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: 27 (1970)

Heft: 4

Artikel: Entraînement en stations avec tâches à effectuer par groupe

Autor: Dornbierer, Eugène

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-997403

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: 16.07.2025

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

Entraînement en stations avec tâches à effectuer par groupe

Eugène Dornbierer (Trad.: AM)

Introduction

Le diction populaire «à deux tout va mieux» convient certainement aussi pour l'entraînement sportif. Nous savons tous, combien un entraînement effectué seul est pénible. L'exercice et les petites compétitions nous paraissent plus faciles et plus amusants ensemble avec un camarade ou bien en groupe un peu plus nombreux. De plus, cette forme de travail influence positivement le comportement de chaque individu.

Les groupes

Le fort comme le faible, l'individualiste comme celui qui suit, tous réunis dans un même groupe se donnent de la peine pour accomplir la tâche donnée au groupe.

Le procédé de travail

A ▼ Facteur de condition

					⊕	△	▶▶	♥	
			5		1				Indiv.
		7					2	6	A deux
	3			8		4			A quatre

B ◀ Procédé de travail

D ▶ sans engins

C ▲ avec engins

Légende

♥ Endurance
⊕ Agilité
▶▶ Mobilité
△ Vitesse

Force: Bras, Jambes, Dos, Abdomen

La présentation schématique

Les nombres ont les numéros des stations. Ces nombres sont toujours à lire en suivant la direction de la flèche.

Indicatif A:
montre le facteur principal de la station considérée.

Indicatif B:
montre, si l'exercice doit être exécuté individuellement, à deux et à quatre.

Indicatif C:
indique, si la station est pourvue d'engins.

Indicatif D:
montre, qu'à cette station, il n'y a aucun engin.

Un exemple: 4e station:

A facteur de condition: mobilité

B façon de travailler: à quatre

C agrès: 2 paires de barres à hauteurs différentes.

Les stations

Les exercices doivent être simples et vivants (peu de nouveaux à apprendre). Il faut porter un soin suffisant aux stations pourvues d'agrès; a) l'exercice prévu, est-il exécutable? b) dangers d'accident. Les exercices doivent avoir un accent clairement déterminé sur un facteur de condition.

Donner des tâches

Les groupes de quatre se répartissent dans les différentes stations.

— A chaque station on travaille (on s'entraîne), le moniteur donne le signal du changement.

— Forme de compétition, par exemple: 2 minutes de travail — 2 minutes de pause (contrôle des pulsations).

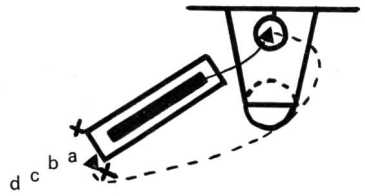
— Départ en groupe compact, à chaque station le nombre exigé de répétitions est affiché. Combien faut-il de temps au groupe pour une exécution complète?

— etc...

Les exercices

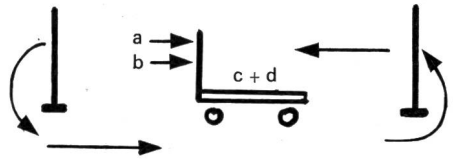
1re station: Marcher ou courir en équilibre sur le banc pour conclure par un tir au panier.

Déroulement de l'exercice: — le groupe se tient prêt derrière le banc — chacun a un ballon de basket ou autre — au signal de départ monter sur le banc, se déplacer en équilibre pour tirer au panier — chercher la balle et recommencer.

L'installation	Travail et pause	Nombre de répétitions prescrites
	1 toucher = 2 points. Celui qui tombe du banc pendant le déplacement n'a pas le droit de lancer, mais doit recommencer dès le début.	Chacun doit obtenir ou réussir trois touchers.

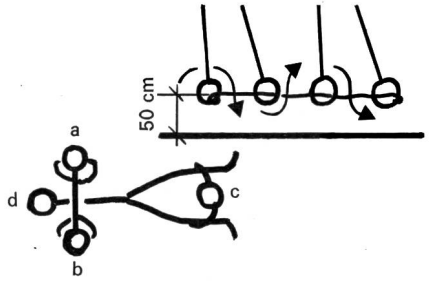
2e station: pousser le chariot à tapis.

Déroulement de l'exercice: deux élèves du groupe s'asseyent sur le chariot (sans tapis). Les deux autres le poussent, à chaque virage vers le piquet, l'équipe doit changer.

L'installation	Travail et pause	Nombre de répétitions prescrites
	1 trajet = 2 points 1/2 trajet = 1 point 1/4 trajet = 0,5 point	Chaque équipe de deux doit effectuer trois trajets (changer à chaque trajet).

