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: 10

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: 20.07.2025

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

Notre leçon mensuelle

Entraînement de la condition physique

Préparation: Thème général: l'arbre

Phase d'entraînement: Entraînement de la puissance musculaire en circuit combiné — Mini-volleyball rustique

Texte et photographies: J.-P. Boucherin

Emplacement: Lisière de forêt Durée: 1 heure 30 minutes Classe: 16 participants

Matériel: Billes de bois, pierres, ballons de volleyball, cordes ou ruban de démarcation pour simuler le filet de volleyball.

Légende

♥ Endurance
△ Mobilité
⊕ Coordination
▶▶ Vitesse

Force: Bras, Jambes, Dos, Ventre

1. Préparation

Obstacles naturels, arbres 25 minutes

Prise de contact avec le milieu ambiant. Course légère, petites foulées en décontraction, sautillements, marche accélérée. Recherche des obstacles naturels. Sauter pour toucher avec la tête ou les mains les branches, marcher à 4 pattes et marche accroupie sous les taillis; petites roulades en avant sur la mousse; sauter par-dessus des pierres, des troncs, des arbustes; slalom autour des arbres en variant continuellement les cadences de course. Lancers d'adresse avec des pives ou des cailloux. Marche en équilibre. Suspension à une branche.

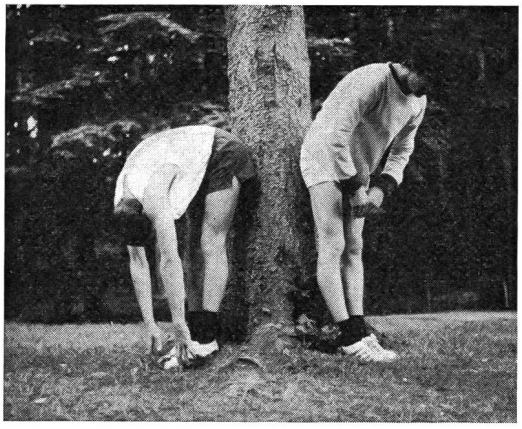
— Couché sur le dos, au pied d'un arbre, tenir celui-ci bras tendus, circumduction des jambes.

— Debout face à l'arbre, à une distance de 50 cm; se laisser tomber contre l'arbre en amortissant avec les mains; augmenter graduellement la distance entre le corps et l'arbre.

