

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: 26 (1969)
Heft: 7

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

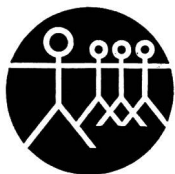
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

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: 04.05.2025

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



Notre leçon mensuelle

Entraînement de fitness (condition physique) en forêt

Kickball

Eugen Dornbierer / Trad. AM

Emplacement: forêt

Durée: 1 h. 40 min.

Matériel: 3 cordes à grimper, pneus de vélo, 1 ficelle, piquets avec fanions, rubans-sautoirs, 1 ballon de rugby, chronomètre et sifflet.

Légende

♥ Endurance

△ Souplesse articulaire

⊕ Agilité

» Vitesse

1 Force

1 Force: bras

1 Force: jambes

1 Force: abdomen

1 Force: dos

1. Préparation — mise en train 15'

Courir en essaim le long de la lisière de la forêt. Exécuter alternativement les formes de course suivantes:

- trotter en levant les talons;
- marcher avec des cercles de bras en avant;
- marcher — sautiller;
- alterner 10 pas de course avec 5 pas marchés;
- pendant la course: s'asseoir et se relever sans l'aide des mains;
- s'il y a du soleil, chasse à l'ombre (essayer de marcher sur l'ombre du partenaire);
- par temps couvert, la chasse en chaîne (genre «homme noir»).

2. Ecole du corps au moyen d'estafettes 15'

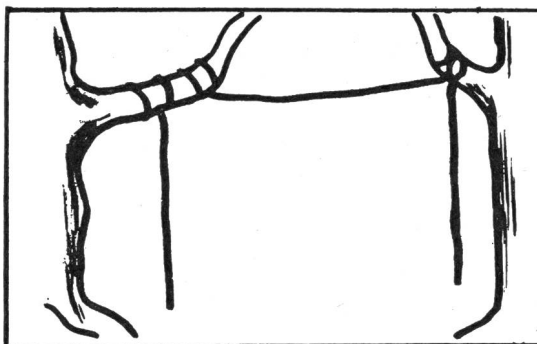
- 2.1. En colonne à 1 m de distance. Par-dessous les jambes écartées, le précédent transmet une pierre lourde au suivant sans qu'elle touche le sol. Le dernier vient se placer devant la colonne et ainsi de suite.
- 2.2. En colonne à 3 m de distance. Transmettre le rondin à 2 mains par le côté en arrière et le ramener en avant par l'autre côté, 3 fois.
- 2.3. Les élèves sont sur un rang, assis à 2 m d'intervalle. Le premier court avec le rondin se placer à côté du dernier, le lui donne et s'assied. Le rondin est transmis latéralement jusqu'en avant.
- 2.4. En colonne à 1 m de distance. Le rondin est transmis à 2 mains par-dessus la tête au suivant. Le dernier court avec le rondin se placer à l'avant de la colonne et ainsi de suite.

- 2.5. A + B tiennent le rondin. C s'assied dessus. On court jusqu'au piquet désigné et l'on change les places. A + B tiennent le rondin. B se tient debout sur le rondin. On court pour revenir à l'emplacement de départ et l'on change les rôles. C + B tiennent le rondin. A s'y suspend et l'on court jusqu'au piquet désigné (but).

3. Parcours de fitness 40'

L'organisation du groupe et la façon de travailler sont laissées aux soins du moniteur. Quelques conseils:

- Effectuer le parcours entier avec le groupe.
- Exercer en groupe à chacune des stations.
- Comme concours d'obstacles en groupe.
- Comme course d'obstacles individuelle (nombre de répétitions prescrites).
- Etc.



Grimper, se balancer, se déplacer en suspension

»
⊕
1

△

♥

△

⊕

⊕

»

