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: 8

Rubrik: Leçons mensuelles

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: 18.07.2025

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

Notre leçon mensuelle

Entraînement de la condition physique

Introduction avec cordes à sauter · entraînement en circuit · concours intergroupes avec la corde à tirer · balle-éclair: exercices d'initiation

Texte et dessins: Jan Gursky
Trad.: AM
Emplacement: salle de gymnastique
Durée: 1 heure 30 minutes
Classe: 16 élèves

Matériel: 16 cordes à sauter, 2 bancs suédois, 1 reck, 3 caissons, 2 chambres à air de vélo, espaliers, 1 cheval, 1 sac de sable ou un haltère, 1 corde à tirer, 6 tapis, 8 témoins, 4 ballons pour la balle-éclair, 1 chronomètre, 1 sifflet.

Légende

♡ Stimulation du système circulatoire
♥ Endurance
⊕ Adresse
▶▶ Vitesse
△ Mobilité
CV Colonne vertébrale
Force: bras, jambes, dos, ventre

1. Préparation

20 minutes

Cordes à sauter

- 1 corde à sauter pour 2 élèves qui courent l'un à côté de l'autre en cercle (la corde est tenue souple). Au coup de sifflet du moniteur, la paire la plus en avant s'arrête et tient la corde tendue à hauteur de hanches. Chaque paire suivante rampe par-dessous cette corde et tend la sienne à son tour, ce qui constitue un tunnel. ♡
- Même organisation, mais les élèves sautent par-dessus la première corde et rampent par-dessous la deuxième et ainsi de suite alternativement. ♡
- Même organisation, ceux qui tiennent la corde sont maintenant alignés en colonne et les autres courent en slalom en passant par-dessous les cordes.

Formation en essaim, chaque élève ayant une corde.

- Assis dans la position du coureur de haies, corde pliée en 4, tenue à deux mains en av.: flexions du torse en av. jusqu'à ce qu'on puisse poser la corde sur le sol en avant de la j. tendue, à faire de chaque côté. CV av.
- A plat ventre, corde pliée en 2, tenue à bras tendus en av.: redresser le torse le plus haut possible avec 1 cercle de bras en arr. pour toucher le corps avec la corde (dislocation des épaules) et retour. CV arr.
- A genoux, corde pliée en 4 tenue bras tendus en haut: flexions latérales du torse à g. et à dr. avec mvts de ressort. CV lat.
- A genoux, corde pliée en 4 tenue bras tendus en haut: abaisser les hanches à g. en bas pour s'asseoir sur le sol en abaissant la corde simultanément à dr. de côté; à effectuer également dans l'autre sens. CV rot.

Exercices d'agilité

- Corde pliée en 2 tenue bras tendus en haut: flexions en arr. laisser tomber la corde et par une rotation très rapide du corps, la rattraper avant qu'elle tombe au sol. ⊕
- Inclinaison du torse en av. corde pliée en 2 tenue bras tendus en haut: lancer la corde au-dessus de la tête, lever une jambe pour claquer les mains en dessous et rattraper la corde en position accroupie. ⊕
- Position assise, jambes levées, corde pliée en 2 tenue à une main: sautiller sur le derrière par-dessus la corde balancée en cercle sous le corps. ⊕
- Station debout, corde pliée en 4 tenue devant le corps: balancer la corde en av. et en arr. par-dessous le corps et sauter par-dessus en fléchissant les j. Effectuer d'abord avec des sauts intermédiaires et ensuite directement à chaque passage de corde en av. et en arr. ⊕ Jambes
- On forme des colonnes l'une à côté de l'autre sur un côté de la salle à chaque signal, le premier de la colonne part en exécutant un des exercices suivants:

a) courir en av. en faisant des cercles de la corde en av.
b) double-sautillé en av. à chaque cercle de la corde en av.
c) pas de galop en av. avec cercle de corde en av.
d) sautillé en av. sur une j.
e) pas de galop latéral avec cercle de corde en av.

