

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: 10

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

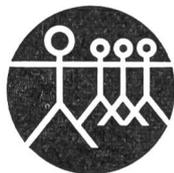
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

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

Initiation à l'entraînement par intervalles

Chr. Kolb/Trad. A.M.

Mise en train

Déjà lors de la mise en train nous prêtons attention au principe de l'intervalle: les phases d'effort alternent avec les pauses. La classe est répartie en deux groupes ou davantage. Pendant que le groupe A travaille, le groupe B fait une pause.

Exemple: le groupe A effectue un léger pas de course, le groupe B marche. Après 30 secondes, il y a un changement; c'est le groupe A qui marche et le groupe B qui court.

Ou bien: groupe A: marcher-sautiller; groupe B: marcher. Après 30 sec., changement.

Toutes les formes usuelles de mise en train, comme le pas de galop, la course avec cercles de bras peuvent se dérouler selon l'exemple ci-dessus.

Exercices à main libres (la classe répartie en deux groupes, l'un travaille, et l'autre se repose au rythme de 2 fois 20 sec., pour tous les exercices).

1. En position assise: balancer les bras comme en course.
2. Appui couché facial, bras tendus: lever alternativement la jambe gauche puis la jambe droite en arrière, dans un rythme aussi rapide que possible.
3. En chandelle: pédaler.
4. Course sur place en s'appuyant à une paroi.

Jeux de course avec caractère d'intervalle

Course en rectangle: Les quatre angles d'un rectangle sont marqués par des fanions. Les élèves courent par groupes et effectuent des mouvements que le maître leur fixe. Il est avantageux d'utiliser une balle (de handball ou de tennis); l'attention du coureur est ainsi détournée de l'effort, de la fatigue de la course elle-même.

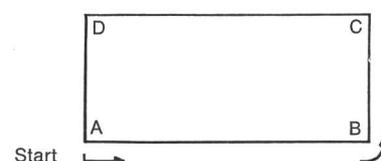
Exemples de tâches pour les différents trajets

A-B: courir en faisant rebondir la balle de la main gauche.

B-C: marcher en lançant la balle en haut.

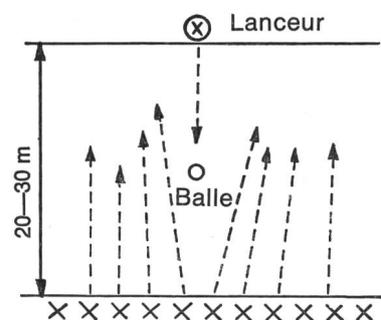
C-D: courir en dribblant de la main droite.

D-A: marcher en faisant tourner la balle en cercle autour du corps.



Quand le premier groupe arrive au point B, le groupe suivant part.

Balle départ: La classe est derrière une ligne de départ. Le but est une ligne éloignée de 20 à 30 m. Derrière la ligne d'arrivée se trouve un lanceur. Exactement au milieu entre la classe et le lanceur, se trouve un ballon de handball ou une balle de tennis. Au commandement, les élèves effectuent un départ très rapide et tentent de franchir la ligne d'arrivée sans être touchés par le projectile du lanceur. De son côté, le lanceur court aussi vite qu'il le peut pour prendre la balle et essaie de toucher un coureur. Le coureur qui est touché par la balle devient lanceur.

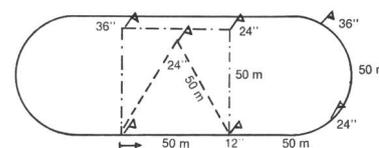


Perfectionnement du sens de la durée d'un certain effort: Est-ce que chacun sait par ex. ce que durent 30 sec.? Comme contrôle, faisons l'exercice suivant: tous sont assis

en cercle, le moniteur crie «départ» en déclenchant un chronomètre. Ensuite chaque élève crie au moment où il a le sentiment que les 30 sec. sont écoulées et peut lui-même établir la différence quand le moniteur crie «stop» à la fin des 30 sec. exactes. (La plupart crient trop tôt.)

Autre exercice: Chaque élève doit se mouvoir pendant 30 sec. (par ex. léger pas de course). Quand il a le sentiment que le temps est écoulé, il s'immobilise. Le moniteur attend que tous soient immobiles et peut déterminer qui s'est arrêté au moment exact.

Course en triangle, en carré ou sur la piste circulaire pour l'amélioration du sens de la cadence:



Armé d'un chronomètre et d'un sifflet, le moniteur fait courir les élèves, répartis en groupes, de fanion en fanion. Toutes les 12 sec., marquées d'un coup de sifflet du moniteur, chaque groupe doit passer à côté d'un fanion.

Jeu

Handball à 3 équipes.

L'équipe qui se repose entre en jeu chaque fois qu'une des équipes qui joue marque un but. (A la place de l'équipe qui a marqué le but.)

On peut également jouer avec 2 équipes à 3 remplaçants. Changement toutes les 2 minutes.

Retour au calme

Pendant 3-5 min. se coucher en agitant les jambes surélevées.