

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: 11

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

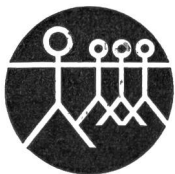
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées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

Gymnastique avec corde à sauter - Exercices d'élongation à l'espalier - Roulades à différents agrès - Football-tennis

Kurt Egger (Trad. A. M.)

Emplacement: salle de gymnastique

Durée: 1 h 40'

Matériel: cordes à sauter, tapis, 1 paire d'anneaux balançants, 1 paire de barres, 1 reck, 2 tremplins suédois (ou mini-trampoline), 1 caisson, 3 bancs, 3 ballons de football.

Pour l'organisation de la mise en place des agrès nécessaires dans la partie principale de la leçon, nous affichons un plan des agrès (à la paroi ou sur un tapis).

Mise en train avec corde à sauter (10')

1. En ordre ouvert: alterner 4 temps en effectuant un saut à chaque tour de corde, et 4 temps en effectuant 2 sautillés à chaque tour, en tournant la corde en avant et en arrière.
2. Courir avec de petits sauts de course (extension de la jambe, d'appel bien mar-

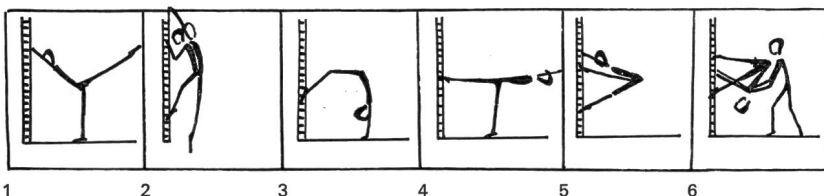
quée) par-dessus la corde balancée en avant.

3. Alterner sautillés doubles sur place (4 temps) avec des sauts de course en longueur (4 temps).
4. Balancer la corde pliée en deux sur le côté gauche du corps puis sur le côté droit et finalement en huit.
5. Synchroniser: marcher sur un rythme de trois temps avec des balancés de la corde en huit, à gauche et à droite du corps. L'élan de la corde est toujours donné du même côté que le pas accentué.

On insiste sur:

Suivre exactement le rythme donné. Exercices 1 à 3: la corde est balancée par un mouvement du coude et du poignet, non pas avec un cercle de tout le bras. Le corps reste vertical. Exercices 4 et 5: le corps entier participe au balancement!

Exercices d'élongation à l'espalier (10')



Exercice 1: La jambe d'appui et la jambe d'élan restent tendues; balancer la jambe en arrière haut et de côté haut; changer de jambe d'appui.

Exercice 2: Elongation à faire lentement, pas de mouvement brusquel

Exercice 3: Dans la position du pont, descendre les jambes le long de l'espalier jusqu'à ce qu'elles touchent le sol et revenir; écart, avec aide d'un partenaire.

Exercice 4: Tourner le torse en cercles, en restant le plus possible horizontal.

Exercice 5: Après plusieurs mouvements de ressort, saisir un échelon plus bas (plus haut).

Exercice 6: Debout sur un échelon, jambes écartées, dos à l'espalier: les mains saisissent 2 ou 3 échelons plus bas que les pieds (prise palmaire). Baisser le torse, un partenaire assurant aux épaules.

En deux séries chaque exercice doit être exécuté au minimum 15 fois (le 1er et le 4e exercice

15 fois dans chaque série). Ces nombres sont un minimum sans lequel aucun progrès ne peut être obtenu!

Perfectionnement des aptitudes: Roulades à différents agrès (60')

Généralités:

- De nouveaux mouvements ne peuvent pas être appris si l'on ne dispose pas de bases nécessaires.
- Plus notre expérience dans les mouvements est riche et variée, et plus vite nous pouvons apprendre de nouveaux mouvements.
- Une représentation claire du mouvement est créée de la façon la plus efficace au cours de l'exercice d'éléments de mouvements parents à différents agrès. Avantages: petits groupes, grande intensité d'exercice, de nombreuses répétitions permettent une acquisition plus solide du déroulement du mouvement.

Au sol:

- A) Roulade avant: différentes formes et enchaînements simples.
- B) Monter à l'appui renversé tendu avec élan d'une jambe et rouler (aide d'un partenaire).
- C) Sauts roulés avec un élan des bras bien marqué.

Anneaux:

- A) Poirier en avant, les bras restent tendus quand ils sont de côté.
- B) à partir d'un léger élan en suspension avec aide d'un partenaire.
- C) à partir d'un élan en arrière avec aide d'un partenaire.

Saut:

- A) Entre deux aides qui se tiennent à ses côtés, le sauteur se tient fermement des deux bras et effectue un saut périlleux en avant.
- B) Idem, avec un court élan
- C) Idem, avec tremplin ou mini-trampoline

Barres:

- A) De l'appui facial manuel et pédestre sur les barres (jambes fléchies ou jambes tendues): rouler en appui en avant au siège écarté.
- B) Après un élan en arrière, rouler en avant à l'appui à la station transversale entre les deux barres.
- C) Idem, mais aux barres hautes: élan en arrière, rouler en appui en avant à l'appui brachial.

Caisson:

- A) Du caisson, saut en profondeur, arrivée accroupie et effectuer une roulade en avant.
- B) Rouler sur le caisson.
- C) Appui renversé tendu passager et roulade en avant.

Reck:

- A) De l'appui: sortie en avant par-dessous la barre.
- B) Monter en avant à l'appui avec aide (aux épaules et aux cuisses).
- C) Monter en avant à l'appui avec une aide moins marquée.

Valable pour les degrés A, B et C:

1. Travail à chaque station: répartition de la classe à tous les agrès.

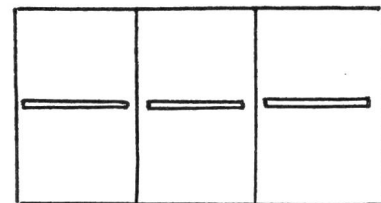
2. Le circuit: Les élèves passent à tous les agrès dans la suite fixée.

A chaque station, nous exerçons 5 à 10 minutes, et nous parcourons au moins 5 fois le circuit complet.

Jeu: Football-tennis (15')

Division de la salle: 3 emplacements de jeu séparés par des bancs. Répartition des élèves: en trois groupes de deux équipes de force à peu près semblable.

Règles: après au maximum 2 passes, le ballon (à la 3e frappe), doit être joué par-dessus le banc. Engagement (avec le pied) par l'équipe qui vient de commettre une faute.



Retour au calme: ranger le matériel, communications, soins corporels.