

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: 28 (1971)

Heft: 2

Rubrik: Notre leçon mensuelle

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: 06.02.2026

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



Notre leçon mensuelle

Gymnastique aux agrès pour jeunes filles

Mise en train avec la corde élastique / Barre fixe: s'établir en avant à l'appui; Anneaux: s'établir en avant à la position mi-renversée / Exercices d'introduction pour des sauts avec mini-trampoline / Exercices de renforcement complémentaires / Jeu: basketball

Texte: B. Bosshard

Traduction: J.-P. Boucherin

Dessins: W. Weiss

Emplacement: Salle de gymnastique

Durée: 1 h. 30

Classe: 12 élèves

Matériel: Corde élastique — Tapis — 3 barres fixes — 3 paires d'anneaux balançants — 1—3 plinths — 2—6 bancs suédois — 1—3 minitrampolins — 2 ballons lourds — ballon de basketball

Légende

△ Soupleesse art.-musc.	♡ Stimulation du système cardio-vasculaire	1 Force	dos	ventre	bras	jambes
⊕ Adresse / Agilité		1/2 Puissance musc.	1	1	1	1
► Vitesse	♥ Endurance générale	►1 Résistance locale	1/2	1/2	1/2	1/2
CV = Colonne vertébrale	►♥ Résistance générale		►1	►1	►1	►1

1. Echauffement

20 minutes

- 2 élèves en tenant la corde élastique à différentes hauteurs courent dans la salle de manière à ce que les participantes sautent par-dessus la corde ou passent par-dessous.
- Corde tenue par 2 élèves (possibilités de varier les hauteurs). Les élèves se déplacent le long de la corde en exécutant des sauts à pieds joints, avec un ou plusieurs petits sauts intermédiaires.
- Idem en imposant le même rythme pour toutes.
- Course d'estafette. 3 groupes: Au signal, courir, sauter par-dessus la corde, passer par-dessous, ressauter par-dessus, continuer pour aller tourner autour d'un fion, revenir sauter par-dessus la corde et toucher la main de la camarade suivante.
- 2 élèves tiennent la corde (pliée en 2); elles courrent dans la salle de manière à emprisonner dans leur corde des élèves. Chaque fois qu'une élève est prise, elle va tenir la corde à une extrémité pour aider ses camarades à encercler. Quelle sera la dernière à être prisonnière?
- En appui dorsal sur les mains et les pieds, lancer une jambe tendue le plus haut possible: gauche, droite.



— Course de l'éléphant. Courir en gardant les jambes absolument tendues et en posant successivement les paumes de mains au sol.

CV av.



— 2 élèves, dos à dos, bras tendus au-dessus de la tête se tiennent par les mains; flexions latérales g., dr. puis à dr.; chacune exécute un tour complet sans se lâcher les mains; idem à gauche.

CV lat. rot.

Bien marquer le rythme.

CV av.

— Couchée sur le côté en forme de banane, les bras en haut: se grouper en ramenant rapidement les genoux au menton et revenir à la position initiale. Changer de côté, varier les rythmes.

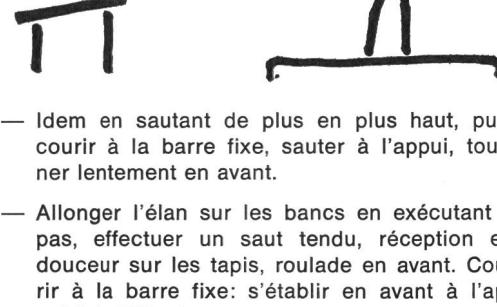
CV av. arr.

2. Phase de performance

70 minutes

Préparer les barres fixes et les anneaux à hauteur des épaules. A recommander 3 barres et 3 paires d'anneaux. Tapis sous les barres et les anneaux. Les élèves effectueront pour commencer leur exercice à la barre fixe puis courir aux anneaux afin d'accomplir immédiatement le 2e exercice.



Barre fixe →	Anneaux	11	réception souple sur les tapis, roulade en avant.
Sauter à l'appui, tourner lentement en av. à la station.	Tourner en arrière, poser les pieds par terre et revenir.		— Idem mais, au-dessus des tapis suspendre un ruban à une latte, (à des anneaux) pour apprendre à l'élève en touchant le ruban avec la tête, à s'élever de plus en plus haut.
En suspension, tourner en arr. en passant les jambes sous la barre entre les bras et revenir.	Idem.		
Placer un plinth de l'autre côté de la barre, saisir la barre, poser un pied sur le plinth, élancer l'autre jambe pour s'établir à l'appui.	Saisir les anneaux, courir en avant pour s'établir à la position bras fléchis, se laisser revenir en arrière puis courir en avant pour lâcher les anneaux.		— Idem mais, au-dessus des tapis suspendre un ruban à une latte, (à des anneaux) pour apprendre à l'élève en touchant le ruban avec la tête, à s'élever de plus en plus haut.
Idem que le précédent mais sans plinth avec l'aide d'une partenaire, qui fonctionnera comme telle également aux anneaux.	Saisir les anneaux, courir en avant pour s'établir à la position mi-renversée, jambes fléchies, bal. en arr., en av. et revenir à la suspension.		
			— Idem en sautant de plus en plus haut, puis courir à la barre fixe, sauter à l'appui, tourner lentement en avant.
Idem, mais sans partenaire, sans plinth.	Idem, mais sans aide.		— Allonger l'élan sur les bancs en exécutant 5 pas, effectuer un saut tendu, réception en douceur sur les tapis, roulade en avant. Courir à la barre fixe: s'établir en avant à l'appui (répétition).
Idem; répéter cet exercice 3 fois de suite.	Idem; répéter cet exercice 3 fois de suite.		— Elan de 5 pas sans les bancs suédois, sauter en tendant les jambes, réception, roulade en avant. Courir à la barre fixe, s'établir en avant à l'appui.
Minitramp		14+	Exercices supplémentaires de renforcement musculaire
Monter les anneaux. Introduction à l'élan pour sauter avec le minitramp. Les élèves sont divisés en 2 groupes; l'un donne le rythme en frappant dans les mains: «un, deux, trois et saut». L'autre groupe exécute l'élan qui se termine par un saut accroupi.	Avec partenaire. A se couche à plat ventre sur l'élément supérieur du plinth, la petite extrémité du plinth à la hauteur de la ceinture, mains derrière la tête et exécute des mouvements de flexion du torse en arrière; la partenaire lui maintient les jambes. Aussi en maintenant un ballon, bras tendus.		
Installer le ou les minitramps entre les tapis d'une part et 2 bancs juxtaposés d'autre part sur lesquels les élèves prendront l'élan.	Avec partenaire aux perches obliques, A se couche sur le dos en fléchissant les jambes, B s'assied sur les semelles de A pour faire de la résistance tout en tenant 2 perches. A en plusieurs séries tend et fléchit les jambes (3 séries de 6).		
— 1 jeune fille debout sur le minitramp exécute 3 sautements et au 4e saute sur les tapis tout en donnant la main à une camarade qui la suit.	— Jeu	15 minutes	
— 3 pas d'élan sur les bancs suédois, appel des pieds sur le minitramp, saut et extension,	Basketball: Simplifier les règles à l'extrême; ne pas siffler les ballons out.		
3. Retour au calme	Discussions sur le prochain entraînement. Douches.		