

# 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): **38 (1981)**

Heft 1

PDF erstellt am: **11.07.2024**

## **Nutzungsbedingungen**

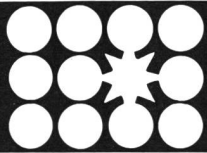
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

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

## Gymnastique aux agrès

Texte: Jean-Claude Leuba

Dessins: Jean-Claude Leuba

Thème: Leçon d'entraînement avec pistes d'engins

Degrés: Gymnastique aux agrès 4/5

Durée: 1 h. 30 minutes

Matériel: tapis/tapis mousse, caissons/chevaux, mini-trampolines, anneaux, barres parallèles, barres fixes

### Echauffement (environ 20 minutes)

#### Mise en train traditionnelle

- excitation du système cardio-vasculaire
- échauffement progressif de toutes les articulations et groupes musculaires d'abord sans, puis avec charge
- exercices respiratoires

#### Appui renversé

- élaner à l'appui renversé avec ciseau: pousser avec une j., redescendre sur l'autre
- élaner à l'appui renversé et 2-3 ciseaux avant de redescendre
- élaner à l'appui renversé et tenir 3 secondes: celui qui ne tient pas 3 secondes doit exécuter 5 appuis faciaux
- élaner à l'appui renversé, marcher 2-3 pas sur les mains et s'arrêter 3 secondes
- de la station écartée, élaner latéralement à l'appui renversé
- s'élever 3 fois à l'appui renversé, bras fléchis ou bras tendus, corps fléchi, jambes écartées

### Phase de performance (env. 50 minutes)

Leçon d'entraînement pour l'automatisation et le perfectionnement de différents mouvements connus.

Utilisation des 4 possibilités offertes par les pistes d'engins:

- 1) mêmes engins - mêmes mouvements
- 2) mêmes engins - mouvements diff.
- 3) engins diff. - mêmes mouvements
- 4) engins diff. - mouvement diff.

Le moniteur essaie d'utiliser au mieux l'espace, les engins et le matériel à disposition.

Les exemples proposés ci-après peuvent inciter le moniteur, en collaboration avec ses gymnastes, à trouver d'autres solutions (thèmes - engins).

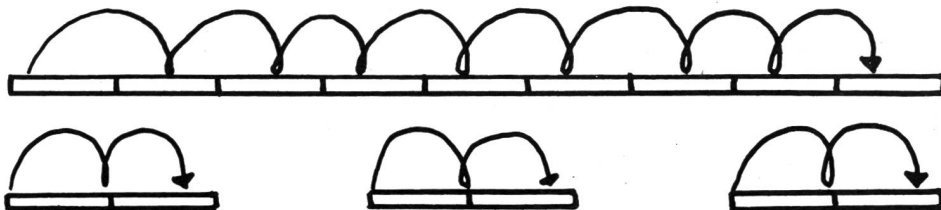
Selon l'organisation du travail, l'emplacement des installations et le choix des exercices, il est possible également de mettre en évidence le problème de l'étude du rythme et de la coordination des mouvements.

#### Mêmes engins - mêmes mouvements

- mise en évidence du facteur quantitatif
- accent sur l'intensité de l'effort

#### Thème:

- piste de tapis pour le sol (piste compacte ou série de 3 tapis)
- rotation en arrière
- Streuli
- Flic-flac



#### Mêmes engins - mouvements différents

- mise en évidence du facteur qualitatif
- accent sur la variation

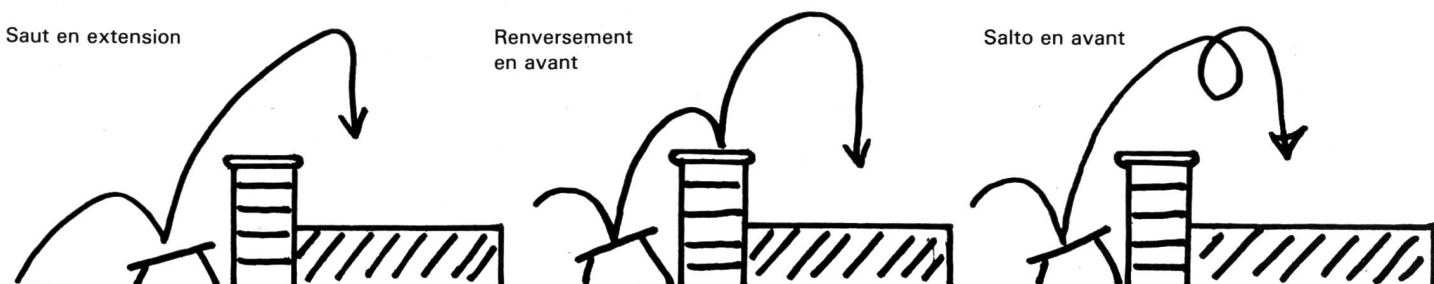
#### Thème:

- mini-trampoline - caisson
- saut en extension/renversement en avant/ salto en avant

