

**Zeitschrift:** Jeunesse et sport : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin

**Band:** 30 (1973)

**Heft:** 3

**Rubrik:** Notre leçon mensuelle

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 16.10.2024

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



## Notre leçon mensuelle

### Gymnastique aux agrès filles

B. Boucherin / Trad.: J.-C. Leuba

**Thème:** Mise en train avec canne — Liaisons d'exercices à la barre fixe et au sol — Introduction au trampoline

Degré 4 / 12 filles / 1 heure 30 minutes

**Matériel:** 12 cannes, barre fixe, 12 tapis, trampoline, plinth

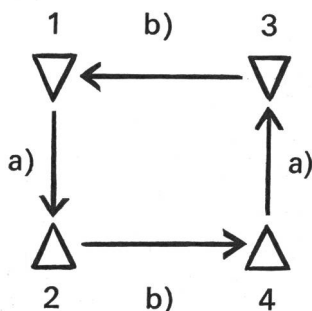
#### Légende:

♥ Stimulation du système cardio-vasculaire	<b>Colonne vertébrale</b>	<b>Force</b>	↕ résistance locale
△ Souplesse musculaire et articulaire	CV av. = en avant	↖ bras	♥ résistance générale
⊕ Adresse - agilité	CV arr. = en arrière	↙ jambes	♥ endurance générale
⚡ Vitesse de réaction	CV c. = de côté	↘ ventre	
	CV r. = rotation		

#### 1. Mise en train avec canne

20 minutes

- Courir librement dans la salle. Partout où cela est possible, tenir la canne dans une main et la poser sur un appui (espaliers, bancs suédois, etc.): sauter par-dessus la canne sans la lâcher.
- **Trois par trois:** deux filles tiennent une canne, la 3e se place derrière ses partenaires, les mains posées sur leurs épaules: courir et avec appui sur les épaules, sauter par-dessus la canne.
- **Trois par trois:** deux filles tiennent une canne, la 3e se place derrière la canne qu'elle tient à deux mains: l'attelage se déplace en avant, la fille du milieu court le plus loin possible en avant, bras tendus, attend que les deux autres l'aient rattrapée et recommence.
- **Estafette**  
L'attelage à trois continue. La fille du milieu est portée à travers toute la salle avec l'aide de la canne. Changer afin que toutes les trois soient transportées une fois. Quel groupe a regagné le premier sa place?
- **Quatre par quatre**  
Deux groupes de partenaires assis face à face, jambes tendues. Espace entre les deux groupes: une longueur de bras.



- a) 1 et 4 se penchent en avant et transmettent la canne par-dessus les pieds de 2 et 3  
b) 2 et 3 se relèvent et passent la canne de côté à 4 et 1



contrôler:

- une bonne position assise
- travailler avec les bras tendus (a et b)
- bien incliner le buste de côté (b)
- Chaque fille tient une canne devant elle entre les deux mains: essayer de passer une jambe de l'extérieur par-dessus la canne, puis sans la lâcher, la faire passer par-dessus le dos et revenir à la position de départ.
- Tenir la canne en équilibre sur un doigt, le front, le genou: essayer de la tenir en équilibre sur un doigt, s'asseoir et se relever.
- Position couchée sur le ventre, bras tendus en avant: soulever la canne à 10-20 cm du sol et la pousser le plus loin possible en avant, les pieds restant au sol.
- Tiens la canne devant toi et essaie de sauter par-dessus à pieds joints. Peux-tu ressauter en arrière?
- Pose la canne verticalement devant toi et tiens-la avec un doigt: passe sous le bras en gardant les hanches tendues (position cintrée).
- Les 12 filles forment un cercle, épaules gauches à l'intérieur. Une fille sur deux tient une canne: passer la canne en arrière alternativement par la gauche et par la droite, etc. (forme dynamique).
- 4 par 4 en carré, tenir la canne posée verticalement sur le sol: au coup de sifflet, changer de place et attraper la canne de la partenaire avant qu'elle ne tombe.



CV arr.



CV r.

CV r.



#### 2. Phase de performance

30 minutes

- De l'appui jambes écartées sur la barre: **élancer en av. par-dessous la barre et sauter à la stat.** (application)
- Sauts, roue et rondade au sol degré 4** (perfectionnement)  
3 barres fixes à hauteur d'épaule, tapis selon les besoins.  
Les suites d'exercices doivent être exécutées à un rythme coulé. La monitrice corrige avant tout la technique de l'élancer en av. par-dessous la barre. L'introduction et l'application des éléments du sol ont déjà été faites.



CV av.

CV c.

