

# Notre leçon mensuelle

Objektyp: **Group**

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

Band (Jahr): **35 (1978)**

Heft 12

PDF erstellt am: **06.08.2024**

## **Nutzungsbedingungen**

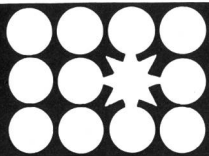
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.



# NOTRE LEÇON MENSUELLE

## Entraînement de la condition physique aux agrès

Ernst Banzer

### Buts

Amélioration de la souplesse, de l'agilité et de l'habileté

Stimulation de la collaboration

### Contenu des différentes parties de la leçon

Mise en train avec cordes à sauter

Durée: 15 minutes

Entraînement par chantiers et entraînement par vagues aux différents agrès

Durée: 55 minutes

Jeu: basket ou balle à la corbeille

Durée: 15 minutes

Retour au calme; contrôle des buts d'apprentissage avec les élèves

Durée: 5 minutes

### Mise en train avec cordes à sauter

(15 minutes)

*Course décontractée*, librement, avec cercles de la corde devant, sur le côté du corps et au-dessus de la tête (corde pliée en 4)

*Course avec cercles d'un bras*, g. et dr. de côté en passant la corde d'une main à l'autre au-dessus de la tête

*Sauter à la corde*, légèrement, à pieds joints, sur place

*Sauter à la corde* en course (tous dans la même direction →)

*Sautiller* en av. à pieds joints sur une longueur de salle et retour en course décontractée (2x)

*Sauter à la corde* en courant sur place pendant 1 minute

### Exercices d'assouplissement avec la corde

Un des élèves démontre un exercice, puis tous l'exécutent

- Flexion du torse en av., en arr., de côté
- Rotation du torse et des hanches
- Rotation de la colonne vertébrale
- Dislocation en arr. et en av.; corde raccourcie tenue derrière le dos

- Couché ou assis: corde passée sous les pieds, une extrémité dans chaque main. Assouplissement des hanches, des genoux et des chevilles

### Exercices d'agilité

Qui sait faire cela?

- Sauter par-dessus la corde pliée en 2
  - Cercles de la corde sous les jambes (debout)
  - Cercles de la corde sous le corps en position assise ou couchée
- } corde pliée 1x

### Concours final

Sauter à la corde pendant 2 min. sans arrêt

- Qui commet le moins de fautes?
- Qui exécute le plus de sauts?

Course décontractée libre

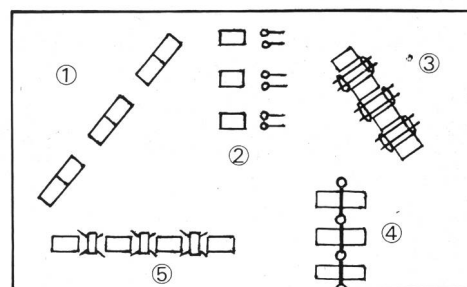
### Entraînement par chantiers et par vagues aux différents agrès (55 minutes)

Organisation:

#### a) Installation des agrès (5 minutes)

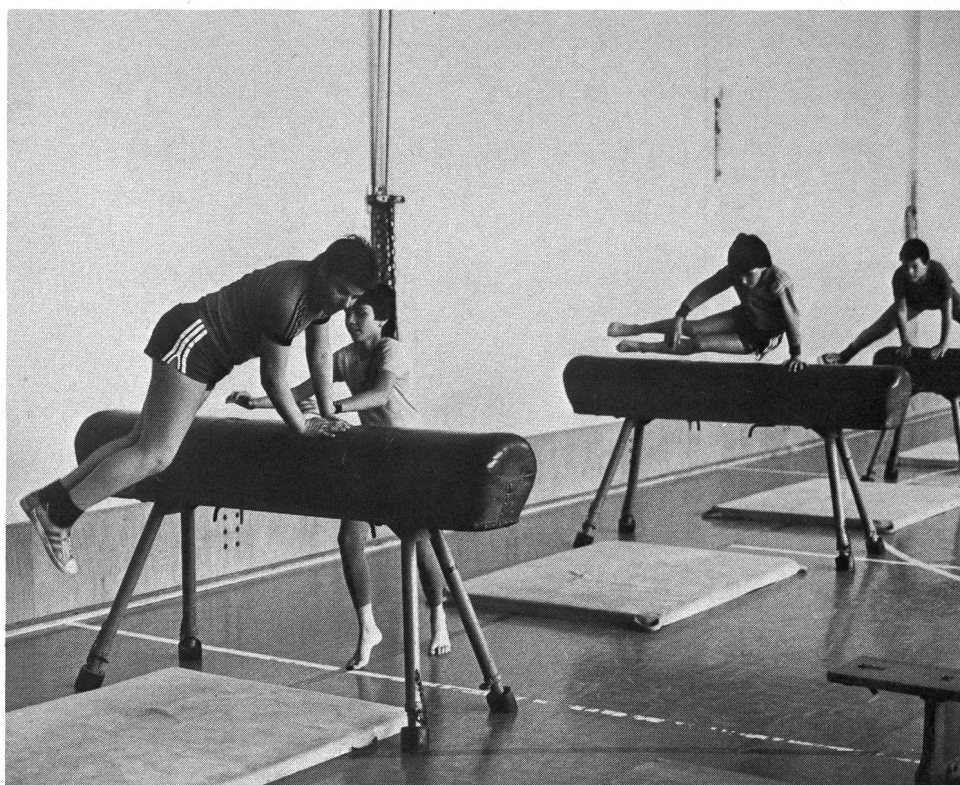
- Répartir la classe en 5 groupes de 3 à 5 élèves (bien mélanger les forts et les faibles)

