

Lendit 1967 - Leçon des grands - Schémas

Numéro d'inventaire : 2015.19.62.1

Type de document : imprimé divers

Période de création : 3e quart 20e siècle

Date de création : 1967

Matériau(x) et technique(s) : papier

Description : Feuille imprimée

Mesures : hauteur : 41,3 cm ; largeur : 52,8 cm

Notes : Production de l'USEP

Mots-clés : Mouvements de jeunesse (scoutisme, patronages, clubs, foyers)

Manifestations exceptionnelles

Éducation physique et sportive

Élément parent : 2015.19.62

Autres descriptions : Langue : Français

Nombre de pages : Non paginé

ill.

LENDIT 1967

LEÇON DES GRANDS

SOMMAIRE

SERIE	ENONCE	STRUCTURE	POR-TION	DURÉE	SITUATION	SERIE	ENONCE	STRUCTURE	POR-TION	DURÉE	SITUATION
I	Sautillements latéraux et avant	Sautillements à l'écart latéral des jambes avec élévation alternée des bras latéralement à l'horizontale.	a	8 temps	en A de face	VII	Dos plat oblique	Dos plat oblique en station écartée gauche.	a	8 + 1	en A de face
		Sautillements à l'écart latéral des jambes avec élévation simultanée des bras latéralement à la verticale.	b	8 temps	—			Dos plat oblique en station écartée droite.	b	8 + 1	—
		Sautillements avec écarts antéro-postérieurs des jambes, mains aux hanches.	c	8 temps	—			R.A.E.L.	c	8	—
		Reprise des trois portions précédentes.	d	8 temps	—			D.E.P.L.A.C.E.M.E.N.T.	d	8	de A à B profil D. en finale
		—	e	8 temps	—	VII bis	Reprise portion (a) de la série précédente.	Reprise portion (a) de la série précédente.	a	8 + 1	en B profil D.
		—	f	8 temps	—			— (b) —	b	8 + 1	—
II	Extension dorsale	Extension dorsale en pointé avant gauche puis droit.	a	8 temps	en A de face	VIII	Evolution en marche et chassés latéraux	Série identique à la série III	a	8	de C à D de dos, profil G. en finale
		Reprise de la portion précédente.	b	8 + 1	—			—	b	8	de D à A de face en finale
		Relâchement du tronc et Appui avec Extension Latérale alternée des jambes (R.A.E.L.).	c	8 temps	—			—	c	4 + 4	de A à D et D à A
		Déplacement (D.E.P.L.A.C.E.M.E.N.T.).	d	8 temps	de A à B profil D. en finale			—	d	4 + 4	—
		Reprise portion (a) de la série précédente.	a	8 temps	en B Profil D.			—	e	8	de A à B de face, profil D. en finale
		— (b) —	b	8 + 1	—			—	f	6	de B à C de dos en finale
		Relâchement du tronc et Appui avec Extension Antérieure alternée des jambes (R.A.E.A.).	c	8 temps	—			—	g	4 + 4	C à B et B à C de dos
		D.E.P.L.A.C.E.M.E.N.T.	d	8 temps	de B à C de dos en finale			—	h	4 + 4	—
III	Evolution en marche et chassés latéraux	Marche subdoise.	a	8 temps	de C à D de dos profil G. en finale	IX	Rotation	Rotation en station latérale gauche, mains tête.	a	8	en C de dos
		Marche subdoise.	b	8 temps	de D à A de face en finale			Reprise de la portion précédente.	b	8 + 1	—
		Chassés latéraux en aller et retour.	c	4 + 4	de A à D et D à A de face			R.A.E.L.	c	8	—
		Chassés latéraux en aller et retour.	d	4 + 4	—			D.E.P.L.A.C.E.M.E.N.T.	d	8	de C à D profil G. en finale
		Reprise des quatre portions précédentes.	e	8 temps	de A à B de face profil D. en finale	IX bis	Reprise portion (a) de la série précédente.	Reprise portion (a) de la série précédente.	a	8	en D profil G.
		—	f	8 temps	de B à C de dos			— (b) —	b	8 + 1	—
IV	Extension latérale	Extension latérale en pointé latéral gauche puis droit.	a	8 temps	en C de dos	X	Abdominaux au sol	Prise de position couchée dorsale.	1°	—	en A de face
		Reprise de la portion précédente.	b	8 + 1	—			Mobilisation du tronc sur les jambes.	2° a	8	—
		R.A.E.L.	c	8	—			Mobilisation simultanée des bras et des jambes.	b	8	—
		D.E.P.L.A.C.E.M.E.N.T.	d	8	de C à D profil G. en finale			Mobilisation latérale des jambes en équerre.	c	8	en A de face
		Reprise portion (a) de la série précédente.	a	8	en D profil G.			Reprise portion (a)	d	8	—
		— (b) —	b	8 + 1	—			Reprise portion (b)	e	8	—
		R.A.E.A.	c	8	—			Reprise portion (c) précédentes.	f	8	—
		D.E.P.L.A.C.E.M.E.N.T.	d	8	de D à A de face en finale			Retour au debout - droit.	3°	4	—
V	Equilibres renversés et appuis latéraux au sol	Prise de position assise.	1°	4	en A de face	XI	Sautillements latéraux et avant	Série identique à la série I	a	8	en A de face
		Equilibre renversé.	2° a	8	—			—	b	8	—
		Appuis latéraux au sol.	b	8	—			—	c	8	—
		Reprise des portions (a) et (b) précédentes.	c	8	—			—	d	8	—
		—	d	8	—			—	e	8	—
		Retour au debout - droit.	3°	4	—			—	f	8	—
VI	Sautillements latéraux et avant	Série identique à la série I	a	8	en A de face	XII	Déplacement final	D.E.P.L.A.C.E.M.E.N.T.	a	8	de A à B de face, profil D. en finale
		—	b	8	—			—	b	8	de B à C de dos en finale
		—	c	8	—			—	c	8	de C à D de dos, profil G. en finale
		—	d	8	—			—	d	8	de D à A de face en finale
		—	e	8	—			—	e	4	en A de face
		—	f	8	—			Temps supplémentaires : accroupissement - redressement.	f	4	—