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: 30 (1973)

Heft: 12

Rubrik: Notre leçon mensuelle

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: 12.07.2025

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

Notre leçon mensuelle

Gymnastique aux agrès

Exemple pour gymnastes moyens

Texte et dessins: Jean-Claude Leuba
Durée 1 h. 45 min.
Lieu: salle de gymnastique

Thèmes:

Sol:	appui renversé (introduction)
Mini-trampoline:	introduction et sauts de base
Jeu:	volleyball

Matériel:

2 mini-trampolines, 2 plinths, 2 matelas mousse, 2 ballons lourds, 6 tapis, 6 ballons et 1 filet de volleyball

---

Mise en train: 15 minutes

1. Pas de course - marche

2. Exercices de réaction: chacun essaie de passer dans le groupe sans toucher ses camarades, feintes

a) lorsque le moniteur dit «un», 1/2 tour et partir dans la direction opposée
b) lorsque le moniteur dit «deux», 1 tour complet continuer dans la même direction
c) deux parenaires marchent côte à côte: 1 conduit l'exercice, l'autre doit toujours avoir son bras gauche contre le dos de son partenaire

3. Exercices de synchronisation:

a) sauter en écartant et serrant les jambes et les bras
b) idem, en écartant les bras et serrant les jambes
c) sautiller sur place en chassant alternativement jambe gauche avec jambe droite etc.
d) élancer les bras latéral - devant le corps et cercle des bras tous les 3 temps
e) idem c) et d) ensemble

4. Souplesse articulaire:

a) rouler la **cheville** g et d en sautillant
b) sur une ligne, pointes des pieds en dehors: fléchir et tendre les **genoux** sans perdre l'équilibre
c) 2 par 2, dos à dos, un bras en haut, l'autre en bas, se tenir aux mains: changer la position en fléchissant les **hanches** de côté
d) 2 par 2 jambes écartées, face a face, se tenir aux épaules: flexion du buste avec appui sur les épaules
e) idem, rotation latérale du buste
f) 2 par 2 dos contre dos, position fendue, les talons droits se touchent, se tenir bras tendus par les mains et essayer de tirer son partenaire contre soi (épaules muscles dorsaux et abdominaux)
g) 2 par 2: les deux partenaires se tiennent par les mains, passent une jambe entre les prises, puis la 2e et sans lâcher les prises retournent à la position de départ
h) exercice d'assouplissement des poignets: croiser les doigts rouler les poignets, tourner les paumes à l'extérieur, tendre les bras en avant et en haut

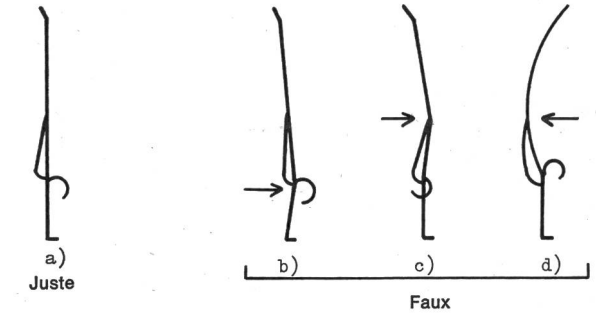
5. Exercice d'agilité:

Tenir la pointe du pied droit avec la main gauche et sauter pardessus avec le pied gauche sans lâcher la prise

Sol: introduction de l'appui renversé 20 minutes

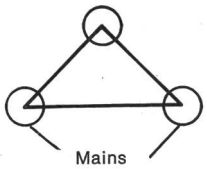
> **Technique:** à l'appui renversé, le corps se trouve dans une position rectiligne (pas d'angle dans les articulations des épaules et des hanches), voir dessin 1a, b, c, d. Le contact des deux mains au sol et le point fixé par le regard formen un triangle (voir dessin 2).

Dessin 1



Organisation: les élèves se placent librement dans la salle

Dessin 2
Point fixé par le regard



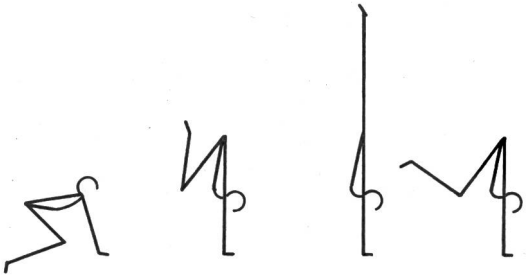
1. Position des mains sur le sol:
Les doigts écartés sont dirigés vers l'avant. Distance entre les deux mains = largeur des épaules

2. Entraînement de l'appui:
Les bras sont **toujours tendus** (tourner les coudes vers l'intérieur)

2.1 De la position accroupie: en poussant avec les deux pieds, ruades en plaçant les hanches au-dessus du point d'appui

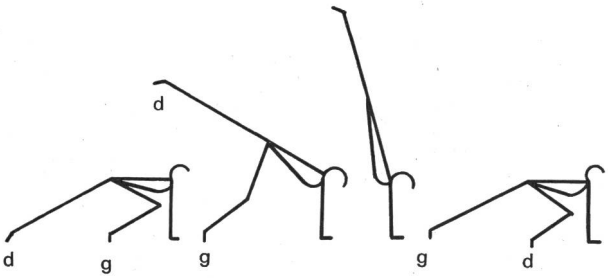
2.2 Comme 2.1, en gardant les genoux serrés