♡ Jambes

2. Phase de performance

Force / puissance

Circuit: 8 stations

Organisation: les 16 élèves sont répartis également dans les 8 stations. Au coup de sifflet, 8 élèves commencent par la phase de travail et les 8 autres par la phase de récupération. On change toutes les 30 secondes. Les 8 élèves qui ont commencé par la phase de travail ont 30 secondes pour récupérer et pour passer à la station suivante. Pendant la phase de travail, chaque exercice doit être fait le plus grand nombre de fois, les stations doivent être parcourues dans un ordre fixé exactement.

Nous commençons par deux circuits (2 fois 8 stations). Par la suite, les aptitudes s'améliorant, nous effectuerons 3 circuits consécutifs.

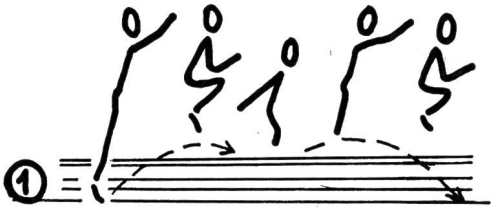
Chaque fois à la fin de 2 circuits (respectivement 3), on effectue un contrôle des pulsations, qui ne devraient pas dépasser 180 à la minute.

L'intensité de l'effort dépend en premier lieu du rapport entre la phase de travail et la phase de récupération. Une augmentation de l'intensité de l'effort ou de la charge peut être obtenue par la prolongation de la phase de travail ou par le racourcissement de la phase de récupération.

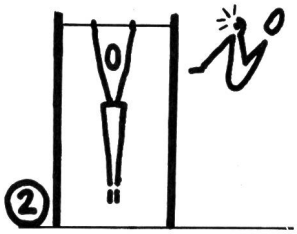
Il est aussi possible de fixer un nombre précis de répétitions des mouvements à chaque station; par ce moyen, l'élève peut lui-même répartir le temps (performance/récupération). Dans ce cas, on mesure le temps nécessaire à faire le nombre prescrit de circuits.

Stations:

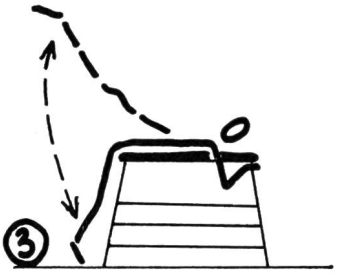
1. Sauter 5 fois à g. et à dr. par-dessus le banc avec sautillé intermédiaire, puis courir pour revenir au point de départ et recommencer avec les 5 sautillés.



2. Barre fixe: en suspension, fléchir les bras et lever les genoux pour toucher la barre.

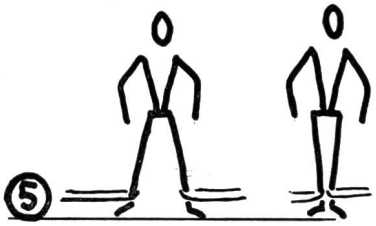


3. Balancer les j. en haut, en les rabaissant réceptionner souplement.

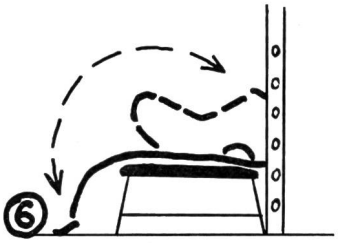


4. Appui couché facial, flexion-extension des bras:
   a) extension très rapide et frapper dans les mains
   b) en appui bras tendus décrire un cercle dont les pieds constituent le centre.

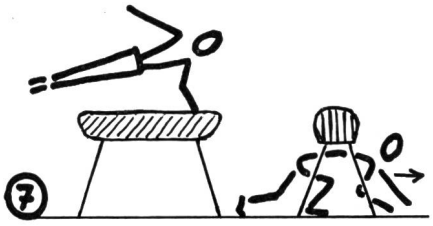
5. Station latérale écartée: sautiller en station fermée avec une résistance (chambre à air de vélo).



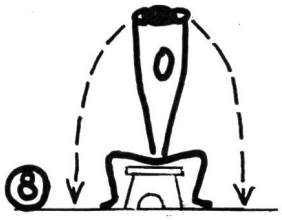
6. Lever rapidement les jambes du sol jusqu'à l'espalier et retour.



