

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: 25 (1968)

Heft: 2

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

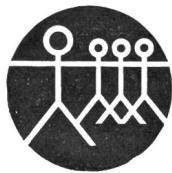
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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: 11.01.2026

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



Notre leçon mensuelle:

Exercices avec partenaire – Estafettes – Pistes d'agres – Petits jeux

Clemente Gilardi

Lieu: Salle.

Durée: 1 h. 40.

Matériel: Sifflet, moutons, barres fixes, plinths, barres parallèles, tapis, montants, bancs suédois, ballon.

1. Préparation: Mise en train et gymnastique avec partenaire (20 min.)

Presque tous les exercices de mise en train donnés ici sont à considérer comme des exercices de réaction; tous les exercices avec partenaire indiqués sont des exercices d'élongation. Il est donc avantageux d'insérer ces derniers «dans le mouvement». On peut ainsi atteindre le juste équilibre dans l'effort et arriver à une alternance continue entre «dynamique» et «statique». Le choix de la suite ainsi que du mélange est laissé libre aux moniteurs. Tous les exercices sont à exécuter avec partenaire.

Mise en train:

- Marcher et courir alternativement. Les deux camarades se «dérangent» l'un l'autre, chacun tentant continuellement de se placer devant l'autre. On n'a pas le droit de se toucher!
- Marcher, courir, marcher en appui facial et dorsal, rouler, etc.: en av., en arr., de côté. Celui qui est à droite doit toujours rester à la droite de son camarade et chercher toujours, le plus vite possible, d'«imiter» les mouvements de celui-ci.
- L'un derrière l'autre: marcher et courir en av. Au coup de sifflet, celui qui se trouve derrière démarre en av. pour «dépasser» son camarade et passer en tête.
- «Jeu du miroir». Vis-à-vis: A avance en «jouant avec son corps», c'est-à-dire en se fléchissant de côté à dr. et à g., en av., en arr., toujours en changeant de rythme. B essaie, en reculant, de lui faire miroir. Aucun contact du corps. Changer au commandement.
- Vis-à-vis: A avance en cherchant de dépasser, grâce à des feintes, son camarade, à dr. ou à g. B a comme tâche d'essayer de l'en «empêcher». Aucun contact corporel. Changer au commandement.

Gymnastique:

A assis à j. écartées; B (debout) le tient aux bras: cercle passif de bras par A. Exécution lente du mouvement.



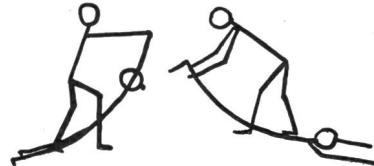
- A à genou et en appui, les mains tournées en dedans. A fléchit et tend les bras à fond avec mouvement de ressort; B «appuie» (sans forcer!) entre les omoplates de A.



- Assis, dos à dos, B avec jambes fléchies. A se fléchit en av. en tirant B par-dessus son dos. B reste décontracté.



- Flexion passive en arr.: B tire lentement en haut et en arr. le tronc ou les jambes de A.



- A en pos. avec jambes écartées, bras fléchis, mains à la nuque: flexion latérale du torse avec de petits mouvements de ressort à la fin de la flexion. B accompagne le mouvement avec pression sur les bras de A.



- A en pos. avec jambes écartées, torse fléchi en av., bras fléchis, mains à la nuque. Rotation du torse. B accompagne le mouvement avec pression sur les bras de A.



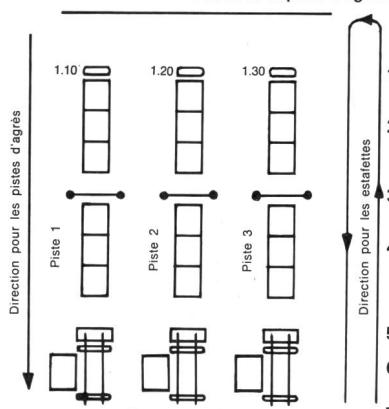
- Pour terminer cette série d'exercices, quelque chose de plus «mouvementé»! Pos. accroupie, se donner les mains, sautiller dans la pos. ou «danse des cosaques».



2. Entraînement (1 h. 10)

On prépare trois pistes d'agres selon le schéma suivant; elles nous servent pour commencer pour les estafettes et ensuite pour la gymnastique de performance proprement dite. Elles représentent trois différents degrés de difficulté.

