Zeitschrift: Jeunesse et sport : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin

Herausgeber: École fédérale de gymnastique et de sport Macolin

Band: 25 (1968)

Heft: 4

Rubrik: Leçons mensuelles

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: 12.07.2025

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

Notre leçon mensuelle:

Gymnastique et entraînement de course avec chambre à air de vélo - musculation aux perches - football au sol

Hans Flühler (Trad. AM)

Endroit: salle de gymnastique

Durée: 1 h. 40'

Matériel: sautoirs (rouges et bleus), chambres à air de vélo, tapis, 2 ballons de football.

1. Préparation: mise en train et gymnastique (20')

Mise en train

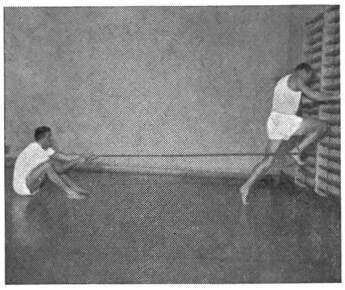
- Course légère et souple avec changement de rythme.
- «L'homme noir».
- «Jour et nuit» («Noir et blanc»).
- «Emmuré»: tous jouent contre un seul. Le poursuivi doit être emmuré par les poursuivants sans l'aide des bras.
- «La chasse aux sautoirs»: chaque joueur met un sautoir derrière dans son pantalon de façon que la plus grande extrémité sorte et soit très visible. Qui peut collectionner le plus de sautoirs sans se faire voler le sien?
- «La poursuite».
- «Course aux numéros».

Gymnastique (avec chambres à air de vélo)

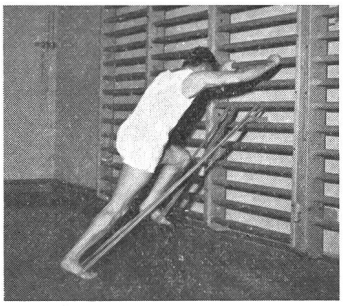
- Sautiller par-dessus la chambre à air tenue à deux mains (en av. et en arr.).
- Station écartée, bras en haut, la chambre à air tendue entre les deux mains: étirer la chambre à air à la position les bras de côté devant la tête (également derrière).
- A genoux sur la chambre à air, saisir court les extrémités avec les mains: cercles de bras en avant et en arrière.
- Station écartée sur la chambre à air, les mains la saisissent entre les pieds: extension et flexion du torse.
- Station écartée sur la chambre à air, saisir court les extrémités: fléchir le torse latéralement à gauche et à droite.
- Station écartée, pied gauche sur la chambre à air, en saisir les extrémités à deux mains (la main droite plus bas): élan transversal du torse de la droite en bas à la gauche en avant en haut.

2. Entraînement de course avec les chambres à air de vélo (20')

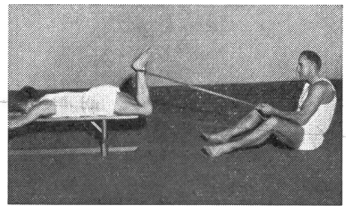
- Courir en levant les genoux et en insistant sur l'extension de la jambe d'appui.



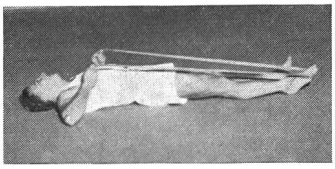
- Courir sur place en insistant sur l'extension en arrière.



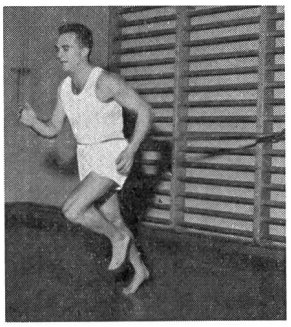
- La chambre à air fixée au coup du pied. Flexion et extension du genou.



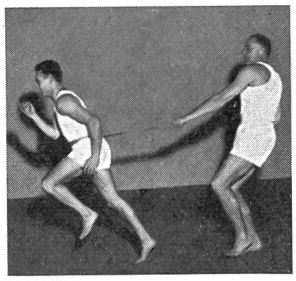
- Fixons la chambre à air en huit autour du pied. Flexion et extension du pied.



- La chambre à air passée devant le ventre est fixée à l'espalier. Courir sur place en insistant sur l'extension de l'articulation de la hanche. Mouvement de bras correct!



- «Le cheval et le cocher»: le partenaire freine la progression par une résistance qui permette toutefois un mouvement sans crispation.



3. Musculation aux perches (30')

Perches obliques.

- Sauter en suspension à deux perches. Fléchir et tendre les bras (10 fois).
- Saisir deux perches à hauteur de suspension. Fléchir les bras et descendre à la station (8–10 fois).
- Couché sur le dos sur un tapis placé sous les perches. Jambes fléchies, les pieds touchent chacun une perche: fléchir et tendre les jambes (8–10 fois, une paire de perches par élève).
- Elan en suspension fléchie: a) plusieurs élans successifs
  b) à la fin de chaque élan en avant, écarter et fermer les jambes.
- Grimper à quatre pattes sur deux perches. Redescendre à une.
- Assis sous une perche, les jambes tendues, pieds placés sur la traverse, prise à hauteur de tête: a) fléchir les bras, redresser le torse et redescendre à la position de départ (8–10 fois).
  b) départ accroupi, tendre les genoux et fléchir les bras, retour à la position de départ (8–10 fois).
  c) s'étirer à la suspension fléchie en gardant les jambes fléchies et redescendre à la station de départ (5 fois).
- Balancer en suspension, en déplaçant les prises et en passant d'une perche à l'autre.
- A quatre pattes sur les perches, se déplacer latéralement.
- «Gendarme et voleur» (panthère et singe).

4. Jeu (20') a) Balle assise

Chacun essaie de pousser un partenaire avec la balle; celui qui est touché doit s'asseoir. S'il arrive, sans se déplacer, à attraper une balle, il peut se lever et continuer à jouer. Il est interdit de se déplacer avec une balle dans la main. Les touchés doivent être obtenus directement et non pas après rebond. Variante: jeu avec deux balles.

b) Football au sol

Terrain de jeu: toute la salle de gymnastique.
But: au milieu de chaque ligne de fond, un tapis.
Participants: 6 par équipe.
Particularité: pendant toute la durée du jeu, chaque joueur doit toucher le sol avec les deux pieds et une main ou bien avec les deux mains et un pied. Le gardien, devant son but, dans l'espace réservé, peut se déplacer à genoux et jouer la balle des deux mains.

5. Retour au calme (10')

Commentaire sur le jeu, ranger le matériel, soins corporels.