

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: 24 (1967)

Heft: 3

Rubrik: Leçons mensuelles

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: 04.04.2026

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



Notre leçon mensuelle:

gymnastique avec corde à sauter

gymnastique aux agrès - balle par-dessus la corde

S. Grun

Lieu: en salle

Durée: 1 heure 45 minutes

Matériel: Cordes à sauter, haies, bancs suédois), barres parallèles, installation de grimper, médecine-ball.

1. Préparation: 20'

Mise en train et école du corps d'après le slogan: Qui peut?

- Chaque élève prend une corde à sauter et essaye de la faire tourner par-dessus la tête.
- Qui peut sauter à la corde sur place?
- Qui peut sauter à la corde et se déplacer en av. (qui est le premier de l'autre côté)?
- Qui peut sauter à la corde en course, s'arrêter, sautiller sur place, faire demi-tour et revenir à sa place?
- Qui peut exécuter cet exercice avec un rythme de 8 temps (8 pas en av. — 8 sautillés sur place avec un demi-tour)?
- Qui peut sauter à la corde debout, en demi-flexion, en flexion totale puis se relever?

Ecole du corps

- Qui peut passer par-dessus la corde pliée 3 x et tendue entre les mains, puis faire passer la corde par derrière le dos, par-dessus la tête en av.? 20 x de suite.
- Qui peut faire le même exercice, mais en position couchée dorsale? Qui est le plus vite?
- Qui peut, dans la position assise, jambes tendues, faire passer les jambes 10 x par-dessus la corde pliée et tendue entre les mains, sans toucher le sol?
- Qui peut, dans la position couchée faciale, tendre la corde pliée au-dessus de la tête, se rouler de côté sans que les bras et les jambes touchent le sol?
- Qui peut, dans la même position, fléchir le tronc latéralement de telle façon que la main g. touche le pied g. et vice-versa?
- Qui peut sauter sur une jambe par-dessus la corde pliée et tendue entre les mains? Qui peut le faire en sautant sur les 2 pieds?

II. Estafette: 5'

Estafette en utilisant la corde comme témoin. Sauter 3 x avec la corde sur un parcours.

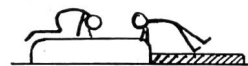


III. Ecole de performance: 45' (gymnastique par stations)

Le moniteur répartit les élèves en 4 groupes. Il désigne un responsable pour chaque groupe. Il démontre tout d'abord ce qu'il faut faire à chaque agrès puis fait travailler intensivement durant 10 min. à chaque station. Le moniteur observe, aide et commande les changements de stations.

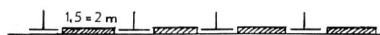
1. Gymnastique acrobatique (bascule au sol)

- Sur le plinth dans le sens de la longueur: à genoux, roulade en av., bascule sur la nuque ou sur la tête à la station.
- Roulade et bascule sur un plan incliné
- Roulade et bascule avec l'aide de 2 partenaires
- Bascule au sol avec aide à la nuque



2. Ecole du saut par-dessus les haies (bancs suédois)

- Sauter les haies les unes après les autres
- Sauter toutes les haies sur une jambe (g. et dr.)
- Id. mais dans la position accroupie
- Id. mais latéralement avec pieds joints



Chaque exercice est à exécuter durant 2 min.

3. Barres parallèles: (sortie avec culbute à l'extrémité des barres)

- Avec l'élément supérieur du plinth aux extrémités des barres, sauter

avec appui, se grouper et roulade en av. (répéter souvent l'exercice et donner un petit coup de bascule pour atterrir à la station)

- Id. mais avec jambes tendues
- Sans plinth, de la station au sol (avec un sautillé)
- Avec élan et appel sur le 2 pieds (bras légèrement fléchis)
- Balancer en appui, sortie avec culbute, bras légèrement fléchis

4. Grimper: (aux perches obliques)

- Grimper en passant d'une perche à l'autre
- Grimper d'une perche à l'autre en slalom (1e perche par-dessus, 2e perche par-dessous, etc.)
- En suspension, balancer de côté puis passer d'une perche à l'autre
- En suspension à 1 perche et grimper avec l'aide des mains seulement
- Grimper à 1 perche

IV. Jeu: balle par-dessus la corde (avec médecine-ball)

Tendre une cordelette au milieu de la salle à une hauteur de 2.50 m. Chaque équipe essaye de lancer la ball par-dessus la cordelette (sans la toucher). L'équipe qui laisse tomber la balle, qui la lance par-dessous ou touche la cordelette, touche une paroi, perd un point. La partie se jouera au temps ou aux points (p.ex. comme en volley-ball).

Il est défendu de se déplacer avec la balle en mains: La rencontre peut être jouée de la manière suivante:

- lancer et réception à l'arrêt debout
- lancer et réception assis
- comme a) mais avec 2 balles (2 arbitres sont nécessaires)

V. Repos: 10'

Reddition du matériel - Commentaires du jeu - Douches