

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: 20 (1963)

Heft: [5]

Artikel: Gymnastique aux engins : éducation physique vivante : essai de contribution à une répartition systématique

Autor: Gilardi, Clemente

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-996455>

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: 08.02.2026

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

Gymnastique aux engins - éducation physique vivante

Essai de contribution à une répartition systématique

Clemente Gilardi, maître de gymnastique et de sport, EFGS, Macolin



Introduction

Nous ne prétendons aucunement prendre ici une position de principe quant à la répartition systématique déjà existante en matière de gymnastique aux engins.

Il est clair pour nous qu'une ordonnance systématique dans ce domaine est nécessaire, mais nous sommes d'avis qu'une telle ordonnance ne peut être faite uniquement sur la base d'une subdivision par engins et qu'elle serait insuffisante si elle était établie uniquement selon la parenté structurelle des mouvements. A notre sens cette ordonnance systématique doit s'inspirer à la fois de ces deux directions. Ce n'est que de cette manière qu'une répartition systématique de la gymnastique aux engins peut tenir compte des différences et des points de rapprochement là où ils existent et avoir une valeur effective.

Personne ne peut nier que la gymnastique aux engins a perdu de sa popularité au cours des dernières années et qu'elle ne jouit plus de la même sympathie de la part des jeunes ; cela provient du fait « qu'il y a beaucoup d'autres disciplines dans lesquelles le succès, si important à leurs yeux, peut être atteint plus vite et plus facilement » (Heinz Meusel).

Il est clair aussi que la gymnastique aux engins n'est pas liée de par sa matière aussi étroitement à la nature, comme le sont d'autres disciplines (nous pensons ici, plus spécialement à la course, aux sauts, aux lancers de l'athlétisme léger). Mais si l'on reconnaît que « spécialement la gymnastique aux engins, grâce à la formation corporelle multilatérale qu'elle permet, constitue pour les jeunes une école de base qui ne saurait

être remplacée par aucune autre discipline, nous voyons qu'une tâche nouvelle s'impose d'emblée à l'éducateur celle de faire connaître à son élève la richesse de mouvements offerte par la gymnastique aux engins et de donner à celle-ci toute la puissance d'attraction qu'elle mérite » (Heinz Meusel). Une répartition systématique simple, non méthodique mais avec le but de créer une clarté fondamentale ne peut être qu'utile. Tel est le but que nous nous proposons d'atteindre par le présent travail.

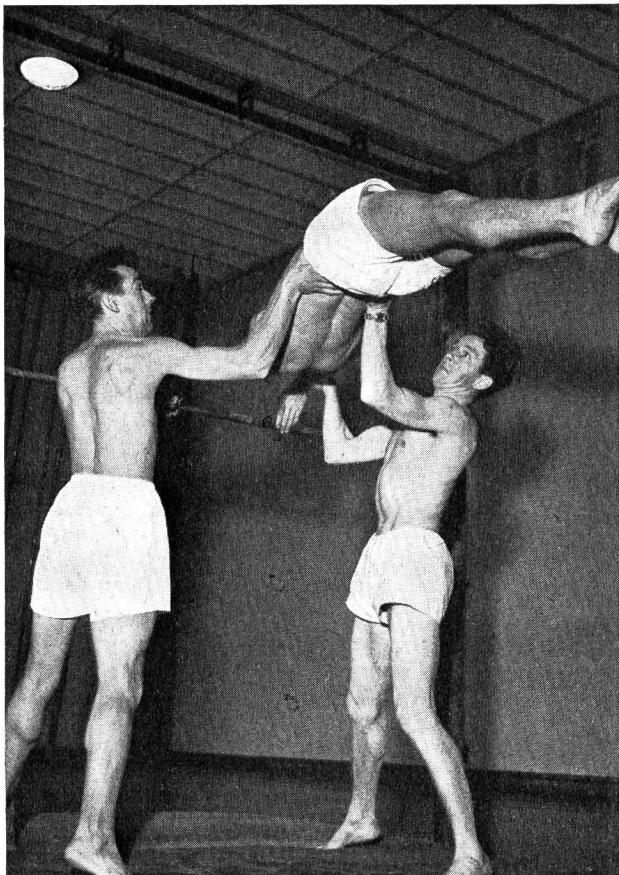
Gymnastique aux engins et gymnastique artistique

