

<b>Zeitschrift:</b>	Jeunesse forte, peuple libre : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin
<b>Herausgeber:</b>	École fédérale de gymnastique et de sport Macolin
<b>Band:</b>	17 (1960)
<b>Heft:</b>	1
<b>Artikel:</b>	Vas-y, je t'aide! : Conseils pratiques pour l'enseignement de la gymnastique aux agrès dans l'enseignement post-scolaire de la gymnastique et des sports [suite]
<b>Autor:</b>	Gilardi, Nene
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-996285">https://doi.org/10.5169/seals-996285</a>

### 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

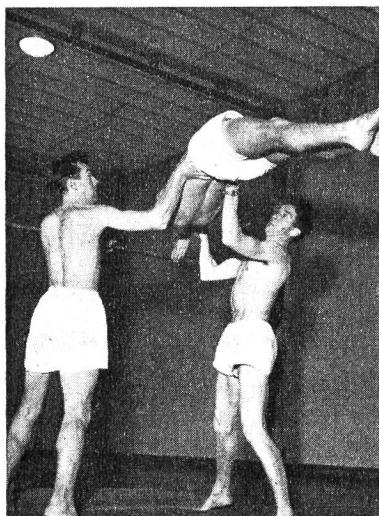
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 16.02.2026

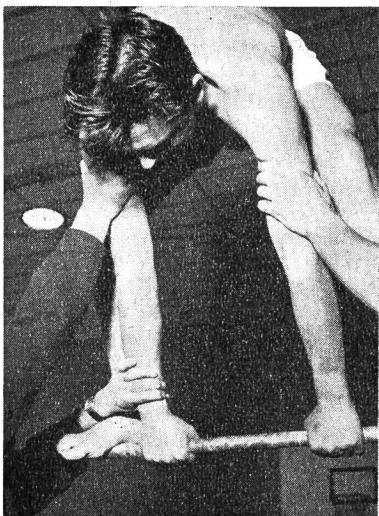
**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



1



2



3

# Vas-y, je t'aide!

Conseils pratiques pour l'enseignement de la gymnastique aux agrès dans l'enseignement post-scolaire de la gymnastique et des sports (suite de la page technique du No 2 / 1959).

Texte et présentation : Nene Gilardi. Photographies : Walter Brotschin.

Dans le No 2 de « Jeunesse Forte — Peuple Libre » 1959, nous avons traité, sous le même titre, la question de la sûreté dans l'exécution des exercices aux agrès et plus spécialement aux barres parallèles. L'hiver nous incite, à nouveau, à reprendre l'étude de cette question, à l'intention de nos moniteurs, en portant, cette fois, notre choix sur une série d'exercices simples, à la barre fixe d'abord, puis, d'une manière tout à fait particulière, à quelques exercices au sol.

## Rafraîchissons un peu notre mémoire !

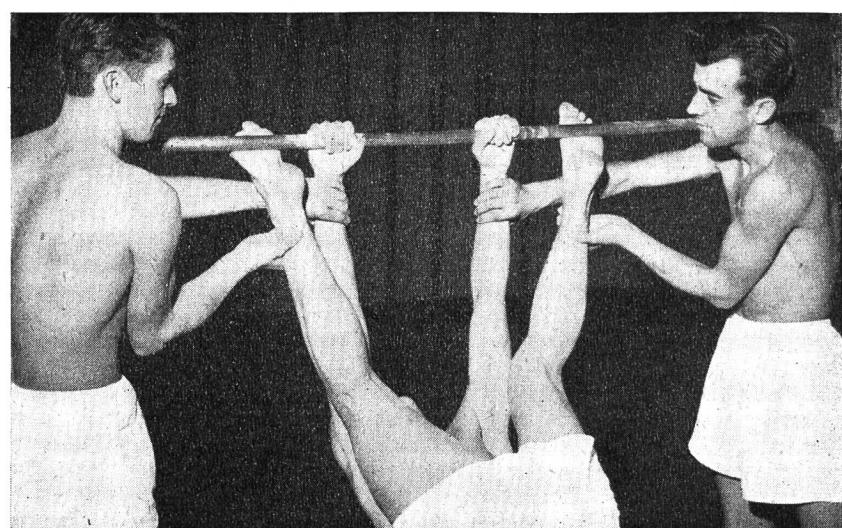
Afin d'éviter toute confusion et pour prendre le principe plus évident, nous rappelons rapidement les notions fondamentales dont il faut tenir compte pour assurer des prises d'aide efficaces. Pour déterminer les prises qui conviennent le mieux à un mouvement donné, le plus simple est de penser, chaque fois, au mouvement inverse. On obtient ainsi une espèce de film retourné de la suite des mouvements ; en suivant ce film, c'est-à-dire en observant le mouvement dans l'ordre inverse de son exécution, on peut déterminer quelle est la prise susceptible d'assurer le maximum de garantie tout en permettant le déroulement parfait de chacune des phases de ce mouvement.

