

**Zeitschrift:** Jeunesse forte, peuple libre : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin

**Herausgeber:** École fédérale de gymnastique et de sport Macolin

**Band:** 16 (1959)

**Heft:** [2]

**Artikel:** Vas-y, je t'aide! : Quelques conseils pour la pratique de la gymnastique aux engins dans l'instruction préparatoire

**Autor:** Gilardi, Nene

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-996485>

### **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:** 16.01.2026

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

# Vas-y, je t'aide!

Quelques conseils pour la pratique de la gymnastique aux engins dans l'instruction préparatoire.

## Introduction :

On pense parfois que les exercices aux engins comportent une difficulté plus grande que celle qui existe en réalité (nous ne parlons ici que d'exercices de caractère général, de parties simples, d'éléments) : on ne le pratique pas dans la crainte de trop risquer ou de trop exiger des élèves. Mais si l'on pense à la joie de chaque garçon sur un engin — car ce qu'il fait est la mesure exacte de ses capacités, de son courage et de sa performance — on voit qu'il serait très regrettable de le priver d'une telle expérience !

C'est pourquoi nous voulons donner, ici, quelques conseils à nos moniteurs afin de leur rendre la tâche plus facile.

Le problème se résume à une question d'élaboration méthodique du programme de travail (que nous ne traiterons pas ici) et à une question de sûreté, objet de la présente étude.

## Quelques distinctions

Nous entendons par sûreté, les aides que le moniteur peut apporter à celui qui effectue un exercice aux engins. Il convient de distinguer entre, les aides psychologiques et les aides physiques, même si, très souvent, les deux se confondent. Pendant l'introduction d'un exercice, la présence d'une personne à proximité de l'engin constitue, avant tout, une garantie psychologique pour celui qui exerce ; le fait, en outre, qu'avec des prises adéquates, on peut assurer, du point de vue purement physique, la réussite de l'exercice, est à lui seul une invitation à essayer. L'intensité d'aide physique apportée diminue avec la meilleure connaissance de l'exercice par l'élève, pour se limiter finalement à la seule présence (aide psychologique), souvent indispensable, surtout lorsqu'il s'agit de parties comportant un certain risque.

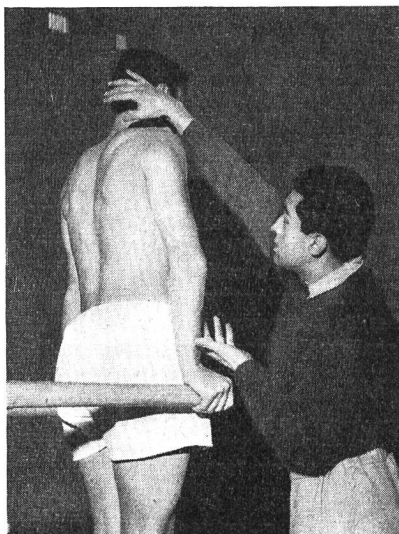
De l'aide physique et psychologique on passe donc à l'aide purement psychologique ; il ne faut pas oublier, dans ce cas, les capacités personnelles de l'élève, sa manière de concevoir et de réaliser les difficultés afin de s'adapter en conséquence et ne rien entreprendre qui puisse l'influencer d'une manière négative.

## Qui doit aider ?

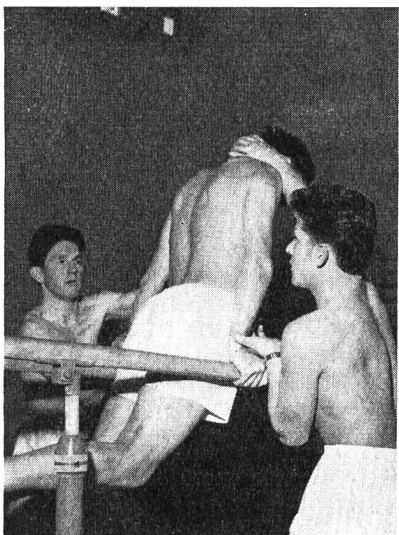
Il n'est pas absolument nécessaire que l'aide soit donnée par le moniteur ou par le maître : au contraire, il est souhaitable que les élèves apprennent à s'entraider. Le moniteur démontre les prises convenant à chaque exercice, exerce deux ou trois fois avec les élèves, puis, tout en surveillant le travail, laisse la classe passer à l'action, par petits groupes de travail.

Ce qui est très important, c'est qu'une rotation soit organisée de telle manière que chaque élève ait l'occasion d'exercer le rôle d'aide. Ce procédé permet une utilisation plus intense des agrès, augmente les possibilités d'exercice et développe, du même coup, l'esprit d'équipe et de camaraderie entre les élèves qui prennent ainsi davantage conscience de leur rôle de protecteur.