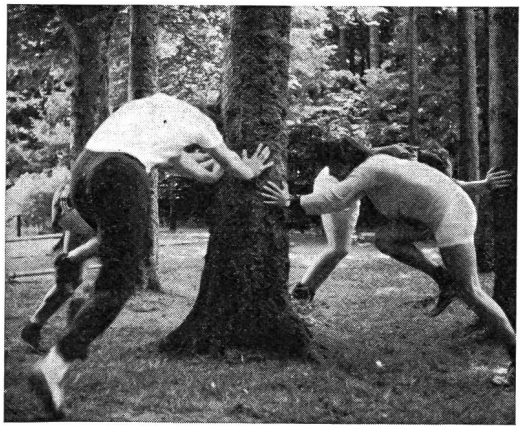
♡ ⊕

△ rot

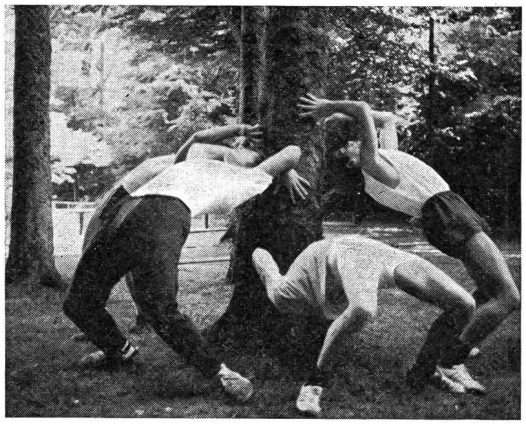
Bras



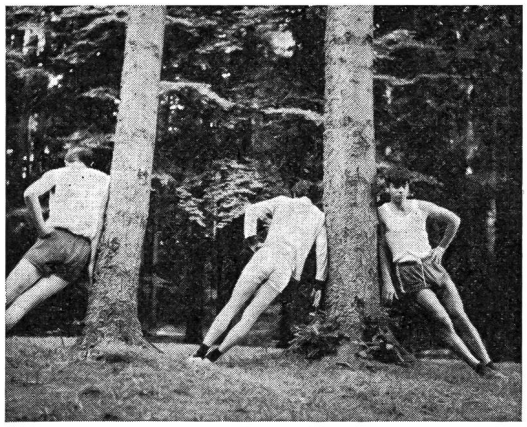
CV av



Jambes

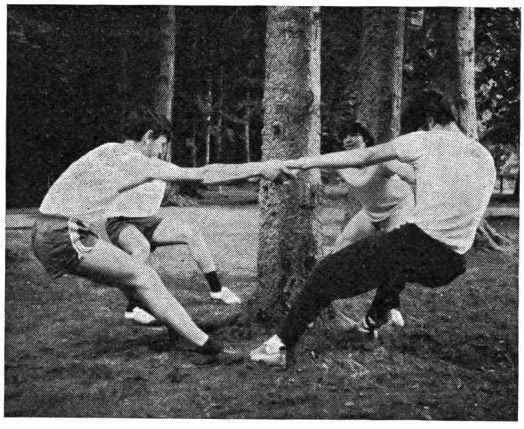


CV arr

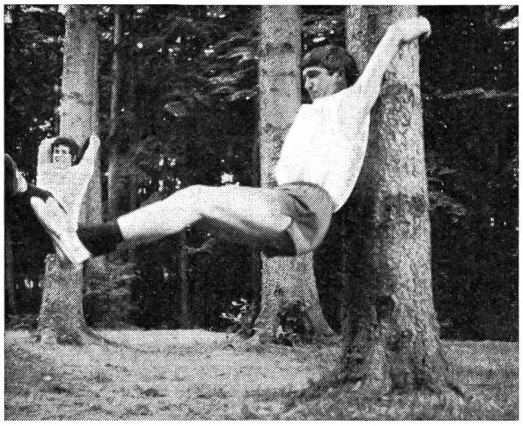


CV lat

Petits exercices de jeu et d'émulation aussi sous forme de concours.

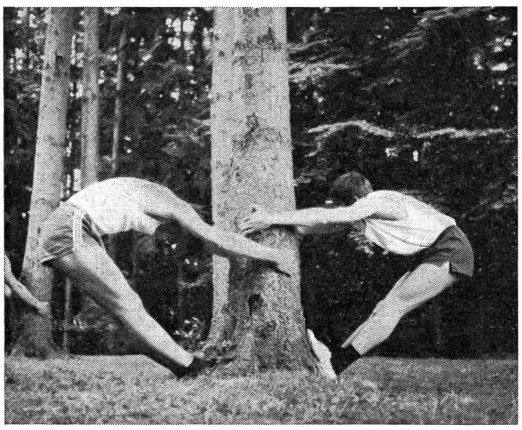


Qui ne lâchera pas?



Qui tiendra le plus longtemps?

Qui montera le plus haut?



Qui ira le plus bas?

2. Phase d'entraînement 40 minutes

Force, résistance locale, résistance générale

Entraînement de la puissance musculaire sous forme de circuit (chantier et trajet)

Présentation: 4 stations de musculation reliées entre elles par de petits trajets devant permettre divers genres d'exercices.

Principes généraux:

— Individualiser les charges et les répétitions selon l'âge, le sexe, le poids et le degré d'entraînement des participants.

— La manière d'effectuer les exercices est capitale: Extension rapide et complète, allure dynamique et explosive mais sans précipitation.

— Contrôler souvent l'état de fatigue et les pulsations.

— Le problème de la respiration doit être résolu en fonction de l'exercice.

— Rechercher durant les intervalles des mouvements de relaxation et de décontraction.

— Passer à la station suivante lorsque le participant n'est plus fatigué.

— Pendant qu'un participant travaille, l'autre contrôle, aide, soutient, corrige.

— Changer de participant après chaque série.

Station 1

A plat ventre, les pieds maintenus au sol par le camarade, une pierre de 3 à 5 kg tenue derrière la nuque; soulever le torse et effectuer des mouvements de torsion.
Fréquence recommandée: 4 séries de 8 torsions.

Trajet 1a

Se rendre à la Station 2 en effectuant avec l'aide de son partenaire 6 à 8 appuis renversés contre des arbres différents.

Station 2

Assis sur un tronc d'arbre, une bille de bois 10 à 20 kg maintenue sur les épaules; relever en sautant et revenir s'asseoir.
Garder le dos droit (demi-squat).
Fréquence recommandée: 4 séries de 10.

Trajet 2a

Petits pas de course et environ tous les 10 m trouver une petite proéminence (pierre, talus, tronc, etc.) et y rester en équilibre sur une jambe, en fermant les yeux, durant une vingtaine de secondes.

Station 3

Lancer une pierre de 3 à 5 kg, maintenue avec les 2 mains derrière la nuque.
Fréquence recommandée: 4 séries de 8 lancers.

Trajet 3a

Sprinter en gravissant une forte pente de 20 à 30 m.
Fréquence recommandée: 3 séries de 3 sprints.

Station 4

A plat ventre, les pieds surélevés sur un tronc, en appui sur les bras; avancer les bras le plus loin possible sans fléchir le dos, y rester 3 secondes et revenir.
Fréquence recommandée: 3 séries de 5.

Trajet 4a

Se coucher sur le dos, relâchement complet, faire le vide dans son esprit et son corps, respiration abdominale.
Fréquence recommandée: 2 séries de 2 minutes.

Agilité

Jeu: Mini-volleyball rustique 25 minutes

Installer 2 terrains de volleyball rudimentaires en tendant une corde entre 2 arbres à une hauteur de 1,80 à 2,30 m. Les camps seront 2 carrés de 6 m environ de côté délimités par des branches, des feuilles, des pives ou des vêtements. La ligne médiane n'est pas marquée. Une équipe sera formée de 4 joueurs: 3 joueurs sur le terrain et un remplaçant qui change à chaque rotation.

Règles très libres adaptées aux circonstances et aux moyens techniques des participants.

1 set jusqu'à 15 points puis finales des perdants et des gagnants.

3. Retour au calme 10 minutes

Critiques, corrections et recommandations au sujet des différents exercices.
Suspension passive de 10 à 20 secondes. Chercher des emplacements mieux adaptés pour répéter cet entraînement lors d'une prochaine séance.
Ranger le matériel.
Douches.