En partant du principe du travail collectif en petits groupes (les élèves s'entraident eux-mêmes !) il ne faut pas négliger de faire, à chaque occasion, une démonstration préalable de chaque prise enseignée ; le moniteur démontre, à l'aide de quelques élèves, puis il laisse ceux-ci travailler en classe. Une bonne démonstration est la condition « sine qua non » d'une claire compréhension, d'une juste utilisation et du succès final.

## Barre fixe

Les exercices à la barre fixe comportent, en règle générale, déjà dans leurs formes les plus élémentaires, un danger un peu plus considérable (si nous osons utiliser un si grand mot !) que ceux aux barres parallèles. C'est pourquoi nous recommandons de la prudence, tout spécialement durant la phase d'introduction.

Comme nous l'avons fait pour les barres parallèles, nous allons essayer, pour la barre fixe aussi, d'illustrer le principe de l'aide au moyen de quelques exemples : un exemple très simple et un exemple plus difficile, selon le principe « Tout oser, mais avec sûreté » principe qui nous



4

permet de pratiquer de la bonne gymnastique aux agrès, aussi dans le cadre de l'enseignement post-scolaire de la gymnastique et des sports.

#### Exercice 1.

De l'appui, prises dorsales : élancer par-dessous la barre et sauter à la station, en lâchant les prises.

Aide : Si l'on se tient à gauche de celui qui exerce, le bras gauche passe par-dessous la barre, la main gauche va au poignet, la main droite est prête devant et sous la barre. Pour qui aide de l'autre côté, c'est le contraire. Dans la première phase du mouvement, la main au poignet assure les prises et aide à la rotation ; dans la deuxième phase, elle soutient le bras et empêche une chute éventuelle en avant, lors de l'atterrissement.

Dans la première phase, la main droite empêche le corps de s'éloigner de la barre, dans la deuxième, elle le soutient et le pousse contre en haut. (Photos 1 et 2)

NB. Le mouvement étant analogue (seule la deuxième phase est différente) la prise d'aide est la même pour le tour d'appui en arrière.

#### Exercice 2.

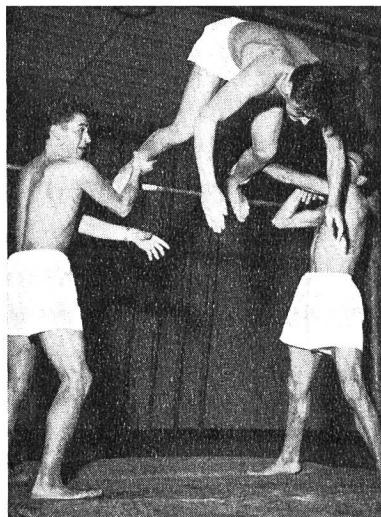
De l'appui, prises dorsales, sauter à l'appui manuel et pédestre, jambes écartées,  $\frac{3}{4}$  de tour et, en lâchant les prises, sauter à la station.