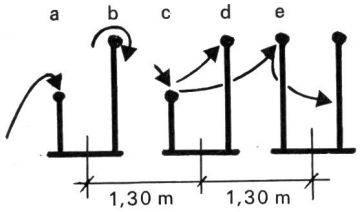
3e station: le quatrième est porté par les trois autres, par-dessus les barrières.

Déroulement de l'exercice: A, B + C portent D. A + B tiennent un bâton auquel D s'agrippe. C saisit D aux chevilles.

L'installation	Travail et pause	Nombre de répétitions prescrites
	Après chaque longueur «la charge» doit être changée. 1 longueur = 3 points 1 barrière = 1 point	Chacun doit être porté sur deux longueurs (changement à chaque trajet).

4e station: 3 paires de barres sont disposées parallèlement les unes à côté des autres à 1,30 m. d'intervalle. Le but pour le groupe consiste à effectuer les combinaisons prescrites aussi souvent que possible. Le plus fort aide le plus faible. Collaboration!

Déroulement de l'exercice: A) monter debout sur la barre, B) tourner en avant pour descendre, C) s'asseoir sur la barre, D) prendre la barre à deux mains, E) crocher les jarrets, petit napoléon.

L'installation	Travail et pause	Nombre de répétitions prescrites
	Le groupe compact commence chaque «traversée». 1 traversée du groupe = 5 points	Tout le groupe exécute 2 fois la combinaison.

5e station: suspendre le bois d'habit.

Déroulement de l'exercice: l'exécutant se trouve avec le ventre sur le cheval et les pieds fixés à l'espalier. Il prend le bois d'habit et le suspend à la barre, redescend toucher le sol des deux mains et revient prendre le bois d'habit avec lequel il touche le sol et ainsi de suite.

L'installation	Travail et pause	Nombre de répétitions prescrites
	1 point chaque fois que le bois d'habit est suspendu à la barre.	Chacun doit suspendre 10 fois le bois d'habit.

6e station: Bob à deux.

Déroulement de l'exercice: en bob à deux, il s'agit de courir par-dessus l'obstacle dans un sens et de passer par-dessous dans l'autre sens.

L'installation	Travail et pause	Nombre de répétitions prescrites
	1 passage par-dessus = 2 p. 1 passage par-dessous = 1 p.	Chaque bob à deux effectue 3 courses, aller et retour.

7e station: A + B sont assis face l'un à l'autre, jambes écartées tendues crochées.

Déroulement de l'exercice: A donne le ballon lourd à B — B se couche en arrière sur le dos et touche le sol avec le ballon derrière la tête, s'assied de nouveau, transmet la balle à A, etc.

L'installation	Travail et pause	Nombre de répétitions prescrites
a b	Points: $\frac{\text{Nombre de flexions}}{2}$	A + B effectuent chacun 20 flexions.

8e station: A quatre, sauter sur les tapis entassés sur le sol.

Déroulement de l'exercice: les 4 partenaires sont debout en cercle frontal en se tenant les mains autour des tapis entassés. Tous les quatre sautent simultanément sans lâcher les mains sur les tapis à pieds joints.

L'installation	Travail et pause	Nombre de répétitions prescrites
Tapis	Pour chaque atterrissage du groupe complet sur les tapis = 2 points.	10 fois.

Remarques: Les élèves qui, pour une raison ou pour une autre, ne peuvent pas faire la gymnastique, doivent fonctionner comme juges et compter les points.

Entraînement en stations avec tâches à effectuer par groupe

Feuille de mensurations

Nom du groupe: ..... Date: .....

Les participants: a) ..... c) .....

b) ..... d) .....

1re station: Equilibrisme et tir au panier
1 toucher = 2 points.

a + b + c + d = ☐

2e station: pousser le chariot à tapis
1 trajet avec virage = 2 points
½ trajet = 1 point

a+b + c+d = ☐

3e station: porter le fardeau par-dessus les barrières
1 longueur = 3 points
1 barrière = 1 point

☐

4e station: Combinaison d'agrès
1 traversée de groupe complet = 5 points

☐

5e station: Suspendre le bois d'habit
1 point pour chaque suspension du bois

a + b + c + d = ☐

6e station: Bob à deux
1 franchissement d'obstacles par-dessus = 2 points
1 franchissement d'obstacles par-dessous = 1 point

a+b + c+d = ☐

7e station: Le canif à deux lames
Points:

$$\frac{\text{nombre de flexions}}{2}$$

a+b + c+d = ☐

8e station: En cercle sauter sur les tapis
pour chaque atterrissage du cercle complet sur les tapis = 2 points.

☐

Total des points ☐

Rang ☐