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: 38 (1981)

Heft: 2

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

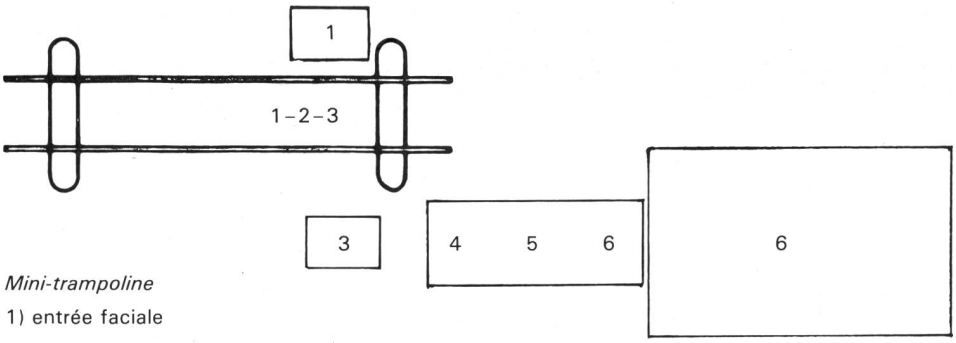
Gymnastique aux agrès jeunes gens

Texte et dessins: Jean-Claude Leuba

Lieu: salle de gymnastique
Participants: 12 gymnastes de 14 à 17 ans
Matériel: voir schéma du thème

Thème:

Leçon d'application – Liaison de quelques éléments connus dans une combinaison d'agrès



Mini-trampoline

1) entrée faciale

Barres parallèles

2) bascule dorsale
3) sortie faciale sur

Mini-trampoline

4) saut à l'appui (renversé) sur

Caissons (deux l'un à côté de l'autre recouverts d'un tapis)

5) rouler en avant à la station accroupie et

Tapis mousse

6) saut en extension à la station

Mise en train
(20 minutes)

Dans la leçon précédente, le moniteur a donné à chaque gymnaste une tâche:

Préparer, montrer et faire exécuter un exercice pour l'échauffement
- exercices de course
- exercices d'assouplissement
- exercices spécifiques
- exercices de renforcement de la musculature

} pour les différentes articulations et groupes musculaires

Pour la concentration et la préparation de la partie principale de la leçon, le moniteur dirige lui-même les exercices d'appuis renversés avec corrections nécessaires.

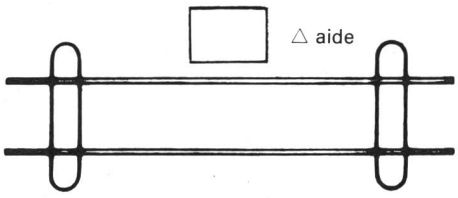
Phase de performance
(45 minutes)

Remarques préliminaires

- les différents éléments ont été étudiés préalablement
- travail par stations:
  1) fixer l'exécution adéquate des mouvements avec aide de partenaires
  2) liaison de 2 ou 3 éléments
  3) combinaison complète

Organisation

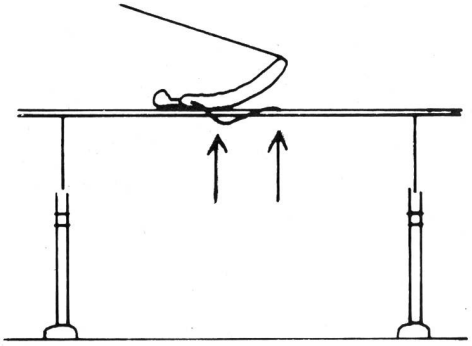
Station 1a
Entrée faciale avec mini-trampoline



Remarques
- prises mixtes
- épaules en avant
- bras tendus à l'appui

Aide: fixer le bassin avant l'élancer en avant

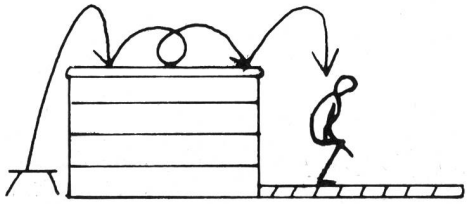
Station 1b
Bascule dorsale



Remarques
- garder les bras presque tendus
- hanches au-dessus des barres

Aide: dans le dos et aux hanches

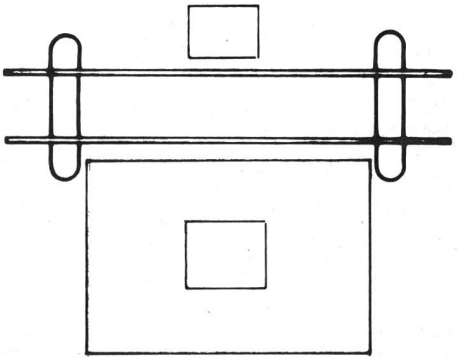
Station 1c
Saut à l'appui (renversé) pour rouler en avant sur les caissons et saut en extension