On peut constater, chaque jour, que lorsqu'on parle de gymnastique aux engins, on ne fait pas une juste distinction entre gymnastique aux agrès et gymnastique artistique. Les deux notions sont certainement très parentes et la justification de l'existence de la deuxième trouve sa source dans la première, mais elles ne sont pas identiques. Si cette erreur n'était le fait que de la masse des profanes, cela n'aurait pas grande importance ; mais si les sportifs actifs eux-mêmes commettent cette erreur d'appréciation, il est nécessaire de mettre de la clarté dans leur esprit.

Différences

- Ne peut pratiquer la gymnastique artistique que celui qui possède les bases qui lui sont fournies par la gymnastique





aux engins ; sans quoi ce serait vouloir courir avant d'avoir appris à marcher.

- La gymnastique aux engins est constituée par des exercices à divers engins en vue d'augmenter la force, développer l'agilité et l'habileté, améliorer la maîtrise corporelle et le sens de la position, développer le sens du mouvement, affiner le sens du rythme et développer le courage.

La gymnastique artistique est le perfectionnement de la gymnastique aux engins et devient une discipline de compétition à degrés différents, les valeurs citées trouvent ici leur application dans la plus grande mesure.

- La gymnastique aux engins est accessible à tous les sportifs quelque soit leur âge et offre la possibilité d'améliorer leurs aptitudes physiques et psychiques que ce soit d'une manière générale ou comme préparation à une autre discipline de compétition. La gymnastique artistique n'est accessible qu'à une minorité des sportifs les plus doués en leur offrant la possibilité de mettre en valeur leurs capacités.

- La gymnastique aux engins peut s'exercer à toute sorte d'engins grâce auxquels on peut effectuer un travail de base sous une forme ou sous une autre.

En tant que perfectionnement de la gymnastique aux engins, la gymnastique artistique se limite à quelques engins sur lesquels les spécialistes sont appelés à se mesurer en compétition.

- Tous les engins entrent en ligne de compte pour la gymnastique aux engins : mouton, cheval, plinths, banc suédois, poutre d'équilibre, barres parallèles, barres à hauteurs inégales, barre fixe, anneaux, anneaux balançants, portiques à grimper (corde et perches), corde balançante, etc. Si l'on considère le sol comme un engin, on peut encore y incorporer la gymnastique au sol.

Le concours de gymnastique artistique pour hommes est limité aux six disciplines suivantes : saut de cheval, exercices à

mains libres, cheval-arçons, anneaux, barres parallèles et barre fixe (reck).

Le concours de gymnastique artistique pour dames se limite aux disciplines suivantes : saut de cheval, gymnastique au sol, poutre et barres à hauteurs inégales.

- Grâce à la diversité des possibilités offertes la pratique de la gymnastique aux engins n'est que partiellement liée à la forme des engins (éléments d'exercices qui sont typiques à un engin).

En raison de la limitation dans le choix des engins et l'adaptation qui en résulte aux disciplines de concours, la pratique de la gymnastique artistique est davantage tributaire de la forme des engins.

Nous tenons à préciser encore que nous n'avons aucunement l'intention d'essayer de déterminer où se trouve la limite exacte entre la gymnastique aux engins et la gymnastique artistique, et nous nous contentons d'établir la différence baritaire entre les deux.

Nous ne nous occuperons pas davantage aujourd'hui de la gymnastique artistique ; cela pourra servir de thème à une étude ultérieure ; nous allons, par contre, essayer d'analyser d'une manière plus approfondie le domaine de la gymnastique aux engins. Nous précisons d'emblée que nous ne ferons pas, dans notre étude, une différence entre la gymnastique aux engins pour dames et pour hommes (resp. fillettes et garçons) ; relevons seulement à ce propos que la différence dans le genre d'exercices aux agrès pour les jeunes des deux sexes est très faible ; elle ne devient importante que lorsque la croissance entraîne une différenciation dans les capacités de performance.

Étant donné que notre revue s'adresse essentiellement à des lecteurs, notre exposé portera tout spécialement sur la gymnastique aux engins pour hommes.

