

**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:** 8

**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**

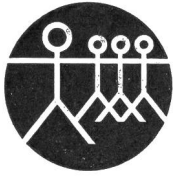
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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:** 02.05.2026

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



# Notre leçon mensuelle

## Plongeurs en arrière

André Metzener

### I. Préparation mise en train, échauffement

- Alternier: marcher en av. et courir en arr.
- Alternier: inversement, marcher en arr. et courir en av.
- ½ vrille, courir en arr., ½ vrille, courir en av. (toujours dans la même direction)
- En courant: tous les 4 temps: sauter avec 1 vrille entière (appel d'un pied) et reprendre exactement la même direction. (Appel tous les 4 temps)
- Même exercice (vrille entière) mais avec appel des 2 pieds
- Les 2 exercices précédents sont à faire aussi en courant en arr.

### Exercices à mains libres



Photo 1

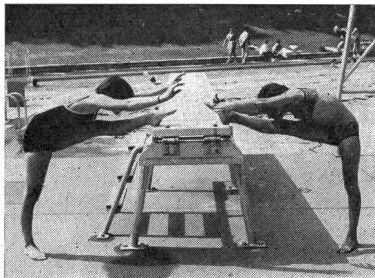


Photo 2

- Abaisser le torse en gardant le dos plat, rester 6-7 sec. en gardant les genoux tout à fait tendus. (Ph. 1 et 2)
- Couché sur le dos, mains le long du corps: lever les j. (genoux tendus) et les hanches, pour aller toucher le sol des pieds en arr. de la tête.



Dessin 3

- Ex. isométrique: couché sur le dos (ou sur le ventre), bras allongés dans le prolongement du corps et serrant la tête, mains crochées: contraction isométrique de tout le corps (surtout des muscles abdominaux et

fessiers) pointes de pied en sur-extension. Tenir 7 sec.

### II. Gymnastique au sol

- 1 vrille, roulade arr.: 3 fois consécutivement
- Accroupi: début de roulade arr., extension en repoussant les pieds vers le ciel, rester en chandelle un instant.



Dessin 4

- Même exercice, précédé d'une roulade complète
- ½ roulade arr. - Streuli (avec 1 aide qui tire les j. vertic. en haut)
- Balance dorsale (avec partenaire)

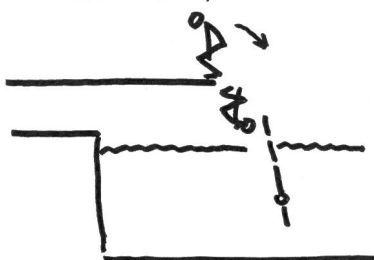
### III. Exercices dans l'eau

- Plongée en canard, inversée. Couché sur le dos; grouper; basculer en arr.; tendre les j. verticalement en h. en regardant le fond du bassin pour tenir en équilibre à l'appui renversé tendu (eau à hauteur de poitrine ou d'épaule). D'abord avec aide d'un partenaire, puis seul.
- La «bombe» (carpée) Maintenir la prise aux chevilles jusqu'à ce que les hanches soient dans l'eau. Seulement ensuite, tirer le torse en arrière, extension.



Dessin 5

- La «bombe» groupée (d'une planche ou rebord d'un m)



Dessin 6

- chuter en restant groupé
- lorsque la tête est en bas, extension

A la fin de ces 2 exercices, il faut s'allonger pour aller toucher le fond à la verticale. Eviter de cambrer pour revenir contre le mur ou ressortir plus vite.

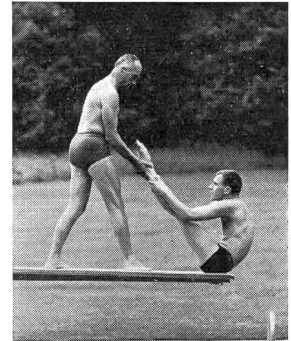


Photo 7a

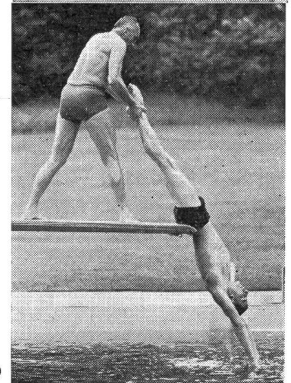


Photo 7b

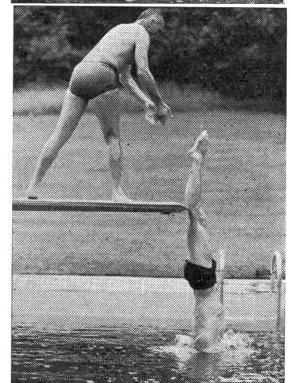
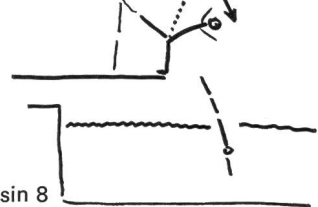


Photo 7c

- en arrière (avec aide d'un partenaire)



Dessin 8

### IV. Estafette-navette

Plongeon de départ, ½ vrille dans l'eau pour glisser sur le dos; roulade arrière (périlleux arr.), continuer en nageant sur le dos. Dessin 9