- Chaque groupe installe un chantier (varier le nombre de chantiers selon le nombre d'élèves)



- ① Sol: 3 x 2 tapis
- ② Anneaux: hauteur des yeux
- ③ Barres parallèles: basses
- ④ Barre fixe: à hauteur de poitrine
- ⑤ Mouton (caisson): 1 m à 1 m 20 (4 éléments)

- 3 à 5 agrès identiques par groupe
  - Il est également possible de travailler à 3 ou 4 chantiers
  - Tous les tapis disponibles devraient être utilisés
- } selon le nombre d'élèves



	facile	moyen	difficile
Agilité Habilité Souplesse			
Sol	rouler en av.	rouler en av. → saut en extens. avec ½ tour → rouler en arr.	Roue → rouler en av.
Anneaux	tourner en arr. (dislocation en arr.)	s'élever au panier suspendu et s'abaisser en arr.	s'élever à la suspension renversée tendue et retour en arr.
Barres parallèles	élancer au siège écarté → élancer en arr. et passer facialement pour sauter à la station transversale	élancer en av. → saut dorsal avec ¼ tour à la station	s'élancer à l'appui renversé sur les épaules → rouler en av. à la position assise écartée → saut facial à la station
Barre fixe	saut à l'appui → tourner en av.	saut à l'appui → passer une jambe entre les prises	s'établir lentement en av. en tournant en arr. à l'appui, sauter en av. par-dessous la barre
Caisson Mouton	sauter à la position accroupie sur le caisson → saut à la station	saut facial accroupi	saut costal

Exemples de tels éléments:

**b) Tâches (10 minutes)**  
(entraînement par chantiers)

- Elaboration de 3 à 5 éléments différents qui permettent de franchir la piste d'agrès
- Chaque élève du groupe doit être capable d'exécuter les différents éléments
- Le groupe choisit 3 éléments dont le degré de difficulté est progressif (1-2-3)
- Il les exerce par vagues

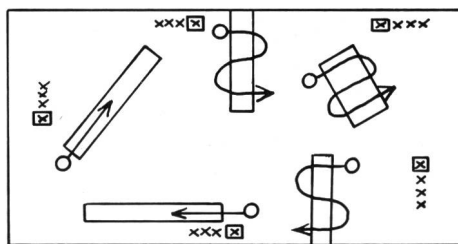
**c) Travail par vagues (35 minutes)**

- Chaque groupe montre le premier élément (le plus facile) au reste de la classe et ceci par vagues (les autres groupes restent près de leurs agrès)
- Toute la classe fait un tour d'entraînement aux 5 chantiers. Chaque groupe commence à son agrès et change dans le sens des aiguilles de la montre
- 5 minutes de gymnastique décontractée par vagues de toute la classe dans le sens des aiguilles de la montre
- 2e élément (difficulté moyenne) idem
- 3e élément (difficile) idem

**d) Estafette (5 minutes/2 variantes)**

- On ne peut choisir qu'une des 2 variantes si l'on n'a pas assez de temps à disposition.
- Tous devraient pouvoir exécuter les éléments de l'estafette avec facilité et fluidité (saut facial, dorsal, costal, roue etc.)

**Variante 1:**  
Concours par équipes, parcours individuel



O = numéro 1    □ = numéro 2    x = numéro 3...

- Tous (nos 1, 2, 3...) partent en même temps
- Si un élève touche le groupe d'agrès suivant avant que l'autre quitte celui-ci = 1 point pour son équipe
- S'il arrive même à le rattraper = 2 points

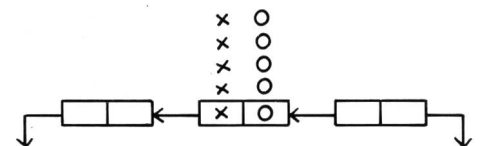
**Avantages:**  
bonne motivation; éducation à l'honnêteté

**Désavantages:**  
Attention au choix des éléments = certains dangers

**Variante 2:**  
Course par équipes

- Classe partagée en 2 groupes (sautoirs)
- Les agrès extérieurs de chaque suite sont marqués des couleurs de l'équipe

- Chaque élève ne traverse qu'un agrès par chantier, celui qui est marqué de la couleur de son équipe. (Lors du marquage des agrès, le moniteur tient compte des problèmes de croisement)
- Les 2 équipes partent sur les tapis intérieurs du chantier «sol» en direction opposée.



- Le numéro 2 part lorsque le numéro 1 a franchi le premier agrès
- Quelle équipe termine en premier le(s) tour(s)?

**Jeu (15 minutes)**

Jeu de ballon désiré par les participants avec règles adaptées à leurs capacités (évent. choix entre basketball et balle à la corbeille).

**Retour au calme (5 minutes)**

Discussion de la leçon:

- A-t-elle plu aux élèves?
- Les éléments trouvés étaient-ils trop difficiles, trop faciles?
- Quelles seraient d'autres variantes possibles de l'estafette?

Douches