Gymnastique aux engins

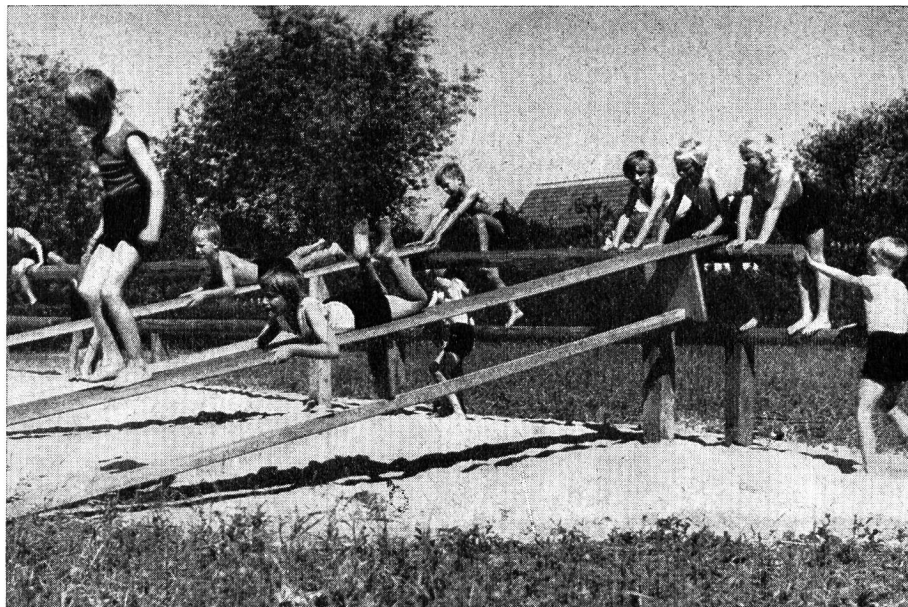
La gymnastique aux engins peut être subdivisée en deux groupes principaux : d'une part la gymnastique aux engins employés séparément et d'autre part ce que nous appellerons les combinaisons d'engins.

1. Gymnastique aux engins employés séparément

Comme nous l'avons déjà dit, nous ne voulons pas différencier entre gymnastique aux engins et gymnastique artistique ; sinon nous pourrions tout aussi bien différencier encore dans la gymnastique aux engins entre les exercices d'adaptation, les exercices d'accoutumance et les exercices purs aux engins (et nous pourrions même subdiviser encore le tout en plusieurs autres groupes !). Étant donné, en outre, que nous avons déclaré au début de cet exposé que tous les engins peuvent entrer en ligne de compte pour la gymnastique aux engins, nous ne procéderons à aucune restriction, comme une répartition structurelle des exercices l'exigerait.

Faute de quoi nous serions contraint à renoncer à certains engins que nous avons nommés ou de ne prendre en considération dans la présente étude que ceux utilisés pour la gymnastique artistique.

Pour ces motifs et pour rendre la chose momentanément plus simple, nous nous en tiendrons, pour l'instant, à la définition très générale suivante : « La gymnastique aux engins employés séparément est la pratique normale et simple de la gymnastique aux engins, telle qu'elle nous a été enseignée traditionnellement. » On utilisera chaque engin séparément c'est-à-dire que l'on travaillera séparément aux barres parallèles, à la barre fixe, aux anneaux balançants, etc. Cette forme est souvent considérée, à tort, comme la seule possible et



utilisable. La gymnastique aux engins employés séparément est indiquée dans les cas suivants :

- a) comme gymnastique générale aux engins (exercices d'adaptation et d'accoutumance, etc. ;
- b) comme initiation appliquée d'éléments d'exercices typiques pour chaque engin ;
- c) comme unique passage possible à la gymnastique artistique pure au sujet de laquelle intervient une subdivision à laquelle nous ne nous arrêtons toutefois par ici.

Lorsque le nombre des engins est trop restreint par rapport à celui des élèves et que l'enseignement y soit, pour cette raison, trop aride, la gymnastique aux engins employés séparément peut devenir très ennuyeuse pour les élèves eux-mêmes.