Première phase (appui) : le bras gauche passe par-dessous la barre, la main gauche, par-dessus la cheville, va au poignet. La main droite tient l'exécutant à l'épaule et l'empêche de tomber en avant. (Photos 3 et 5)

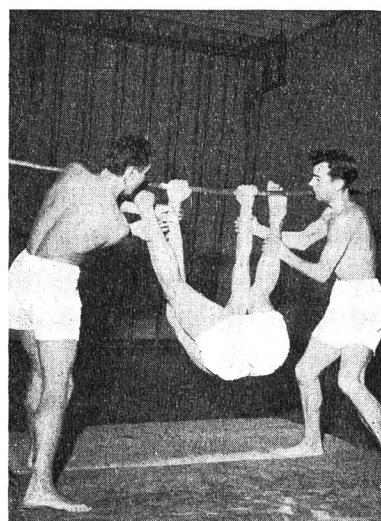
Deuxième phase (rotation) : la main gauche reste au poignet, la main droite se déplace à la cheville (photo 6) et fixe le pied contre la barre, jusqu'à la fin de la rotation (photos 4 et 7 : position des prises pendant la rotation).

Troisième phase (saut) : la main gauche lâche le poignet, la main droite reste à la cheville, jusqu'au dernier moment. (Photo 8)  
Pour celui qui aide de l'autre côté, c'est le contraire.

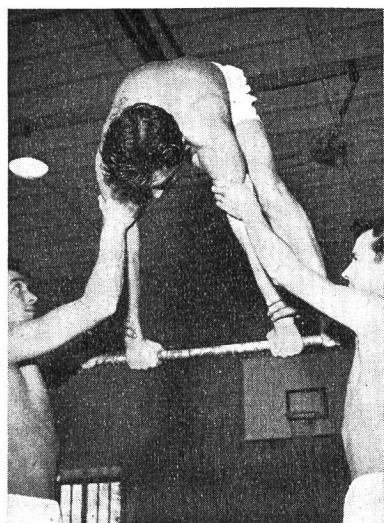
NB. En observant la suite du mouvement (Photos 5, 6, 7 et 8) nous voyons que, pendant la rotation, l'élève placé à gauche de l'exécutant fait un mauvais usage de sa main gauche. A la fin du mouvement, il a, en effet, le bras gauche retourné ce qui ne peut garantir une sûreté maximum. Donc : à droite : ce qu'il faut faire ; à gauche : ce qu'il ne faut pas faire !