- **Barre fixe:** en susp. j. écartées contre la barre, élan en av. et en arr., sauter en arr. à la station.  
**Sol:** rouler en av., se relever en sautant, élan et saut en ciseau, **retour:** roue lat. du bon côté.
- **Barre fixe:** de l'appui, prise d'élan et élan en arr. pour poser les pieds j. écartées sur la barre, sauter en av. à la stat.  
**Sol:** rouler en av., se relever en sautant, élan et saut en ciseau, sautiller en lançant une j. en avant avec 1/2 t., **retour:** roue lat. du mauvais côté.
- **Barre fixe:** de l'appui, élan en arr. pour poser les pieds j. écartées sur la barre et élan en av. par-dessous la barre pour sauter à la stat.  
**Sol:** rouler en av., se relever en sautant, élan et saut claqué de côté à g. et à d., **retour:** roue lat. g. et d.
- **Barre fixe:** de l'appui, élan en arr. pour poser les pieds j. écartées sur la barre, élan en av. par-dessous la barre et sauter par-dessus une corde (à la hauteur de la barre, environ 80 cm en avant).  
**Sol:** rouler en av., se relever en sautant, élan, roue faciale (rondade) avec léger saut en extension, **retour:** roue lat. g. et d.

## Trampoline (introduction):

saut de base, saut groupé 30 minutes

Installer si possible des tapis autour du trampoline. Placer sur un des petits côtés un plinth (env. 3-4 éléments) pour permettre de quitter l'engin plus doucement. Il est dangereux de sauter directement de la surface élastique du trampoline sur le sol dur. Une seule fille se trouve sur le tapis. Les autres se placent autour de l'engin pour assurer la surveillance.

Sur le trampoline, on saute généralement avec des pantoufles de gymnastique légères, si possible avec semelles de caoutchouc. Il ne faut jamais sauter en chaussettes à cause du danger de glisser! La gymnastique au trampoline est amusante. Il ne faut pourtant pas oublier qu'elle demande une grande concentration. Donc pas de babillage sur et autour de l'appareil.

### Exercices d'accoutumance au tapis

- Marcher (aussi à des rythmes variés): la poussée du trampoline doit être amortie à chaque pas de telle manière qu'il n'y ait aucun sursaut pendant la marche.
- Marcher l'une après l'autre: ici, exceptionnellement, la suivante peut monter sur le tapis lorsque la première se trouve au milieu. Attention, la poussée du trampoline est ainsi renforcée.
- Petits sauts à pieds joints autour du tapis: les pieds sont écartés (largeur des hanches), appui sur toute la surface de la plante des pieds, les genoux restent tendus.

L'effort est important au trampoline, spécialement pour le système cardio-vasculaire. On se fatigue rapidement, c'est pourquoi il ne faut pas sauter plus de 20 à 30 secondes à la fois.

## Saut de base

- Mouvements de ressort sur place: soulever le corps uniquement par les cercles des bras et la poussée des pieds. Faire bien attention au travail des chevilles. Les genoux restent tendus.

L'arrêt à la station sert de conclusion pour chaque saut et permet au débutant d'assurer un saut dés-équilibré: les articulations des pieds, des genoux et des hanches sont fléchies pour amortir la poussée du tapis.



- Petits sauts sur place: comme pour les mouvements de ressort mais avec action des genoux.
- Saut en extension: sauter en utilisant le poids du corps. Après avoir quitté le tapis, les articulations des hanches, des genoux et des pieds sont tendues et les jambes sont jointes. Le mouvement des bras accompagne le saut: lancer les bras en avant en haut (tirer le plus longtemps possible vers le haut), les abaisser latéralement. Insister sur l'abaissement des bras de côté, car si le mouvement passe par derrière, il provoque une position cintrée!

## Saut groupé

- Comme pour le saut en extension, on ne groupe le corps qu'au point culminant du saut (tirer les genoux contre la poitrine, saisir les genoux avec les bras, genoux fermés). Le corps doit à nouveau être tendu avant le retour sur le tapis.

Les sauts doivent être exécutés sans déplacement horizontal. Les pieds doivent donc se trouver au même endroit au départ qu'à l'arrivée. Le centre du tremplin est marqué. Ce signe n'est cependant qu'un moyen de contrôle. La fille qui saute regarde devant elle dans la direction du bord de l'engin (petit côté).

Basketball 10 minutes

Deux équipes de 5 joueuses plus une remplaçante. Changement possible pendant tout le jeu (changement volant).

Sans la règle des 3 secondes et sans sorties de côté.

## 3. Fin de la leçon

Présenter des suites de photographies (tirées de «Methodik des Trampolinspringens», des documents sur «Praxis der Leibeserziehung und des Sports», Edition Hofmann).