Début de la piste d'agres



- 1 Moutons
- 2 Tapis
- 3 Barres fixes (hauteur de tête)
- 4 Tapis
- 5 Plinths
- 6 Tapis/Barres parallèles (hautes)
- 7 Montants – Ligne de départ pour les estafettes

Course:

Les élèves sont répartis en groupes de performance. Les plus faibles sur la piste 1, les meilleurs sur la piste 3. Les chances de «victoire» sont ainsi plus ouvertes déjà pendant les estafettes.

Estafette 1: Départ, course droite en passant sous les barres fixes, autour des moutons, course droite à côté des barres fixes.

Estafette 2: Départ, course avec un grand 8 autour des montants des barres fixes, $\frac{1}{2}$ tour autour des moutons, course droite à côté des barres fixes.

Estafette 3: Départ, course avec un grand 8 autour des montants des barres fixes, $\frac{1}{2}$ tour autour des moutons, passer par-dessus les moutons, course droite à côté des barres fixes.

Pistes d'agres (thème principal):

Les groupes de performance restent les mêmes. Manière de procéder:

- explication et démonstration de chaque exercice;
- explication et démonstration de toute la piste avec rythmes de liaison;
- exercer chaque exercice et chaque liaison;
- entraînement sur toute la piste.

Piste 1 (facile): 3 pas d'élan, saut d'appel, saut j. écartées par-dessus le mouton, atterrissage sur les deux pieds, roulade en av., saut en extension, 2 pas d'élan au saut d'appel avec prise à la barre fixe, élançer par-dessous la barre pour sauter en av. à la station, roulade en av., saut en extension avec $\frac{1}{2}$ tour, petite roulade en arr., $\frac{1}{2}$ tour, sauter à la station sur le plinth, sauter à l'appui sur les barres, élançer en av., en arr., pour sauter en arr. à la station transversale.

Piste 2 (moyenne): 3 pas d'élan, saut d'appel, saut entre-bras par-dessus le mouton, atterrissage sur les deux pieds, roulade en av., saut en extension, 2 pas d'élan au saut d'appel avec prise à la barre fixe, s'établir en av. en tournant en arr. à l'appui, tour d'appui en arr., élançer par-dessous la barre pour sauter en av. à la station, roulade en av., saut en extension avec $\frac{1}{2}$ tour, roulade en arr. par l'appui renv. passager, saut en extension avec $\frac{1}{2}$ tour, sauter à la station sur le plinth, sauter à l'appui sur les barres, élançer en av., en arr., pour sauter en arr. à la station transversale.

Piste 3 (difficile): 3 pas d'élan, saut d'appel, saut entre-bras avec jambes tendues par-dessus le mouton, atterrissage sur les deux pieds, roulade en av., saut en extension, 2 pas d'élan, prise à la barre fixe, courir en av. sous la barre pour basculer à l'appui, tour d'appui en arr., élançer par-dessous la barre avec $\frac{1}{2}$ tour pour sauter en av. à la station, roulade en arr. par l'appui renv. passager, saut en extension avec $\frac{1}{2}$ tour, sauter à la station sur le plinth, sauter à l'appui sur les épaules, tourner en av. à l'appui brachial, élançer en av. à la position de bascule et basculer à l'appui, élançer en arr. pour sauter en arr. à la station transversale.

Il est absolument nécessaire que chaque exercice ait déjà été entraîné au cours de leçons précédentes. Le but est de trouver le long de toute la piste un déroulement du mouvement qui soit coulant et rythmique.

Petits jeux:

Balle frappée au sol

La salle est partagée en 2 parties par 2 bancs suédois retournés. 1 partie dans chaque camp. De la main la balle est frappée au sol de façon qu'elle aille dans le camp adverse. Fautes (= points marqués par l'adversaire):

- la balle touche un banc;
- la balle va directement dans le camp adverse sans avoir touché le sol du propre camp;
- la balle rebondit plus d'une fois au sol;
- la balle va en dehors des limites;
- la balle est frappée par plus de 3 joueurs du même parti avant de franchir la ligne médiane.

Déroulement de la partie: le «service» change et les points sont comptés comme au volleyball.

3. Retour au calme (10 min.)

Remise du matériel en ordre.
Communications.
Douches.