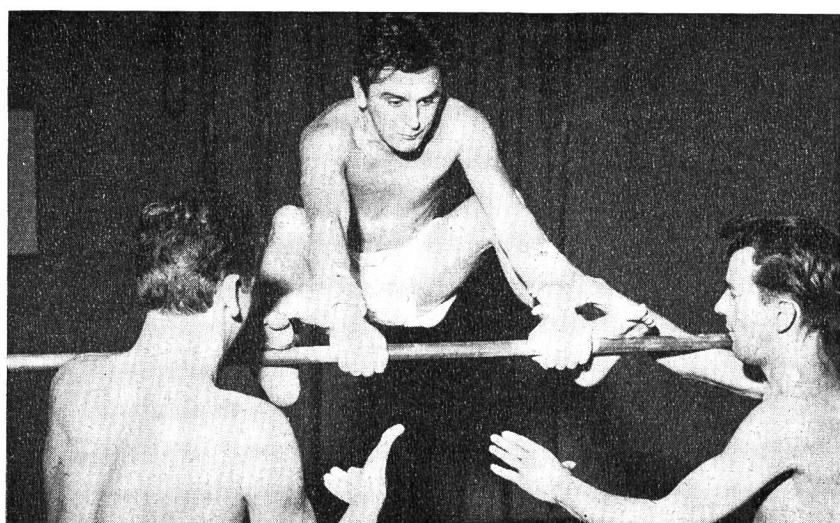
8



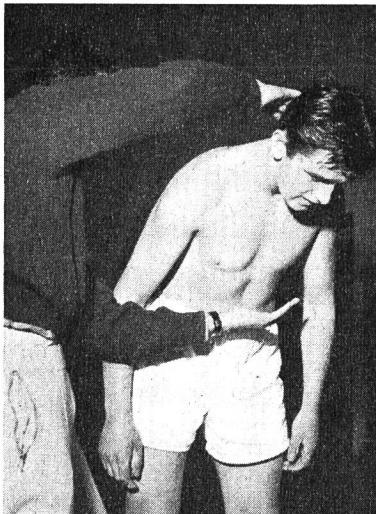
7



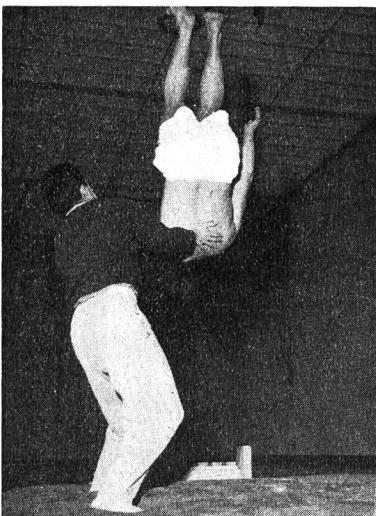
5



6



9



10

## Gymnastique au sol

Concernant la gymnastique aux agrès, nous avons traité — et nous tenons à le préciser une fois encore — essentiellement d'exercices de base plus ou moins difficiles. En augmentant la difficulté de ceux-ci (ce qui nous amène déjà à la gymnastique artistique !) l'aide apportée par le moniteur doit être augmentée progressivement, surtout lors de l'initiation à un mouvement.

Pour la gymnastique au sol, par contre, les conditions déterminant l'aide à apporter sont, partiellement au moins, différentes. Il y a, cependant, certains critères de la gymnastique aux agrès qui conservent aussi dans la gymnastique au sol, une valeur absolue : cela est notamment vrai pour le choix des prises et la diminution progressive de l'aide physique au profit de l'aide purement psychologique.

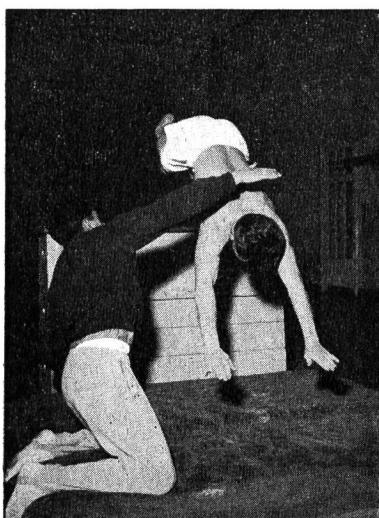
La grande différence réside, à notre point de vue, dans le fait que, dans la gymnastique au sol, les mouvements élémentaires et de base sont appris beaucoup plus rapidement, ce qui fait que l'élève parvient relativement tôt à des formes assez complexes et difficiles. Le temps consacré au travail en petits groupes, avec entraide mutuelle des élèves, se trouve ainsi réduit. Les progrès sont, de ce fait plus rapides et l'élève peut s'essayer, assez tôt, à des formes plus acrobatiques, mais tout de même encore accessibles à tout le monde.

Et c'est précisément parce que l'on n'est pas très éloigné de l'acrobatie, plus dangereuse, que la plus grande partie de l'aide, dans la gymnastique artistique doit être donnée par le moniteur lui-même.