Saut en extension

Renversement en avant

Salto en avant

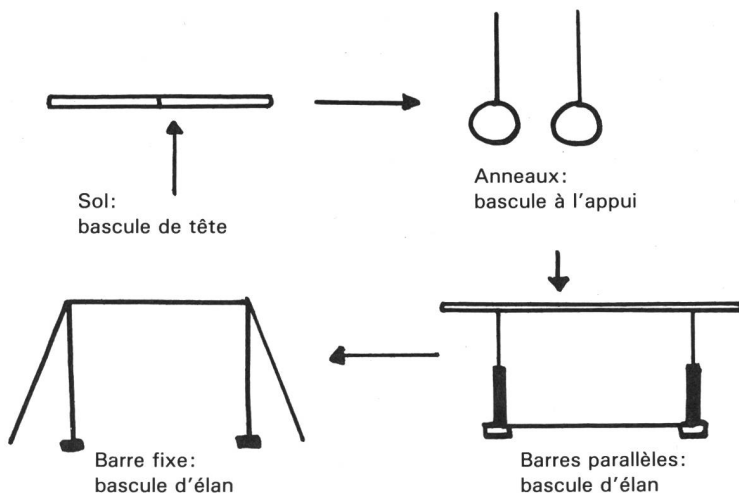


### Engins différents - mêmes mouvements

- mise en évidence des facteurs qualitatif + quantitatif
- accent sur la variation et l'intensité

Thème:

- sol/anneaux/barres parallèles/barre fixe
- mouvement de bascule

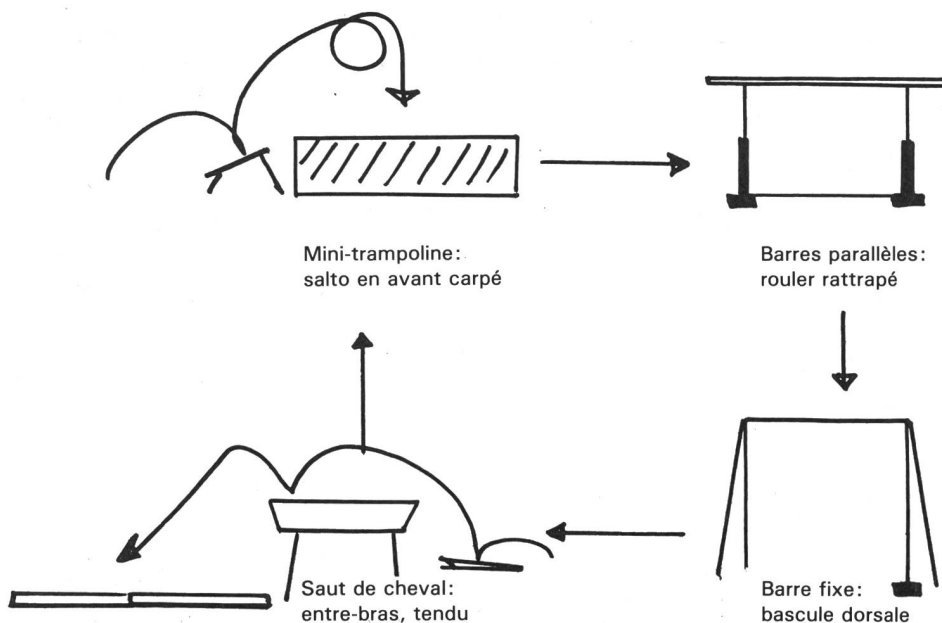


### Engins différents - mouvements différents

- mise en évidence des facteurs quantitatif + qualitatif
- accent sur l'intensité et la variation

Thème:

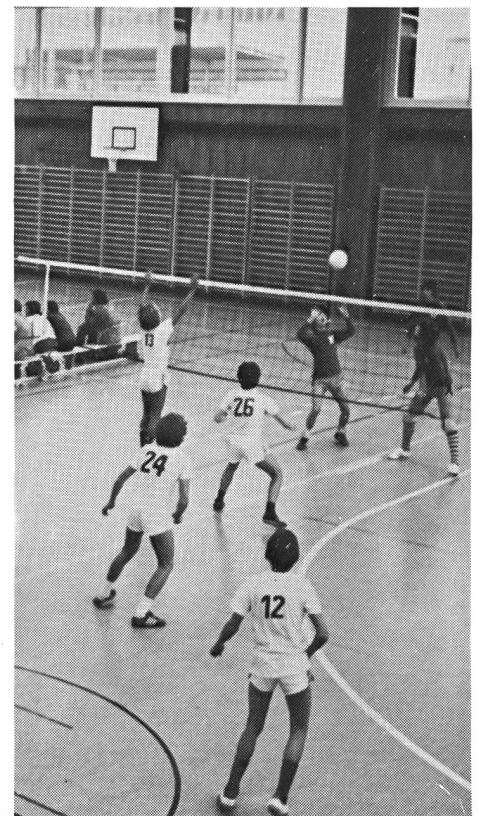
- mini-trampoline/barres parallèles/barres fixe/saut de cheval
- salto en avant carpé/rouler rattrapé/saut entre-bras, tendu/basculé dorsale



### Jeu/fin de la leçon (env. 20 minutes)

#### Volleyball

- Accent sur l'organisation du travail d'équipe
- réception des services avec la manchette
  - trois touches dans l'équipe avant de renvoyer la balle



#### Retour au calme

- Discussion sur la leçon
  - déroulement, organisation, effet d'entraînement
- Préparation de la prochaine leçon
  - thèmes prévus
  - préparation individuelle à la maison (force-souplesse)
- Soins des mains
- Douche