Ce danger est particulièrement à craindre sous lettre b) ; c'est pourquoi nous recommandons aux moniteurs de vouer une attention toute particulière à ce moment de la période d'apprentissage. Il ne faut manquer aucune occasion de rendre l'enseignement vivant et attractif, faute de quoi la gymnastique aux engins perd tout son charme. Cela n'est possible qu'en éliminant toutes les formes d'enseignement ne répondant pas aux exigences pédagogiques. Ceci nous entraînerait à parler de méthodes, mais comme telle n'est pas notre but, nous aborderons directement le chapitre suivant qui illustre mieux encore comment la gymnastique aux engins peut être organisée d'une manière attrayante.

2. Combinaison d'engins

2.1. Combinaisons d'engins

Les combinaisons d'engins constituent la suite logique de la gymnastique aux engins employés séparément. La grande variété d'exercices qu'elles permettent en font une forme très vivante de la gymnastique aux engins qui est, du point de vue éducatif, tout particulièrement intéressante et précieuse. En particulier pendant la phase d'initiation aux divers éléments d'exercices, il est possible de travailler en groupe aux combinaisons d'engins. À côté d'autres valeurs pédagogiques, le travail en groupe présente l'avantage de préparer les élèves à la vie en communauté et à l'entraide mutuelle. L'exécution individuelle des parties d'exercices développe la personnalité de l'élève même si l'aide d'un camarade lui est encore nécessaire pour l'exécution de cet exercice.

Les combinaisons d'engins ne sont pas chose nouvelle. Nous les répartissons en trois groupes qui permettront d'ouvrir de nouvelles voies dans la pratique de la gymnastique aux engins. La nécessité d'une répartition systématique est évidente ; grâce à elle les rapprochements et les différences peuvent être mieux appréciés ce qui facilite la construction méthodique.

Les trois groupes sont : les *pistes d'obstacles*, les *suites de stations* et les *pistes d'engins*.

2.1. Pistes d'obstacles

Définition : Une piste d'obstacles est une succession d'engins qui doivent être franchis comme obstacles dans un ordre déterminé.

But du mouvement : Forme élémentaire d'exécution tendant à trouver la manière la plus simple et la plus économique de franchir les obstacles.

But de la performance : Amélioration de l'agilité et de l'habileté, accroissement de la force, entraînement à l'endurance.

Processus méthodique :

- Initiation à chaque mouvement aux divers engins ;
- Entraînement séparé de chacun de ces mouvements ;
- Assemblage des engins, suites de pistes réduites ;
- Accroissement du nombre des engins assemblés. Pistes partielles plus longues, progression régulière jusqu'à la piste complète d'obstacles ;
- Entraînement sur la piste complète ;
- Amélioration des temps réalisés.

2.2. Suites de stations

Définition : Il s'agit de stations d'engins dans lesquelles il faut s'exercer successivement dans un ordre donné.

Deux possibilités :

- a) À chaque station, pendant un temps donné, exécuter un nombre fixé de répétitions. Brève pause de récupération, passage à la station suivante, etc.
- b) À chaque station, exécution d'un nombre plus restreint de répétitions, puis passage à la station suivante sans repos intermédiaire. Et ainsi de suite jusqu'à ce que toutes les stations aient été passées. Après quoi repos prolongé.

Répétition de la totalité.

But du mouvement : Forme élémentaire d'exécution, rechercher la manière d'exécution la plus simple et la plus économique. L'accent est porté sur l'intensité des répétitions.

But de la performance : Exercice de musculation, entraînement à l'endurance ; amélioration de l'habileté et de l'agilité seulement comme but secondaire.

Processus méthodique :

- Initiation à chaque mouvement aux divers engins ;
- Entraînement séparé de chacun d'eux ;
- Exécution comme suite de stations avec un nombre restreint de répétitions ;
- Augmentation du nombre de répétition en maintenant le même temps disponible ou maintien du même nombre de répétitions en réduisant le temps disponible (V. Armin Scheurer, Exercices de musculation aux agrès).