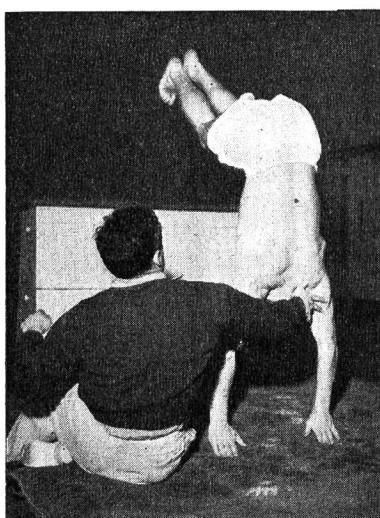
Il n'est pas possible d'établir, sur la base des exercices au sol pratiqués dans l'enseignement post-scolaire de la gymnastique et des sports, un barème fixant quand l'aide doit être apportée par le moniteur et quand elle peut l'être par les élèves. Qu'il s'agisse du groupe d'exercices où la colonne vertébrale reste droite (stand, saut de mai, flic-flac) ou de celui où la colonne vertébrale est arrondie (roulades en avant et en arrière, saut périlleux en avant) ou de groupe mixte (colonne vertébrale d'abord droite puis arrondie et vice-versa (saut de carpe, bascule sur la tête ou sur les épaules) partout, il existe des formes qui permettent le travail collectif et d'autres qui ne le permettent pas. Pour déterminer quand il doit intervenir, le moniteur doit tenir compte du niveau technique de sa classe ; si la préparation technique est bonne, il pourra les laisser travailler seuls ; si elle est médicore ou insuffisante, le moniteur la gardera sous son contrôle. Comme pour les exercices aux agrès, nous allons illustrer ce que nous venons de dire à l'aide de quelques exemples. Dans deux des cas présentés, il s'agit de mouvements où, une fois dépassée la phase d'introduction, l'aide doit être absolument assurée par le moniteur. Dans le troisième cas, nous avons choisi un exercice typique pour démontrer la possibilité de l'aide donnée par les élèves, jusqu'à la forme finale.

**Saut de carpe** (groupe mixte = colonne vertébrale droite puis arrondie).

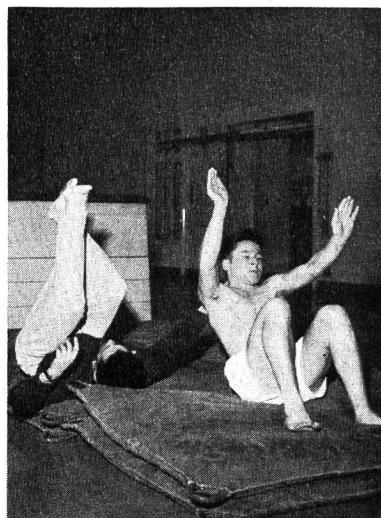
Etant donnée la vitesse de déroulement de l'exercice dans la deuxième phase (atterrissage et roulade) l'aide doit être donnée par le moniteur. Cette aide consiste à abaisser la tête avant la roulade. On peut le faire



11



12



13

de deux manières (on part de l'idée que celui qui aide se tient à la droite de l'exécutant)

1. à genou, à angle droit par rapport à la direction de saut : à la fin du vol, la main droite saisit la nuque du sauteur, enclanche l'abaissement de la tête et partant la rotation et reste sous la nuque pendant la roulade (Photo 9) ;
2. assis dans la direction de saut, face au sauteur : on agit de la même manière que sous 1, mais on accompagne la roulade de l'élève en se laissant soi-même rouler en arrière. (Photos 10 et 11)

#### **Saut périlleux en avant** (groupe colonne vertébrale arrondie)

Dans la construction méthodique de l'exercice, on peut très bien admettre que les élèves s'entraident, mais dès que l'on commence à travailler la forme finale — c'est-à-dire le saut périlleux en avant libre — c'est au moniteur qu'il appartient de garantir la sûreté de l'exécution. Ici aussi il faut tenir compte de la vitesse de déroulement du mouvement.

