

**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:** 6

**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:** 15.03.2025

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



# Notre leçon mensuelle

J. Grun / H. Flüher

Trad. A. M.

Lieu: dans le terrain.  
Durée: 1 h. 45 min.  
Matériel: bâtons de noisetier (ne pas oublier le couteau de poche), dossards.

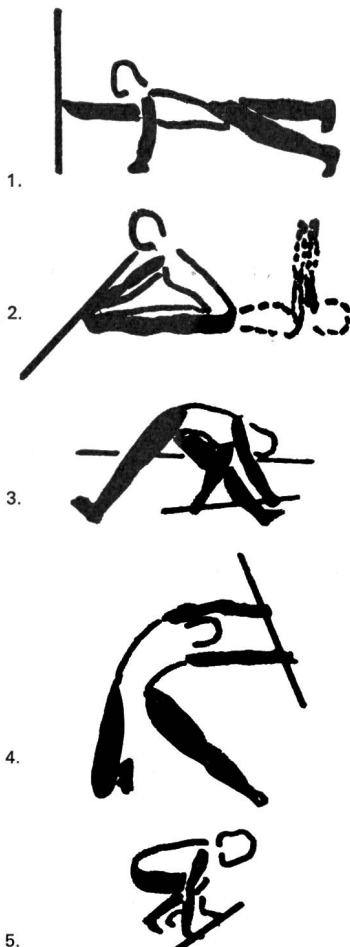
Mise en train – gymnastique (avec bâtons de noisetier) – course d'obstacles – entraînement en station – jeu dans le terrain.

## I. Préparation, 20 min.

### A. Mise en train

- «Dehors en plein air!» Dans la forêt proche coupons-nous chacun un bâton de noisetier (1,20 m de long, env. 3 cm de diamètre).
- A deux mains lancer le bâton verticalement en haut et le rattraper (d'abord sur place, en marchant, en courant).
- Maintenons le bâton en équilibre: dans la paume de la main (sur la pointe d'un doigt, sur un pied, sur le front).
- Deux élèves portent un troisième sur le bâton (env. 50 m, puis changement).

### B. Gymnastique (avec les bâtons de noisetier)

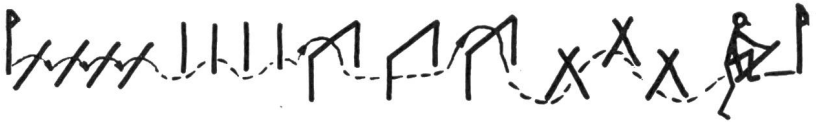


1. En appui facial, bâton tenu à une main verticalement devant le corps, effectuer un tour complet autour du bâton.
2. Couché sur le dos, bâton en-dessus de la tête: lever le torse et le fléchir en avant, poser le bâton en avant des jambes tendues, sans bâton se coucher sur le dos puis revenir saisir le bâton.
3. Assis, jambes écartées et tendues, bras au-dessus de la tête: fléchir le

torse en avant avec une torsion et mouvement de ressort, la main droite vers le pied gauche et vice versa.

4. Sur le genou droit, jambe gauche tendue de côté: fléchir le torse latéralement à gauche, également avec mouvement de ressort (à effectuer aussi de l'autre côté).
5. Accroupi, bâton tenu à deux mains devant le corps: sautiller en avant et en arrière avec mouvement de ressort par-dessus le bâton.

## II. Course (petite course d'obstacles avec bâtons de noisetier) 10 min.



1. Sauter par-dessus le fossé
2. Slalom
3. Alternativement sauter par-dessus et passer par-dessous

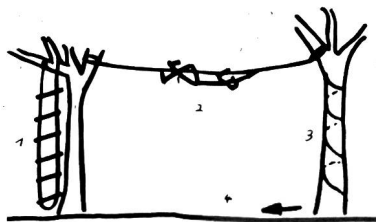
4. Slalom en rampant
5. Sauter par-dessus le bâton

## III. Entraînement (saut, grimper, lancer, course) 40 min.

### A. Saut: trois séries

1. 10 m sauts de grenouille en montant la pente
2. 10 fois sauter pour toucher une branche
3. 30 fois monter et descendre une marche (tronc d'arbre, bûche, grosse pierre, rocher)
4. 10 sauts de course par-dessus des pierres (troncs, buissons)

### B. Grimper: trois séries



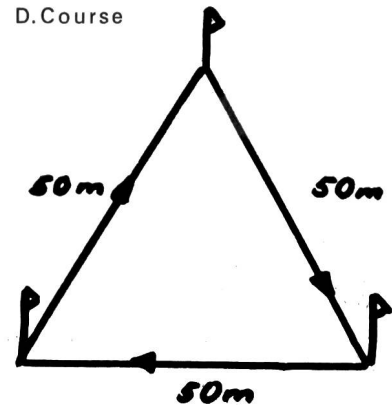
1. Grimper à l'échelle de corde (uniquement en suspension avec les mains)
2. A la corde horizontale, se déplacer d'un arbre à l'autre
3. Descendre le long du tronc
4. Course souple pour retourner au départ

### C. Lancer

1. Chacun cherche au moins 20 pives
2. Qui touche cette grosse pierre à environ 20 m? (Lancer sur but en désignant des objets précis)
3. Lancer par-dessus des sapins ou des arbres

4. Lancer en longueur (lancer du bras droit et du bras gauche également)

### D. Course



### Sprint par intervalle:

- 1er trajet (50 m), courir à 75 %
- 2e trajet, trotter doucement
- 3e trajet, courir à 75 %

etc.  
Trois séries de 150 m = 450 m

## IV. Jeu poursuite

Matériel: confettis ou sciure

Deux ou trois fuyards marquent une piste sur le terrain avec la sciure ou les confettis, agrémentée de plusieurs fausses pistes jusqu'à un refuge désigné. Le reste de la classe, les poursuivants, tentent de rattraper les fuyards dans un délai donné.

## V. Retour au calme

Marcher pour retourner à la salle de gymnastique (chanter n'est pas interdit). Rentrer le matériel, communications, douches.