Remarques
- bon appui des mains
- lever les hanches, rouler sur les épaules

Aide: à la nuque et aux jambes

Station 2a
Combinaisons des éléments 1 et 2 (→ thème)



Remarque
- après la sortie facial, réception dans un carré dessiné sur un tapis

Station 2b
Combinaisons des éléments 3, 4, 5 et 6 (→ thème)

Remarque
- installation (voir schéma du thème)

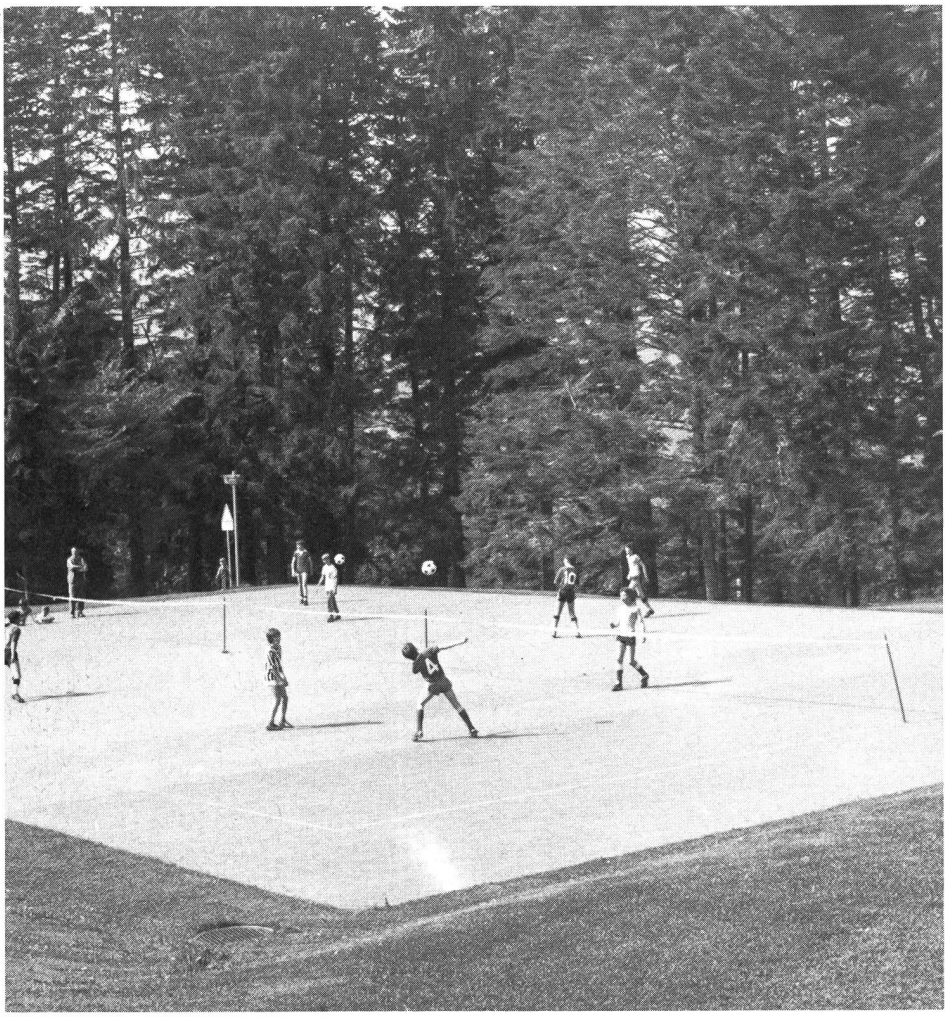
Station 3 (2 installations)
Exercer la combinaison complète

Remarques
- insister sur la fluidité des mouvements
- augmenter les exigences selon les aptitudes individuelles. Par exemple:
  - entrée (1) et sortie (3) en passant par l'appui renversé
  - marquer l'appui renversé sur les caissons (4)
  - etc.

Jeu
(20 minutes)

Football-tennis par-dessus un ruban tendu en travers de la salle

- 6 contre 6
- 1, 2 ou 3 rebonds autorisés dans chaque camp avant de renvoyer le ballon (selon les aptitudes)
- compte des points et rotations comme pour le volleyball

Evaluation de la leçon

- discussion sur les résultats obtenus
- informations sur la prochaine leçon
- éventuellement tâches individuelles