

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: 29 (1972)
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: 06.05.2025

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



Notre leçon mensuelle

Gymnastique aux agrès pour avancés

Texte et dessin: Hans Ettlin

Traduction: D. Seydoux

Durée: 1 1/2 heure

Lieu: Salle de gymnastique

Classe: 12 élèves

Matériel: bancs suédois, anneaux, plinth, mini-tramp, reck, barres parallèles, tapis, ballon de football.

Remarque: travail en deux groupes, chacun durant 20 minutes puis changement.

Légende:

♥ Stimulation du système cardio-vasculaire

△ Souplesse art.-musc.

⊕ Adresse / Agilité

▶ Vitesse

1 Bras

1 Jambes

1 Force

♥ Endurance

1. Mise en train

20 minutes

Stimulation du système circulatoire

Plusieurs bancs suédois sont placés librement dans la salle, le petit côté tourné vers le haut.

- Course libre autour et par-dessus ces bancs
- Idem en marchant, lors du frappé des mains sprint vers un banc et ramper par-dessous
- Sautiller autour des bancs et sauter par-dessus
- Marcher à quatre pattes en avant et en arrière par-dessus les bancs
- 3 à 4 pas d'élan et saut de course oblique par-dessus le banc

Entraînement de la souplesse articulaire et musculaire

- Double scull: face à face se saisir les mains et tirer alternativement.



- Balancer sur le dos: Assis dos à dos, se saisir les mains, alternativement balancer en avant en pressant le partenaire en charge.



- Balancement latéral: debout, dos à dos, bras de côté saisis mutuellement, lancement latéral simple ou en 2 temps, à gauche et à droite.



- Grand écart de côté:

Tenu par le pied, le partenaire s'appuie sur les épaules de son camarade. Avec des changements bien rythmés tendre et détendre.



- Pince:

Saisir les bras du dos du partenaire et les tirer en avant par-dessus la tête et les balancer en avant en bas.



2. Phase de performance

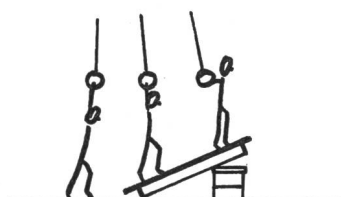
60 minutes

1er groupe: anneaux

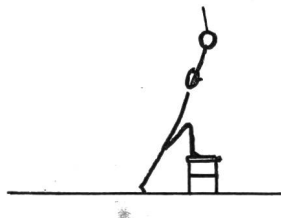
Etablissement en avant, en appui, bras fléchis

Exercices méthodiques:

- Courir en avant sur un plan incliné (banc ou plinth) avec conduite latérale des bras jusqu'à l'appui bras fléchi et élan arrière, en appui, bras fléchis.



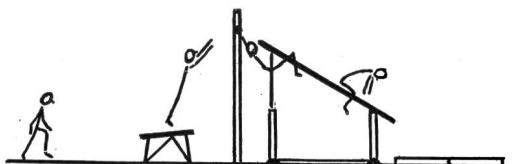
- Idem, mais exécution plus rapide.
- Balancement en avant et impulsion du pied à partir d'un ou deux éléments du plinth pour s'établir en avant, à l'appui, bras fléchis et élan en arrière, à l'appui, bras fléchis.



- Essayer l'établissement en avant à l'appui, bras fléchis sans l'aide du plinth, toutefois avec l'aide du moniteur pour le début du mouvement (établissement).

2e groupe: Minitramp — reck — barres parallèles

- Course d'élan, saut du minitramp, saisir la barre fixe, en suspension, élaner en avant à la position jambes écartées sur les barres parallèles. Se laisser glisser au siège écarté le long des barres.
- Elan et saut du minitramp à l'appui passager sur la barre fixe, tour d'appui en arrière, élaner par-dessous la barre et s'établir au siège sur les barres. Se laisser glisser au siège écarté le long des barres.



Installation:

- la distance du minitramp doit être placée individuellement
- barre fixe à hauteur de suspension
- barres parallèles inclinées et placées à l'écart de la barre fixe
- tapis entre et dessous les agrès
- Elan et saut du minitramp à la suspension à la barre fixe, élaner en avant par-dessous la barre au siège sur la barre haute (coincer les

pieds sous la barre basse). Lâcher les prises et demi-tour à l'appui facial (front le reck), tourner en avant à la station. Demi-tour, prise à la barre haute et élaner en avant, par-dessous la barre haute et par-dessus la barre basse, à la station.

- Elan et saut du minitramp à l'appui passager sur la barre fixe, tour d'appui en arrière, élan par-dessous au siège sur la barre haute. Lâcher les prises du reck et s'installer au siège sur la barre haute, s'abaisser lentement en arrière à la suspension par les jarrets, s'appuyer avec les mains au sol, lâcher les jambes et tourner en arrière à la station. Saut à l'appui sur la barre haute, s'abaisser en avant à l'appui de la main gauche sur la barre basse et facial élevé à droite à la station.



1

- Minitramp
- reck, hauteur de suspension
- barres asymétriques, barre supérieure, au trou le plus haut, barre inférieure, au trou le plus bas, distance du reck et des barres env. 120 cm (adaptée aux élèves).
- tapis entre et sous les agrès

Jeu:

Football contre les bancs:

Deux bancs suédois servent de buts. La surface la plus large du banc fait office de but. Remise en jeu après chaque but; le ballon ne doit pas être joué en l'air.



3. Retour au calme

10 minutes

- Discussion sur le jeu
- Communications diverses
- Douches