2. 3. Pistes d'engins

Définition : Il s'agit d'une suite d'engins qui sont en rapport direct les uns avec les autres. L'exécution d'un exercice à un engin sert d'introduction à l'exercice de l'engin suivant. Les parcours de liaisons plus ou moins grands entre les engins ne sont pas franchis librement comme cela est le cas dans la piste d'obstacles ou la suite de stations, mais utilisés comme possibilité de développer le sens du rythme.

But du mouvement : Forme améliorée de l'exécution. L'accent est porté ici sur la recherche du rythme correct, que ce soit aux engins ou pendant les parcours de transition. Cette forme convient tout spécialement bien pour l'étude des éléments d'exercices propres à chaque engin.

But de la performance. Etude et entraînement du sens du rythme ; augmentation de l'agilité et de l'habileté ; entraînement de la force et de l'endurance, uniquement comme conséquence.

Processus méthodique :

- Initiation à chaque élément aux divers engins ;
- Entraînement séparé de chacun d'eux ;
- Amélioration de l'exécution ;



- Entraînement du rythme pendant les parcours de transition ;
- Composition progressive des exercices jusqu'à la piste d'engins complète ;
- Recherche de l'exécution parfaite ;
- Recherche éventuelle du rythme individuel de chaque élève.

Remarques au sujet des combinaisons d'engins

Jusqu'à présent on avait tendance à croire que les combinaisons d'engins étaient une juxtaposition d'engins de laquelle la pratique allait donner naissance à un nouvel engin. Avec nos trois groupes, nous n'excluons pas cette possibilité. Chaque agrès peut, en effet, être utilisé dans chaque groupe. Dans les trois cas, le choix des exercices et la difficulté des combinaisons doivent être adaptés soigneusement à l'âge, aux aptitudes et au degré d'entraînement des élèves.

Le processus méthodique que nous avons esquissé séparément pour les trois groupes ne se rapporte pas à la manière spéciale dont les divers éléments d'exercice sont introduits, mais à l'ensemble du processus en vue d'atteindre les différents buts de performance.

L'apparement des trois constructions méthodiques des divers groupes est frappant. Il montre aussi clairement que la piste d'engins constitue la forme perfectionnée de la piste d'obstacles et des suites de stations. Cette étroite parenté entre les diverses formes d'exécution est précieuse car elle donne un attrait supplémentaire à la gymnastique aux engins. Le passage des exercices d'accoutumance récréatifs aux éléments d'exercices types propres à chaque engin peut s'effectuer d'une manière idéale par le truchement de nouvelles voies. Il vaut la peine de les essayer.

La table ci-après offre, sous une forme schématisée, l'ensemble du processus d'exécution. (Voir page 57).

Conclusion

Le présent travail est un « essai » tendant à fixer quelques données fondamentales sur lesquelles l'enseignement systématique de la gymnastique aux engins peut être entrepris et développé.

La gymnastique aux engins est une éducation physique vivante : l'importante évolution de la gymnastique artistique au cours des dernières décennies en est la preuve. Mais cette évolution, notamment sur le plan compétitif, s'est à tel point spécialisée que dans les degrés inférieurs on est quelque peu découragé par l'extraordinaire qualité des performances de pointe, si bien que l'intérêt et la vitalité de la gymnastique aux engins risquent d'en pâtir. Il serait, toutefois, vraiment regrettable de renoncer aux innombrables vertus de la gymnastique aux engins parce que l'on craint la spécialisation et que l'on limite ses aspirations aux disciplines dans lesquelles le succès est plus aisé et plus rapide. Nous espérons que la présente étude aura contribué, sous ce rapport, au bien de la cause que nous défendons.

Bibliographie :

- Meusel, H. Zur Bedeutung der Bewegungsstruktur für die Methodik des Boden- und Geräteturnens. In: Die Leibeserziehung, 1963, 1.
- Scheurer, A. Kraftschulung an Geräten. In: Starke Jugend — Freies Volk, 1963, 2.
- Koch, K. Bewegungsschulung an Gerätebahnen. Schorndorf bei Stuttgart, Verlag Karl Hoffmann, 1962.
- Ukran, M. Modernes Turntraining. Berlin, Sportverlag, 1960.
- Lehrbuch für das schweizerische Schulturnen, Band III. Bern, EMD 2, 1959.

Gymnastique aux engins

