

# Leçons mensuelles

Objektyp: **Group**

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

Band (Jahr): **27 (1970)**

Heft 6

PDF erstellt am: **22.07.2024**

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.



# Notre leçon mensuelle

## Entraînement de la condition physique

Préparation: avec partenaire. Exercices de musculation avec rondins de bois.

Slalom en forêt

Texte et dessins: Eugène Dornbierer (Trad. AM)

Emplacement: forêt

Durée: 1 h. 30

Classe: 16 élèves

Matériel: confettis ou sciure ou chaux, 4 fanions, 1 chronomètre, dossards, liste de départs, rondins de bois ou branches

### Légende:

♥ Endurance

△ Agilité

Force: bras



Force: abdomen



⊕ Souplesse, coordination

▶ Vitesse

Force: jambes



Force: dos



♡ Stimulation du système circulatoire

CV = Colonne vertébrale  
lat. = latérale

av. = avant  
arr. = arrière

### 1. Préparation

**Rallye-papier / Exercices avec partenaire** 30 minutes

- former des groupes de trois.
  - pendant que le premier groupe part déjà sur la piste, le reste de la classe exerce c'est-à-dire fait les exercices avec partenaire.
  - avec un décalage d'environ 3 minutes, la deuxième partie de la classe suit la piste (marquée par les confettis, la sciure, la chaux, etc.) pour rechercher les camarades.
- Au moment où ceux-ci sont rattrapés ou découverts, c'est l'autre groupe qui part en tête en piste. Pour laisser la distance suffisante, la première partie de la classe fait à son tour les exercices avec partenaire.
- le moniteur détermine chaque fois la direction générale de course. Chaque groupe court chaque fois environ 400 m.



#### Jeux de mains

2 partenaires (de taille à peu près égale!) chacun essaie de contraindre son partenaire à mettre les genoux en terre. (les mains sont saisies, doigts crochés).



#### Cambrure assise

- lever les jambes en saisissant aux chevilles
- lever le tronc en saisissant aux bras (lever mais sans exagérer la cambrure).



#### Equilibre en appui renversé sur les pieds du partenaire

placer les épaules sur les pieds du partenaire, jambes fléchies (groupées) puis les tendre prudemment à la verticale.



#### Traction accroupie

Tirer l'adversaire par-dessus la ligne-limite.



#### La balance horizontale



#### Flexion-traction latérale

flexion du genou extérieur, (poids sur la jambe extérieure) flexion du torse à l'intérieur, avec mouvements de ressort.



**Monter en selle**  
monter par devant.

### 2. Phase d'entraînement

**Force: puissance**

20 minutes

#### Rondins

Au centre un moule de rondins, 1 fanion planté à environ 10 mètres de chaque coin du moule.



Bras

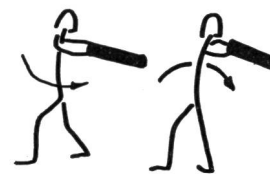
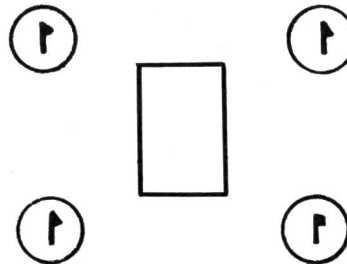
CV arr

Jambes

Jambes

CV av

CV lat



- La classe est répartie en 4 groupes, chacun se plaçant derrière un des fanions en colonne par un.  
Concours: quel groupe arrive en 1 minute à passer le plus de rondins dans son propre camp?

- Chacun se charge un rondin sur les épaules et chaque groupe se déplace d'une station à l'autre dans le sens des aiguilles d'une montre.
  - sautiller comme une grenouille
  - sautiller sur la jambe droite
  - sautiller sur la jambe gauche
  - marcher accroupi.

- A est couché sur le dos, le rondin sur la poitrine et les jambes fléchies, B fixe les pieds de A. A lève le torse (fléchit le torse) très rapidement en avant à la position assise.

- Large station écartée: rondin saisi à deux mains à une extrémité: tourner énergiquement le torse à gauche et à droite.

