

**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. 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**

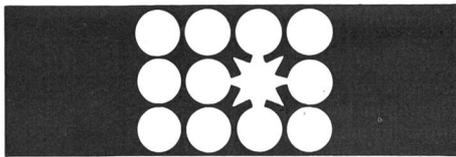
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **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:** 04.05.2025

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



# NOTRE LEÇON MENSUELLE

## Gymnastique aux agrès jeunes gens

Texte et dessins: Jean-Claude Leuba

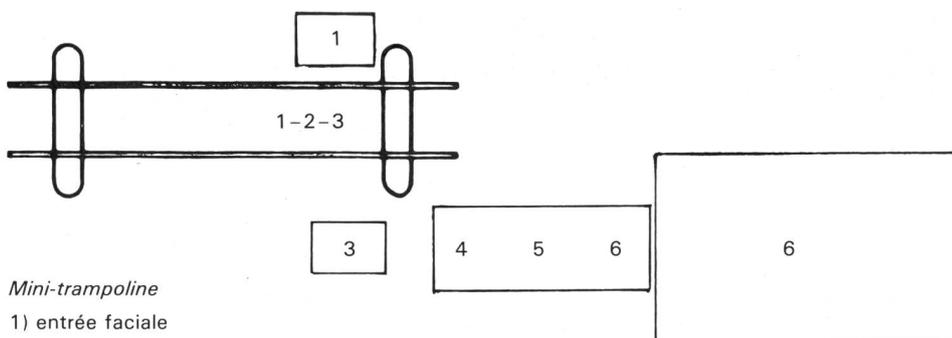
Lieu: salle de gymnastique

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

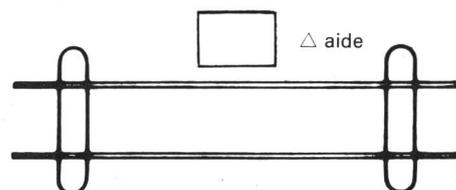
- travail par stations:

- 1) fixer l'exécution adéquate des mouvements avec aide de partenaires
- 2) liaison de 2 ou 3 éléments
- 3) combinaison complète

#### Organisation

##### Station 1a

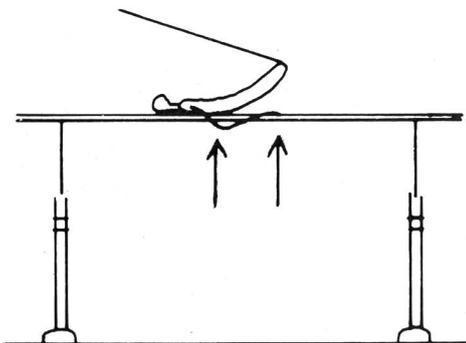
Entrée faciale avec mini-trampoline



#### Remarques

- prises mixtes
  - épaules en avant
  - bras tendus à l'appui
- Aide: fixer le bassin avant l'élancer en avant

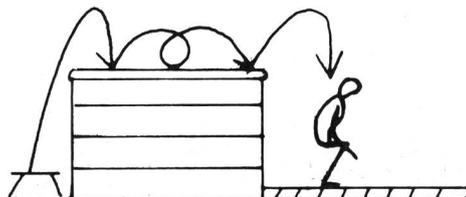
**Station 1b**  
Bascule dorsale



**Remarques**

- garder les bras presque tendus
  - hanches au-dessus des barres
- Aide:** dans le dos et aux hanches

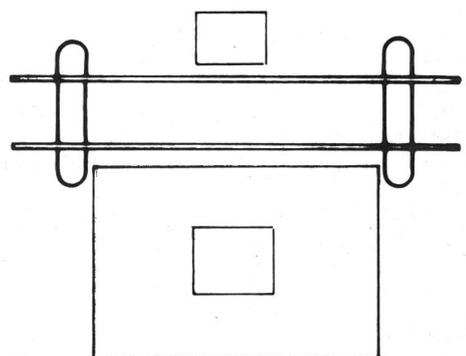
**Station 1c**  
Saut à l'appui (renversé) pour rouler en avant sur les caissons et saut en extension



**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

