot

1. Exercice avec partenaire :

A est en appui couché facial, mains sur le rondin.

B saisit les jambes de A, tandis que celui-ci fait rouler en avant le rondin (1—3 m). Puis B prend la place de A.



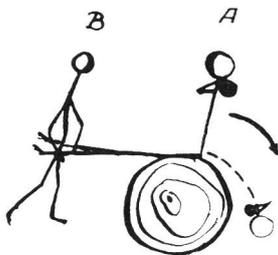
2. Exercice avec partenaire :

A est assis sur un tronc d'arbre, un rondin à la nuque.

B immobilise les jambes de A.

A fléchit lentement le torse en arrière, puis revient rapidement à la position initiale.

7—10 fois, en alternant.



3. Couché sur le ventre :

Rondin à la nuque. Lever le torse en arr. en h. rapidement. Puis, revenir lentement à la position initiale, pointes des pieds demeurant au sol. 7—10 fois.

4. Station latérale écartée :

Rondin à la nuque : fléchir le torse à droite et à gauche, avec mouvement de ressort.

5. Station latérale écartée :

Rondin tenu à bras tendus en haut. Tourner le torse alternativement à g. et à dr. 5—10 fois ; également avec mouvement de ressort.

6. Rondin au sol :

Sautiller continuellement autour et par-dessus le rondin en écartant les

3. Gymnastique d'assouplissement, en alternance avec de la marche (pour récupérer).

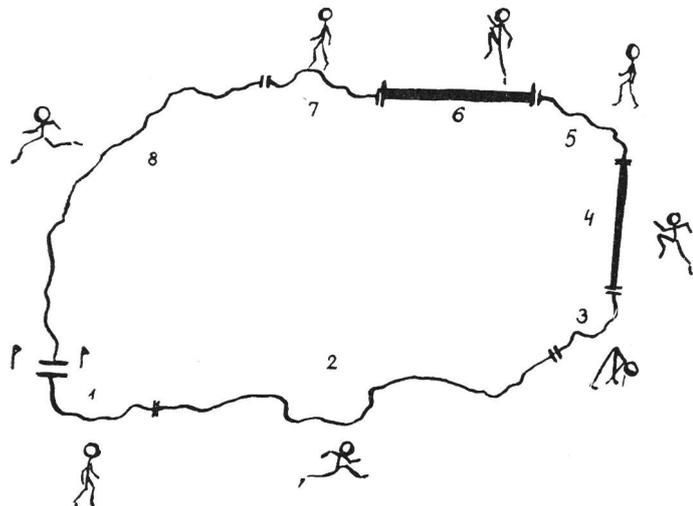
4. 4—6 courses d'accélération, de 100 à 150 m sur chemin forestier plat.

5. Marche de récupération.

6. Courir en montée, en levant haut les genoux (5—10 fois 30 m).

7. Marche de récupération.

8. Courir 2 km environ, en changeant de rythme.



jambes latéralement ou transversalement.

Entraînement :

jeu de course 50 min.

Le jeu de course est une méthode libre, naturelle d'intervall-training ; il s'accomplit en rase campagne ou en forêt. On recommande de s'y adonner tout particulièrement en début de semaine (lundi ou mardi) et après une compétition.

L'exemple que nous présentons ci-après illustre une des formes possibles du jeu de course ; il convient assez bien aux nécessités de la saison actuelle.

Explication :

1. Alternier la marche, le marché-sautillé et le pas de galop sur 200—300 m.

2. Course régulière sur 1000—2000 m.

Jeu :

Estafettes avec rondin, 20 min.

1. 2 ou plusieurs équipes ; 1 rondin par équipe.

Rondin au-dessus de la tête, à bras tendus. Le 1er joueur lance de cette façon le plus loin possible. Le 2me lance de même, depuis la marque faite au sol par le précédent.

2. Mêmes équipes :

Saisi des deux mains par l'une de ses extrémités, le rondin est balancé latéralement, puis lancé. Le joueur suivant... etc. (même procédé que plus haut).

Egalement réalisable sous forme de concours individuel.