- Large station latérale écartée, les mains saisissant le rondin à chaque extrémité. Par flexion latérale, balancer énergiquement le rondin à gauche et à droite par-dessus la tête.

- Position assise, j. fléchies: s'établir en arr. au pont sur les épaules en gardant le rondin sur le ventre.

## 7. Estafette

Chaque équipe en colonne par un derrière son fanion, front le moule de bois, 10 rondins par groupe. Le premier coureur porte un rondin à l'emplacement du moule et le met soigneusement en place, revient, frappe dans la main du suivant; et ainsi de suite. Concours: quel groupe a le plus vite terminé avec la remise en ordre des rondins?

## Agilité / Endurance

### Slalom en forêt

15 minutes

#### Estafette-navette

4 équipes — 4 pistes

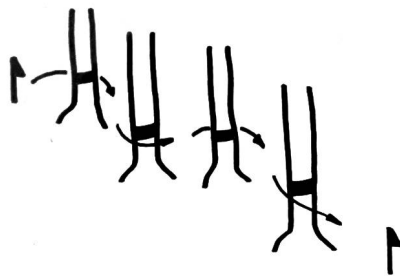
- le témoin est un morceau de bois
- chaque coureur coure 4 fois le trajet



#### Estafette simple

— 4 équipes — 4 pistes

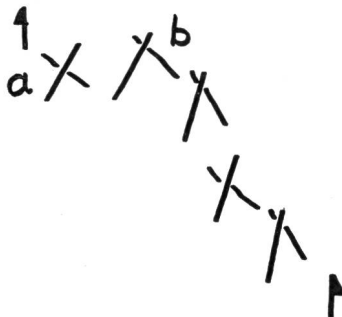
- le 2e coureur part quand le premier touche le fanion but (un seul trajet)



#### Estafette avec obstacles

a = en passant par-dessus les obstacles  
b = en passant par-dessous les obstacles

- estafette simple
- 4 équipes — 4 pistes
- tous les coureurs partent simultanément
- quel groupe revient en premier vers le fanion de départ? (chemin de retour à côté des obstacles)



#### Course-labyrinthe

Dans un carré d'environ 30 sur 30 m on marque d'un fanion les arbres situés sur les deux diagonales.

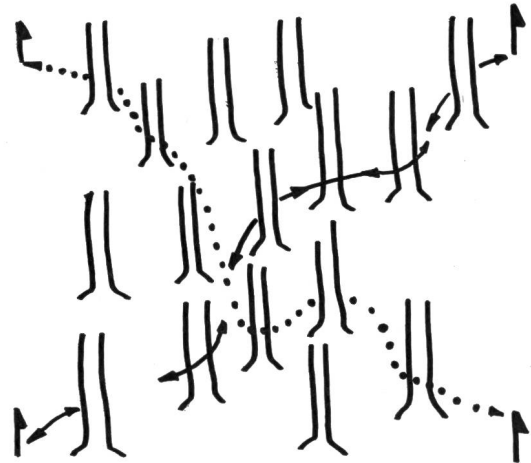
- les coins sont marqués d'un fanion.
- effectif d'une équipe = 8 élèves en deux groupes de 4 vis-à-vis l'un de l'autre.

— estafette-navette; départ simultané dans les deux groupes de chaque équipe, donc de la même équipe, il y a toujours deux coureurs simultanément.

— chaque coureur fait le trajet 2 fois.

— course au temps (en chronométrant).

— pour la deuxième exécution, changer les diagonales.



## Concours

25 minutes

- Installation en terrain varié
- le parcours doit durer environ 1 minute
- marquage du parcours: à la sciure ou à la chaux ou en mettant des bandes de couleurs aux arbres
- l'arrivée doit être visible du départ et vice-versa.
- Organisation
  - créer une atmosphère de compétition
  - distribuer des dossards
  - établir une liste de départ
  - contrôler les temps
  - effectuer 2 courses
  - cérémonie protocolaire pour la déclaration du vainqueur.



## 3. Retour au calme

- Discussion des exercices
- marcher pour rentrer à la salle
- soins corporels, douches, etc.