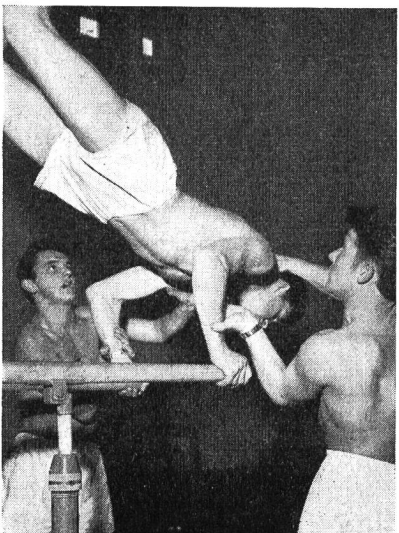
Seul pour certains exercices particulièrement difficiles (par exemple, le saut périlleux en avant au sol) c'est le moniteur qui assure les aides nécessaires.



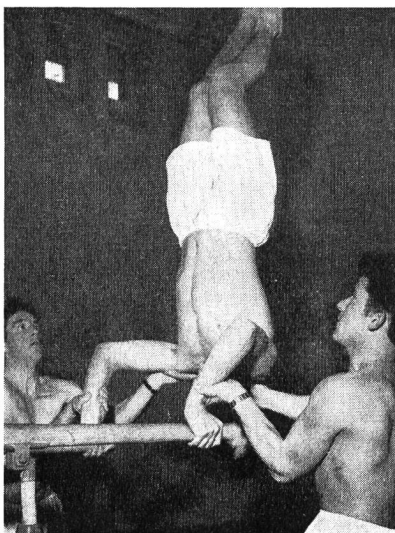
1



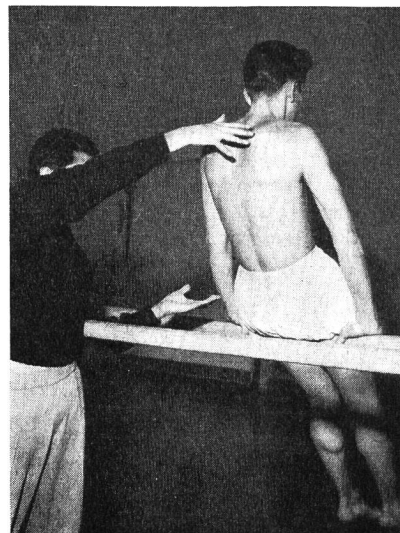
2



3



4



5

### Les prises

Il importe que les prises correspondent parfaitement à l'exercice et qu'elles soient démontrées correctement.

En général, pour savoir quelle prise il convient d'utiliser, on pense au mouvement exécuté en sens inverse : on peut déterminer ainsi exactement la prise permettant de suivre le mouvement dans sa totalité, sans être obligé de la modifier.

Ce n'est qu'ainsi qu'il est possible d'assurer une exécution correcte de l'exercice.

### Barres parallèles

Nous ne traiterons, dans ce No que quelques exercices aux barres parallèles. Il s'agit de formes assez faciles mais permettant de bien démontrer le principe des aides auquel nous avons fait allusion. Nous verrons, dans une prochaine étude, les aides à la barre fixe et pour les exercices au sol.

En rédigeant ces lignes nous nous sommes laissés guider par le désir de faire quelque chose d'utile pour nos moniteurs. Nous souhaitons que la merveilleuse possibilité de travail et d'action offerte par les agrès ne soit pas négligée. Ce qui compte, c'est de commencer !

**Exercice 1 :** De l'appui, prises aux extrémités des barres, élaner en arr., tourner en av. en lâchant les prises à la st. dors. transv. Renversément aux extrémités des barres. (Photos 1, 2, 3 et 4).

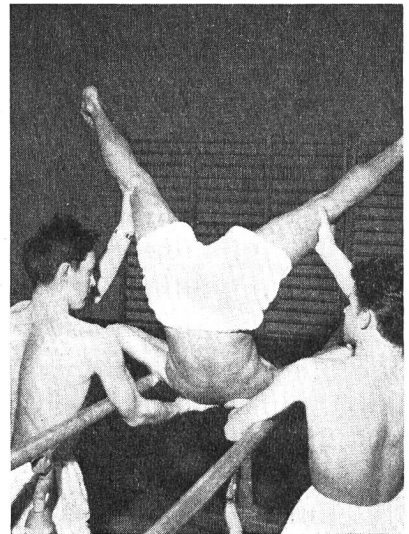
**Aide :** Si l'on se tient à dr. de celui qui exerce, la m. g. va au poignet, la m. dr. au cou. Pour qui aide de l'autre côté, c'est le contraire. — La m. au cou aide à la rotation au commencement ; dans la deuxième phase du mouvement, elle soutient. L'autre main empêche une éventuelle chute en avant au moment de l'arrivée au sol. Si celui qui exerce manque d'élan, dans la première phase de l'exercice, on peut lâcher le poignet et accentuer l'élan en poussant le corps.