Retour au calme :

10 min.

Rassembler les rondins, retour à la maison.

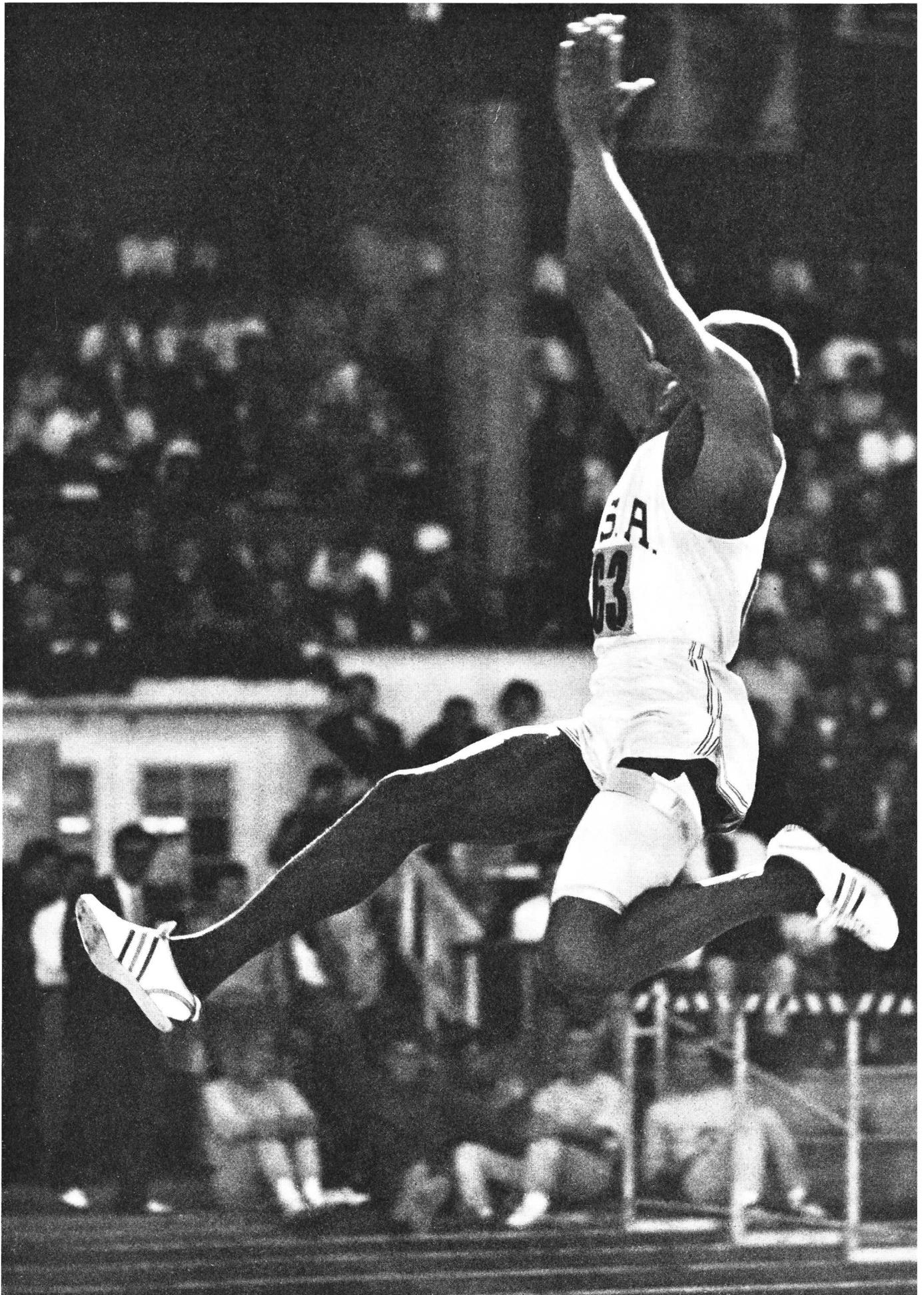


Photo : Hugo Lörtscher EFGS