2.3 Comme 2.2, mais tendre rapidement les jambes vers l'appui renversé avant de reprendre la position accroupie



3. Entraînement de l'élan:

3.1 De la position fendue, jambe droite tendue en arrière: en appui sur les bras, changer la position des jambes



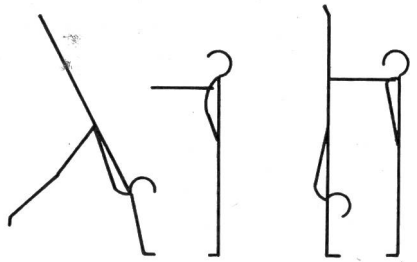
3.2 Comme 3.1, augmenter la hauteur de l'élan
3.3 Comme 3.1, mais avec ciseau complet, c'est-à-dire poussée sur la jambe gauche et retour sur la jambe droite

3.4 Comme 3.1, les jambes se joignent 1 seconde à l'appui renversé

3.5 De la station bras tendue en haut, pas gauche en avant, poser les mains sur le sol et 3.4

4. Entraînement de l'équilibre

4.1 2 par 2, A s'établit à l'appui renversé, B le tient à la hauteur des cuisses et le place correctement en équilibre

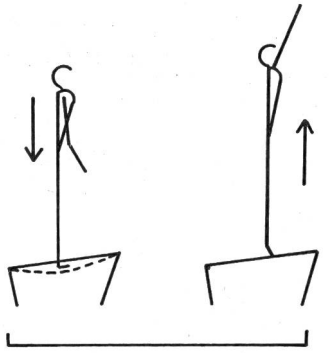


4.2 Changer les rôles

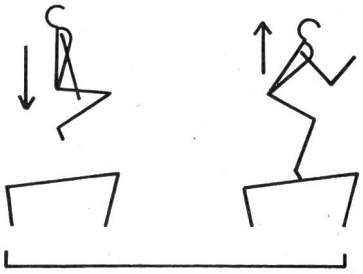
4.3 Chacun s'entraîne contre une paroi et tente de quitter progressivement le contact avec le mur. Poser les mains à environ 40 cm du mur

Mini-trampoline: introduction et sauts de base 30 minutes

Technique: la chute sur la toile est verticale, les pieds sont légèrement écartés et la plante des pieds appuie complètement sur la toile (pas sur la pointe des pieds). Lors de la réaction de l'engin, le corps est tendu, la musculature bien contrôlée.



Juste



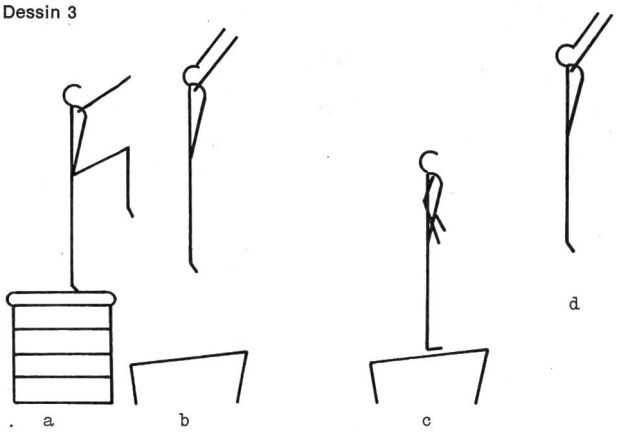
Faux

1. Préparation du saut

Le gymnaste se tient debout, bras en haut sur les 3 ou 4 premiers éléments d'un plinth (dessin 3a). Il saute sur la toile du minitrampoline en abaissant les bras de côté en bas (dessin 3b—c).

Après le saut, le gymnaste doit effectuer une flexion profonde dans le matelas mousse (les mains touchent le tapis).

Dessin 3



2. Sauts de base

2.1 Saut en extension (dessin 3 d)

2.2 Saut jambes écartées latéral

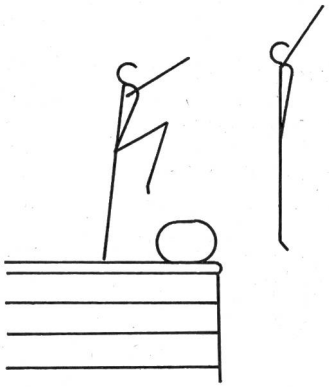
2.3 Saut groupé

2.4 Saut carpé

2.5 Saut carpé écarté

3. Perfectionnement de l'élan

3.1 Avec l'aide d'un ballon lourd



3.2 Elan normal: quelques pas d'élan, appel sur le sol comme 3.1. Insister sur un saut d'appel haut et court, pas de vitesse horizontale

Volleyball 25 minutes

2 par 2, un ballon par groupe

Entraînement de la passe, de la manchette et du service (10 minutes)

Jeu: 6 contre 6

Discussion finale, douche 15 minutes