**Exercice 2 :** Du siège dorsal. lat. tourner en arr. en lâchant les prises à la stat. fac. lat.

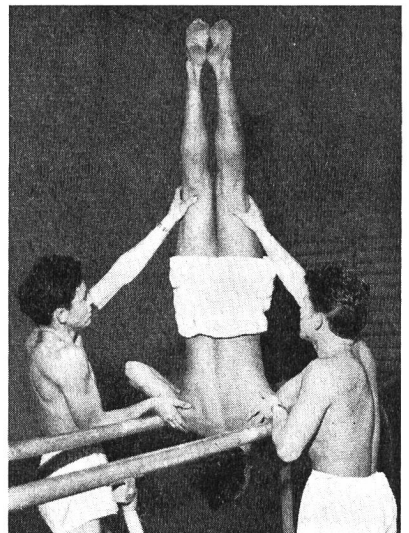
**Aide :** Si l'on se tient à gauche de celui qui exécute, la m. dr. va à l'épaule, la m. g. (pouce en dehors) au poignet. Pour celui qui se tient de l'autre côté, le contraire. (Photos : 5, 6 et 7). La main à l'épaule soutient, l'autre retient. Si la rotation est insuffisante, la m. au poignet peut abandonner celui-ci et exercer une pression sur les jambes.

**Exercice 3 :** Appui renversé sur les épaules : en partant du siège écarté, et en tournant en av. à la même position. (Photos 8, 9 et 10).

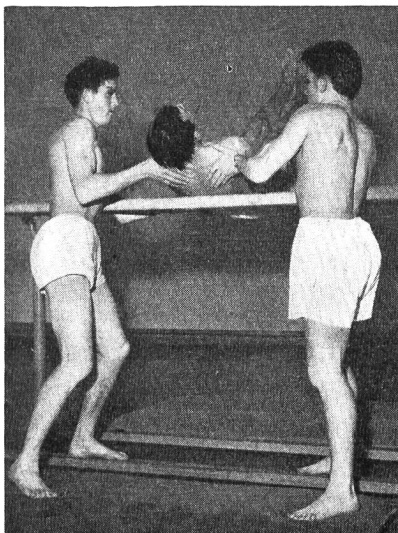
**Aide :** Si l'on se tient à g. de celui qui exécute, la m. dr. va à l'épaule, la main g. à la jambe g. Pour celui qui se tient de l'autre côté, exactement le contraire. La m. à l'épaule soutient ; la m. à la j. aide à monter à l'appui renversé et à la recherche de l'équilibre. Pendant la deuxième phase de l'exercice (rouler en av., photo 10), le bras se déplace entre les barres : le rouler en av. s'effectue par-dessus le bas même, pendant que la main n'abandonne jamais l'épaule.



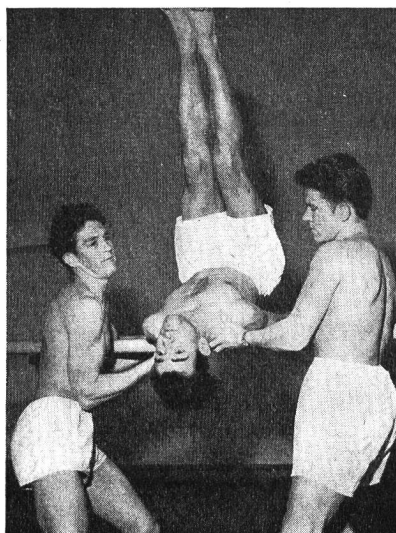
10



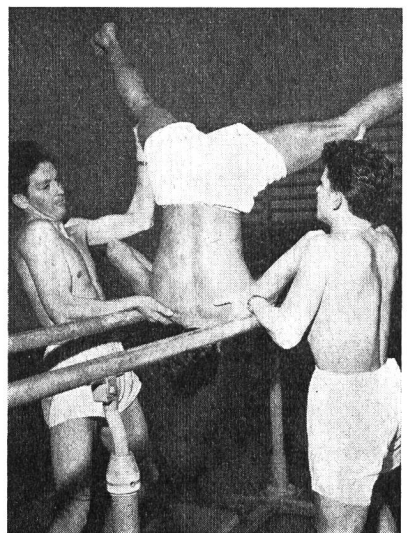
9



6



7



8