Mettions que celui qui aide se trouve à droite du sauteur : la main droite va à la nuque et aide l'abaissement de la tête pendant la rotation et la soutient pendant l'atterrissement pour éviter que l'exécutant ne tombe en arrière sur le dos ; la main gauche va à la taille et soutient le corps tout en le poussant vers le haut ; principe des deux leviers ! (Photo 12)

Pour débuter, on peut même inviter les élèves à sauter en mettant la tête entre les deux bras du moniteur ; puis on diminue progressivement l'aide de la main gauche pour ne soutenir le mouvement qu'avec la main droite ; dès que l'élève a acquis une certaine maîtrise, la main droite peut être déplacée de la nuque vers le dos. (Photo 13)

#### **Saut de mains (renversement)** (Groupe colonne vertébrale droite)

Exercice typique pour exercer l'entraide entre élève que ce soit dans la construction méthodique ou dans la forme finale.

Les deux aides sont à genoux, face à face. Le saut de mains est effectué entre les deux. Pour l'explication des prises, nous parlons toujours de celui qui se trouve à droite de l'exécutant.

La main gauche va à l'épaule et soutient en poussant vers le haut ; la main droite va vers le bas du dos et effectue le même travail de soutien et de poussée (Photos 14, 15 et 16 = mouvement vu de côté ; photos 17 et 18 = mouvement vu de devant).

Avec l'aide que nous venons de décrire, l'exécutant peut très bien être assurée par un seul camarade.

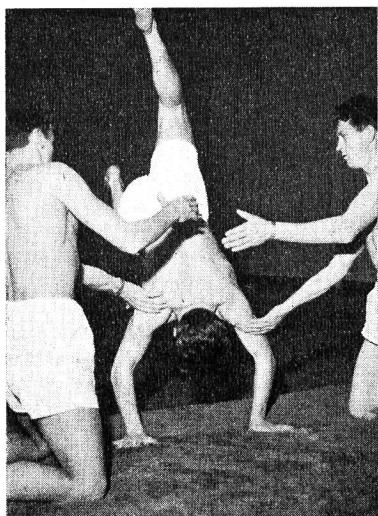
#### **Conclusions :**

Nous voulons espérer que les exemples que nous venons de citer, aussi bien pour la gymnastique aux agrès que pour celle au sol, contribueront à une meilleure compréhension, par nos moniteurs, de la question, très importante, de la sûreté dans l'exécution.

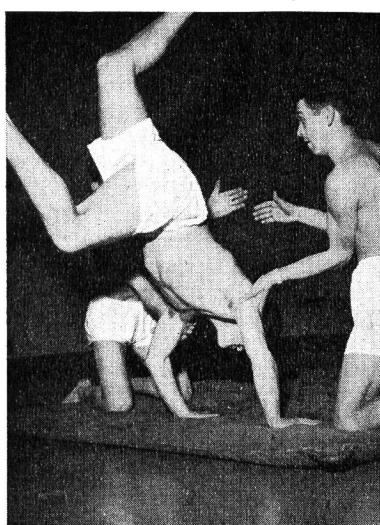
Notre plus grande satisfaction sera qu'ils puissent profiter de notre travail et de nos expériences et notre vœu demeure le même que celui déjà exprimé, en conclusion de notre premier article « Ce qui compte, c'est de commencer ! »



18



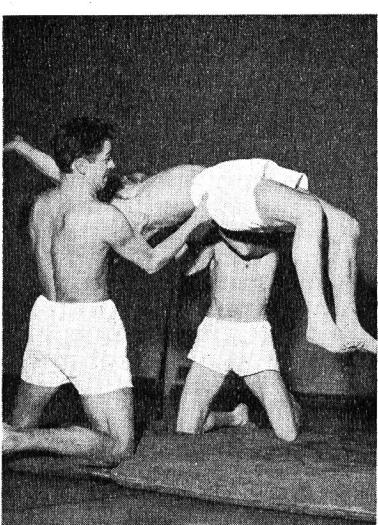
17



14



15



16