

**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:** 28 (1971)

**Heft:** 2

**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:** 15.03.2025

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



# Notre leçon mensuelle

## Gymnastique aux agrès pour jeunes filles

Mise en train avec la corde élastique / Barre fixe: s'établir en avant à l'appui; Anneaux: s'établir en avant à la position mi-renversée / Exercices d'introduction pour des sauts avec mini-trampoline / Exercices de renforcement complémentaires / Jeu: basketball

Texte: B. Bosshard

Traduction: J.-P. Boucherin

Dessins: W. Weiss

Emplacement: Salle de gymnastique

Durée: 1 h. 30

Classe: 12 élèves

Matériel: Corde élastique — Tapis — 3 barres fixes — 3 paires d'anneaux balançants — 1—3 plinths — 2—6 bancs suédois — 1—3 minitrampolins — 2 ballons lourds — ballon de basketball

### Légende

△ Souplesse art.-musc.	♡ Stimulation du système cardio-vasculaire	1 Force	dos	ventre	bras	jambes
⊕ Adresse / Agilité		1⚡ Puissance muscul.	1	1	1	1
▶ Vitesse	♥ Endurance générale	1⚡	1⚡	1⚡	1⚡	1⚡
CV = Colonne vertébrale	♥♥ Résistance générale	▶1 Résistance locale	▶1	▶1	▶1	▶1

### 1. Echauffement

20 minutes

- 2 élèves en tenant la corde élastique à différentes hauteurs courent dans la salle de manière à ce que les participantes sautent par-dessus la corde ou passent par-dessous. ♡
- Corde tenue par 2 élèves (possibilités de varier les hauteurs). Les élèves se déplacent le long de la corde en exécutant des sauts à pieds joints, avec un ou plusieurs petits sauts intermédiaires.
- Idem en imposant le même rythme pour toutes.
- Course d'estafette. 3 groupes: Au signal, courir, sauter par-dessus la corde, passer par-dessous, ressauter par-dessus, continuer pour aller tourner autour d'un fanion, revenir sauter par-dessus la corde et toucher la main de la camarade suivante. ⊕
- 2 élèves tiennent la corde (pliée en 2); elles courent dans la salle de manière à emprisonner dans leur corde des élèves. Chaque fois qu'une élève est prise, elle va tenir la corde à une extrémité pour aider ses camarades à encercler. Quelle sera la dernière à être prisonnière?
- En appui dorsal sur les mains et les pieds, lancer une jambe tendue le plus haut possible: gauche, droite. CV av.



- Course de l'éléphant. Courir en gardant les jambes absolument tendues et en posant successivement les paumes de mains au sol.

CV av.



- 2 élèves, dos à dos, bras tendus au-dessus de la tête se tiennent par les mains; flexions latérales g., dr. puis à dr.; chacune exécute un tour complet sans se lâcher les mains; idem à gauche.

CV lat. rot.

Bien marquer le rythme.

- Couchée sur le côté en forme de banane, les bras en haut: se grouper en ramenant rapidement les genoux au menton et revenir à la position initiale. Changer de côté, varier les rythmes.

CV av. arr.

### 2. Phase de performance

70 minutes

Préparer les barres fixes et les anneaux à hauteur des épaules. A recommander 3 barres et 3 paires d'anneaux. Tapis sous les barres et les anneaux. Les élèves effectueront pour commencer leur exercice à la barre fixe puis courir aux anneaux afin d'accomplir immédiatement le 2e exercice.

### Barre fixe

Sauter à l'appui, tourner lentement en av. à la station.

En suspension, tourner en arr. en passant les jambes sous la barre entre les bras et revenir.

Placer un plinth de l'autre côté de la barre, saisir la barre, poser un pied sur le plinth, élaner l'autre jambe pour s'établir à l'appui.

Idem que le précédent mais sans plinth avec l'aide d'une partenaire, qui fonctionnera comme telle également aux anneaux.



Idem, mais sans partenaire, sans plinth.

Idem; répéter cet exercice 3 fois de suite.

### Minitramp

Monter les anneaux. Introduction à l'élan pour sauter avec le minitramp. Les élèves sont divisées en 2 groupes; l'un donne le rythme en frappant dans les mains: «un, deux, trois et saut». L'autre groupe exécute l'élan qui se termine par un saut accroupi.

Installer le ou les minitramps entre les tapis d'une part et 2 bancs juxtaposés d'autre part sur lesquels les élèves prendront l'élan.

— 1 jeune fille debout sur le minitramp exécute 3 sautilllements et au 4e saute sur les tapis tout en donnant la main à une camarade qui la suit.

— 3 pas d'élan sur les bancs suédois, appel des pieds sur le minitramp, saut et extension,

### Anneaux

Tourner en arrière, poser les pieds par terre et revenir.

Idem.

Saisir les anneaux, courir en avant pour s'établir à la position bras fléchis, se laisser revenir en arrière puis courir en avant pour lâcher les anneaux.

Saisir les anneaux, courir en avant pour s'établir à la position mi-renversée, jambes fléchies, bal. en arr., en av. et revenir à la suspension.



réception souple sur les tapis, roulade en avant.

— Idem mais, au-dessus des tapis suspendre un ruban à une latte, (à des anneaux) pour apprendre à l'élève en touchant le ruban avec la tête, à s'élever de plus en plus haut.



— Idem en sautant de plus en plus haut, puis courir à la barre fixe, sauter à l'appui, tourner lentement en avant.

— Allonger l'élan sur les bancs en exécutant 5 pas, effectuer un saut tendu, réception en douceur sur les tapis, roulade en avant. Courir à la barre fixe: s'établir en avant à l'appui (répétition).

— Elan de 5 pas sans les bancs suédois, sauter en tendant les jambes, réception, roulade en avant. Courir à la barre fixe, s'établir en avant à l'appui.

### Exercices supplémentaires de renforcement musculaire

Avec partenaire. A se couche à plat ventre sur l'élément supérieur du plinth, la petite extrémité du plinth à la hauteur de la ceinture, mains derrière la tête et exécute des mouvements de flexion du torse en arrière; la partenaire lui maintient les jambes. Aussi en maintenant un ballon, bras tendus.

Avec partenaire aux perches obliques, A se couche sur le dos en fléchissant les jambes, B s'assied sur les semelles de A pour faire de la résistance tout en tenant 2 perches. A en plusieurs séries tend et fléchit les jambes (3 séries de 6).

**Jeu** 15 minutes

Basketball: Simplifier les règles à l'extrême; ne pas siffler les ballons out.

### 3. Retour au calme

Discussions sur le prochain entraînement. Douches.