1

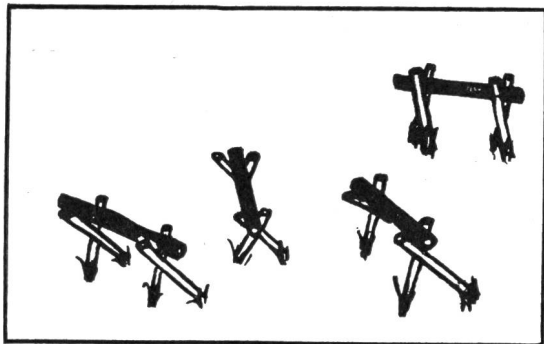
11

⊕

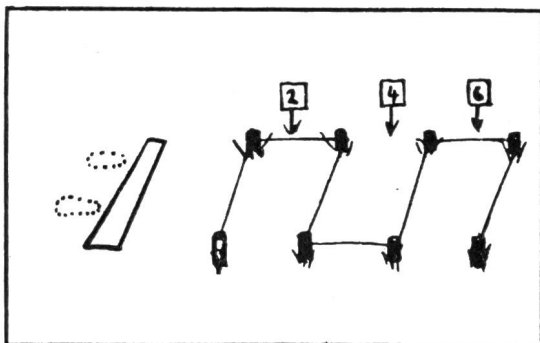
1

⊕

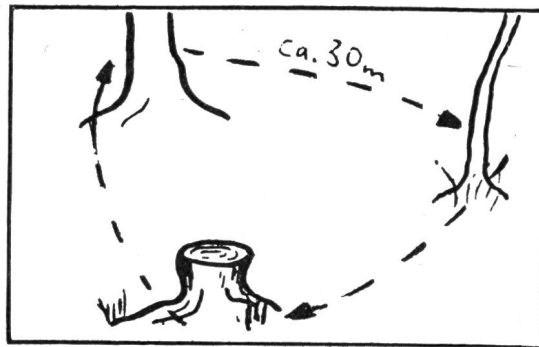
1



Passer par-dessus, par-dessous, courir en slalom autour

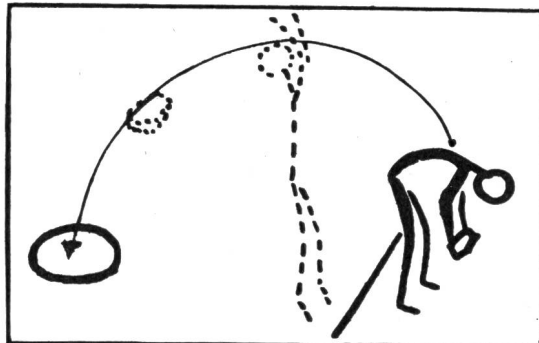


Appel des 2 pieds sans élan.
Sauter dans les différentes zones. Quel groupe obtient le plus de points en 5 sauts?



Intervalle — Course en triangle.

Par exemple: — courir 1 tour — marcher 1 tour
— courir 30 m — marcher 30 m
— 1 tour rapide — 2 tours au trot
— etc.



Lancer la pierre en arrière par-dessus la tête (poids moyen).
Le pneu (but) est placé à différentes distances.

4. Jeu: Kickball 20' ►► ⊕ ♥

Idee du jeu: 2 équipes: le parti des frappeurs et le parti des receveurs tentent en 3 min. d'obtenir le plus de points possible. Un des frappeurs envoie la balle du pied dans le terrain de course. Ce coup d'envoi effectué, le plus grand nombre de frappeurs tentent de courir autour du piquet-fanion et de rentrer dans la zone oblique ou zone des frappeurs.

Simultanément le parti des receveurs tente d'attraper la balle et de la ramener le plus vite possible dans la zone oblique (ou zone des frappeurs).

Points: pour le parti des frappeurs: 1 point pour chaque coureur qui peut rentrer dans la zone oblique avant la balle. Pour le parti des receveurs: 1 point pour chaque coureur qui n'a pas pu revenir dans la zone oblique avant la balle.

Durée du jeu: 4 à 6 fois 3 minutes.

Règles du jeu:

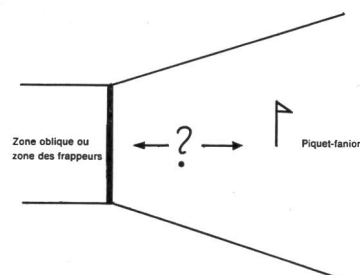
1. Le coup d'envoi n'est pas valable si la balle est envoyée directement hors du terrain de jeu (le chronomètre continue de fonctionner).
2. Au coup d'envoi tous les frappeurs doivent partir sauf le No 1.
3. Les receveurs doivent poser (et non lancer) la balle dans la zone oblique des frappeurs.

4. En cas de retard intentionnel de la part des joueurs, le directeur du jeu peut faire recommencer la phase.

Terrain de jeu:

Exactement semblable à l'emplacement de lancer pour le test de fitness (on peut également s'adapter à la situation en forêt).

Important! La distance séparant la zone oblique (emplacement de frapper) du piquet-fanion doit correspondre aux aptitudes des équipes.



Exercices d'introduction:

coup d'envoi (frappe du pied) et réception.