**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:** 11

**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:** 16.07.2025

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

# Notre leçon mensuelle

Entraînement de la condition physique et gymnastique dans le terrain

Texte: Daniel Seydoux / J.-P. Boucherin  Dessins: W. Weiss

Lieu: Plein air  Durée: 1 h. 30  Classe: 16 élèves

Matériel: Pierres de 3 à 5 kg

**Légende**

♡ Stimulation du système circulatoire
♥ Endurance
⊕ Adresse / agilité
▶▶ Vitesse
△ Souplesse art. et musc.
CV Colonne vertébrale
Force: bras, jambes, dos, ventre

## 1. Introduction

25 minutes

**Avec pierres**

— Légère mise en train en allant chercher une pierre de la grosseur des deux poings environ. Différents genres de course, de sauts. Exercices de réaction et d'équilibre. △ ♡

— Jouer et se familiariser avec la pierre, la manipuler d'une main dans l'autre, la lancer devant soi, la rattraper, etc. Bras

— Jambes écartées, décrire avec une pierre un cercle autour des jambes puis des hanches; décrire ensuite un huit entre les jambes en passant la pierre d'une main dans l'autre. Exécuter dans les deux sens. CV av.

— Position des jambes écartées, lancer de la pierre à deux mains par-dessus la tête en arrière. CV arr.

— Lancer la pierre latéralement de la main droite par-dessus la tête, le plus haut et le plus loin possible, puis de la main gauche. CV lat.

— Jet de la pierre de la main gauche et de la main droite (mouvement du jet du boulet). Bras

— Sautiller sur un pied en lançant la pierre latéralement en haut devant soi d'une main dans l'autre, retour en sautillant sur l'autre pied. (L'exercice peut aussi être exécuté sur un tronc d'arbre.) Jambes

**Petits jeux d'émulation**

— Le 1er élève passe la pierre par-dessous, entre les jambes, le 2e par-dessus la tête. Au retour, 1/2 tour s'asseoir jambes écartées, passage par le haut au 3e, etc... ⊕

— Au commandement chacun pose un pied sur sa pierre et essaie de rester le plus longtemps en équilibre.

— Entasser 5 pierres les unes sur les autres au centre d'un cercle formé par 5 joueurs qui se donnent la main. En tournant autour des pierres, essayer de tirer un ou plusieurs joueurs de façon à ce qu'ils fassent écrouler le monticule de pierres. △

— Sous forme de course d'estafette: progresser sur une distance de 10 m et retour en étant en position semi-assise, uniquement sur les pieds et les mains, les fesses ne touchant pas le sol et en maintenant la pierre en équilibre sur le ventre.

— Jeux de la pétanque. 2 équipes de 5 joueurs, 2 équipes de 3 joueurs. Chacun a droit à ne lancer que sa pierre; distance du but: 5 à 10 m. ⊕

Première équipe à 15 points.

## 2. Phase de performance

**Force / Résistance locale / Pierres**

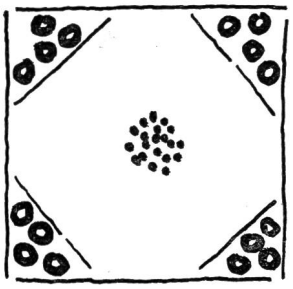
— Pierre serrée entre les pieds en position couchée ventrale, redresser 5 fois les jambes et les bras tendus en avant en haut. Répéter 5 fois en tenant la pierre entre les mains.

— Assis sur un tronc d'arbre ou un mur, éventuellement sur le sol, une pierre tenue entre les pieds, jambes tendues, mouvement latéral des jambes à gauche et à droite.

Répéter une dizaine de fois.

— Au milieu d'un terrain carré, entasser environ 25—30 pierres. Un groupe à chaque angle du carré, au signal, aller chercher une pierre à la fois en sauts de grenouille.

Quel groupe en ramassera le plus?



— Entasser à nouveau les pierres au centre du terrain en se roulant latéralement en direction du centre l'un derrière l'autre sans lâcher la pierre tenue dans les mains, les bras allongés dans le prolongement du corps. Le retour dans l'angle de départ s'effectue en courant à quatre pattes.

— Concours de lancer en longueur (à 2 mains), par-dessus la tête. (Comme la remise en jeu latérale au football.) Qui jette le plus loin?

### Agilité et équilibre

Après avoir trouvé un endroit adéquat (sol tendre, dépourvu de pierres) effectuer encore quelques exercices d'échauffement destinés spécialement aux muscles et aux articulations de la nuque, des épaules et de la colonne vertébrale.

— A l'arrêt simple, culbute en avant; idem dans les mains; idem sur une pente à forte inclinaison.

— Saut du brochet par-dessus un ou plusieurs camarades; par-dessus des obstacles naturels (troncs, buisson, arbuste). Attention: contrôler toujours l'état du terrain.

— De la position à genou, se laisser chuter en avant avec, puis sans les mains.

— Idem de la position debout.

— Le rouleau. 2 élèves exécutent ensemble une série de culbutes. Au départ, A est couché sur le dos, genoux fléchis, B se place en appui facial, la tête à la hauteur des genoux de A; les 2 tiennent fortement les chevilles de leur partenaire.

— idem avec 3 élèves.

— Culbute à 2 élèves. A est assis, bras tendus en haut, B debout derrière lui saisit les mains et effectue un saut entre ses bras. Idem mais en sautant B exécute une culbute tandis que A se relève sans lâcher les mains et saute à son tour.

— Culbute en avant et rester en équilibre sur les fesses, bras et jambes tendus.

— Appui renversé contre un arbre avec l'aide d'un camarade.

— Equilibre sur les mains avec l'aide d'un camarade; avancer, reculer.

— Le poirier: appui renversé sur la tête et les avant-bras.

— Danse russe avec extension de la jambe en avant, de côté, sans poser le talon.

### Endurance

**Jeu de course** 20 minutes

Chasse à la momie.

Délimiter un terrain de 50 sur 50 m.

Interdiction d'en sortir.

La classe de 16 élèves est divisée en $^2/_3$, $^1/_3$; 10 chasseurs et 6 momies.

Au signal, les chasseurs courent après les momies pour essayer de les toucher et ainsi de les immobiliser sur place, bras tendus de côté en criant fort «momie», les momies encore libres ont la possibilité de redonner vie aux momies immobilisées en les touchant et en criant «vie».

Les chasseurs ont gagné lorsque les 6 momies sont immobilisées. Calculer le temps qu'il a fallu pour vaincre; changer les équipes, toujours $^1/_3$, $^2/_3$.

## 3. Retour au calme 5 minutes

— Discussion, critique du jeu, corrections et recommandations.

— Douches.