Zeitschrift: Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport

Herausgeber: École fédérale de sport de Macolin

Band: 43 (1986)

Heft: 9

Rubrik: Leçon type

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: 14.07.2025

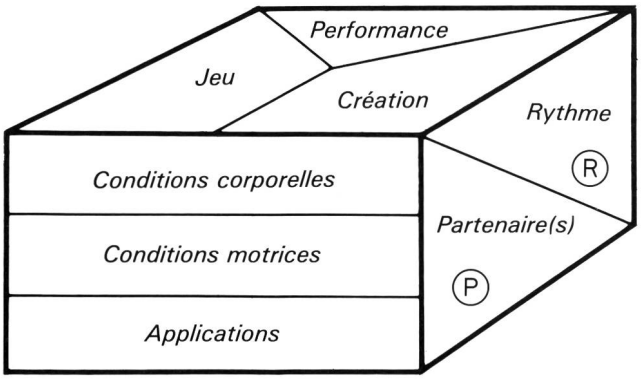
ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

LEÇON TYPE

Gymnastique aux agrès: une multitude d'objectifs envisageables! (I)

Collectif d'auteurs
Traduction: Silvia Bianchi
Version adaptée: Yves Jeannotat

Lors d'un cours qui les réunissait récemment, quelques participants se sont groupés autour de Barbara Boucherin pour tenter d'exposer, par écrit, tout ce qu'il est possible de tirer de l'exécution d'un mouvement. Ils ont pris, comme exemple, celui qui peut se développer à partir de n'importe quel appui sur les mains, tout en cherchant à faire comprendre que, derrière la forme finale obtenue se cachent souvent des valeurs importantes, moins visibles sans doute mais qu'il ne faut pas négliger: prédispositions physiques et motrices, multiplicité des possibilités d'application, faculté d'adaptation du partenaire au rythme, à l'environnement, etc. Les auteurs ont divisé leur étude en trois parties: jeu, performance, création, ce qui suppose un élargissement de l'éventail des buts d'apprentissage. Il en a été fait trois leçons types (la première ci-après) qui devraient aider utilement les moniteurs dans leur travail, que ce soit à l'école ou dans le cadre des sociétés de sport et des cours J+S. (Y. J.)



Mouvements d'appui sur les mains

Jeu

Conditions corporelles

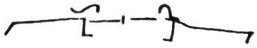
Pour apprendre et s'entraîner par le jeu, les meilleurs exercices sont ceux exécutés avec partenaire ou en groupe

Sans agrès:

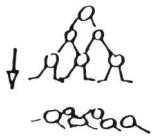
- «L'homme de bois»: par trois, par quatre ou en cercle

Tension du corps – Confiance

- «Le tapis roulant»: lancer tous ensemble l'élève haut vers l'avant



- «L'escrime avec la main»



- Construire une pyramide
  → la laisser s'écrouler

Force d'appui

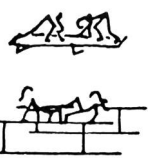
- Le football assis

- Formes d'attrape: se sauver en prenant une position d'appui, par exemple: appui facial

Avec agrès:

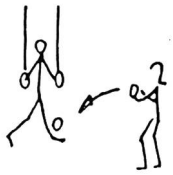
- Le jardin d'agrès: les franchir en appliquant diverses formes d'appui, les escalader pieds en avant, jouer à l'attrape perchée
- Formes de course et de sautillements en musique: à l'arrêt de celle-ci, sauter à l'appui sur différents agrès

(R) Arrêter la musique à intervalles réguliers



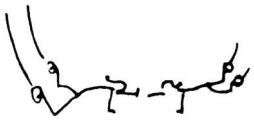
– Se croiser en position d'appui sur différents agrès

Enseignement non structuré; le maître stimule, donne des tâches motrices et l'impulsion nécessaire, présente des exemples



– En position d'appui, redonner le ballon au partenaire

Les élèves essaient d'atteindre diverses cibles



– Chacun cherche à faire perdre l'équilibre à l'autre

Les anneaux son placés à 30 cm du sol

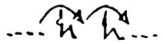
(P) – Course et appui avec un partenaire et changement de rythme

(R) Créer les conditions nécessaires: *force d'appui, tension, confiance*

Conditions motrices

– Sauter par-dessus

(R) Par deux ou en colonne



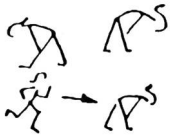
...à un rythme défini

(P) – Exécuter un appui renversé ou une roulade

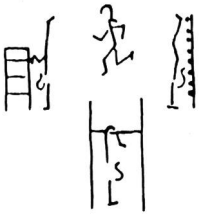
– La «chenille»: en av., en arr., de côté

(P) – Le «mille-pattes»

→ position de départ



– «Jeu d'attrape à la position debout»: on libère les autres en sautant par-dessus leur corps

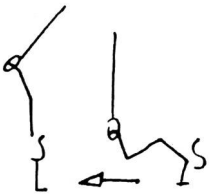


– «Jeu d'attrape à l'appui renversé» (forme grossière)

– A divers agrès: sauts à l'appui renversé groupé

Elévation des hanches jusqu'à la position d'appui renversé

Avec l'aide d'un partenaire: prise du haut du bras



– Monter à l'appui renversé en arrière

Eviter de trop cambrer le dos!

– Se mettre à l'appui renversé par mouvements de ressort

(P) Courage – Collaboration

Elévation des hanches, sans trop avancer les épaules

Formes d'application

(P) – Formes acrobatiques (pyramides)

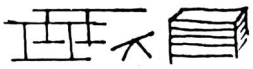
Partenaire ou groupe comme aide ou comme «engin»

– «L'homme de bois» à l'appui renversé

– Mouvements de ressort; sauts avec appui sur, ou par-dessus les agrès

Enseignement non stucturé

(R) Chercher des exercices et choisir des parties qui seront répétées 3 fois de suite dans la même unité de temps



(R) – Variantes:
- Autres combinaisons d'engins
- Alternativement: 4 temps de formes d'appui aux agrès, puis 4 temps de déplacement libre dans la salle. ■