7. Saut-appui-ramper. Effectuer les sauts avec appui de flanc, à g. et à dr. alternativement. Hauteur du cheval: environ 1 m.



8. A deux mains saisir un sac de sable ou un haltère (8–12 kg) au sol à côté du banc, le lever très haut et le poser de l'autre côté.

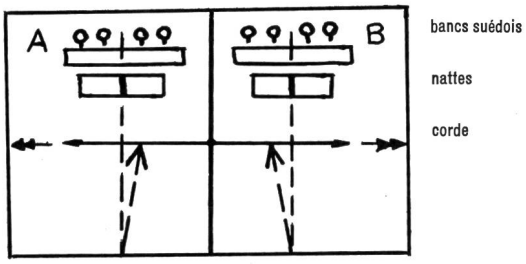


Agilité / force:

Traction à la corde: concours de groupe

Nous formons 4 équipes, chacune luttant contre chaque autre selon le système de coupe.

- Départ en position couchée dorsale derrière le banc; au commandement, effectuer un saut roulé par-dessus le banc, courir jusqu'à l'autre côté de la salle et après avoir touché la paroi revenir à la corde et tirer.
- Départ de la paroi opposée: au commandement, courir vers le banc, ramper par-dessous, courir pour saisir la corde et tirer.



- Traction à la corde sur le banc en longueur. Les bancs sont alignés et disposés à environ 2 à 3 m l'un de l'autre. Dans quel groupe y aura-t-il en premier un élève qui tombe au sol?

Agilité / endurance:

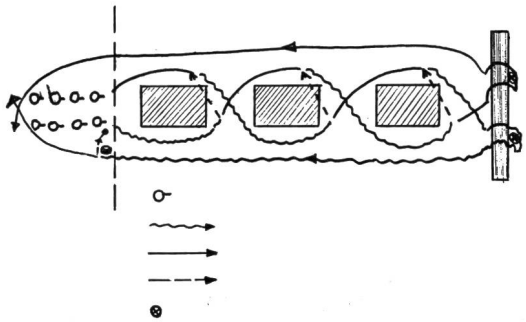
Jeu: introduction à la balle-éclair

Exercices d'accoutumance avec le ballon spécial pour ce jeu (ovale). 4 joueurs constituent un groupe avec 1 ballon.

- les 4 joueurs sont disposés en 1 colonne les uns derrière les autres, celui qui est devant passe le ballon à celui qui est derrière lui: à 2 mains, du côté dr. (exercer également à g.). Lorsque le ballon est parvenu au dernier de la colonne, tout le monde fait demi-tour et l'exercice se poursuit en sens inverse.
- Le groupe est en colonne par 1, vers le premier et le dernier joueur se trouve 1 piquet. La balle est jouée par le côté en direction arr. Le dernier joueur coure avec la balle autour du piquet arr., revient en av. et joue la balle depuis le piquet av. dans la direction du groupe. Lors de chaque changement, tous les joueurs se déplacent d'un pas en arr.
- Même exercice, mais la balle est jouée en arr. alernnativement à g. et à dr. (le premier joueur la passe à g. en arr., le deuxième joueur à dr. en arr., etc.).
- Même formation, le joueur qui est en av. lance la balle à celui qui est en arr. de la colonne. Celui-ci coure avec le ballon en slalom au travers de la colonne en av. et joue la balle de nouveau au dernier.

Tous ces exercices peuvent être exécutés sous forme d'estafettes.

- Estafette à 2:
  Nous formons 2 équipes. Chaque équipe forme une colonne par 2 derrière la ligne de départ. 2 joueurs de chaque équipe courent simultanément en slalom, font le tour des tapis et, juste avant chaque croisement, ils se passent la balle, sautent par-dessus le banc, courent autour des piquets et reviennent à la ligne de départ où 1 des joueurs donne la balle à la paire suivante.



Explication des règles du jeu les plus importantes.

- Un moment de jeu avec instructions.

3. Retour au calme

- discussion du jeu
- mettre le matériel en ordre
- soins corporels