

**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:** 29 (1972)  
**Heft:** 5  
  
**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:** 09.02.2026

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



## Notre leçon mensuelle

Texte: Barbara Boucherin

Durée: 1 heure 30 minutes

Lieu: Salle de gymnastique

Classe: 15 filles

Thème: Mise en train avec l'exercice du Fitness-musical – gymnastique aux agrès – jeu.

### Légende:

△ Souplesse art.-musc.	♡ Stimulation du système cardio-vasculaire	⚡ Puissance musculaire	⚡ dos	⚡ bras
⊕ Adresse / Agilité	♥ Endurance	CV = Colonne vertébrale		
▶ Vitesse	▶♥ Résistance générale	1 Force	⚡ ventre	⚡ jambes

### Préparation

20 minutes

- Courir, sautiller, sauter, en ordre libre sur la musique (Bonnie and Clyde)
- Sauter à la station écartée, jambes fléchies en frappant les mains au sol, entre les jambes et courir à nouveau.
- A genou, la jambe droite tendue latéralement: flexion latérale à droite, rouler en avant par-dessus l'épaule à la position assise jambes écartées, flexion en avant du torse avec mouvements de ressort, à genou, la jambe gauche tendue latéralement et répéter l'exercice de l'autre côté.
- Grande station latérale écartée, s'asseoir en arrière et rouler en arrière par-dessus l'épaule, poser un genou et s'établir à nouveau en station écartée.
- Courir, appel à pieds joints et saut en extension avec cercle des bras en arrière et courir à nouveau.
- idem, avec ½ tour
- idem, avec un tour complet
- Par deux; à plat ventre, les bras en haut, se donner les mains, sans lâcher prises ½ tour sur le dos, puis sur le ventre.
- Sur le dos: Faire la bougie, abaisser les jambes en arrière jusqu'à ce qu'elles touchent le sol, revenir à la bougie, et s'abaisser lentement à la position couché sur le dos.
- Avec la musique (Bonnie and Clyde): 1ère partie du Fitness-musical:  
Saut à la station écartée, jambes fléchies en frappant le sol (1), saut extension avec cercle des bras en arrière (2), accroupi (3) sur le ventre (4) ½ tour sur le dos (5), ½ tour sur le ventre (6), accroupi (7), se relever (8) et recommencer à 1. Concernant la musique: Il est possible de choisir n'importe quel disque à condition que 4 temps correspondent à 4 secondes.



### Phase de performance

25 minutes



#### Introduction de la dislocation aux anneaux balançants

Anneaux hauteur de tête, tapis.

- De la station: faire le petit paquet (suspension fléchie, genoux vers la poitrine).
- De la station: s'abaisser à la suspension mi-renversée (contrôle: bras à la hauteur des cuisses environ)
- De la suspension mi-renversée: 3 mouvements de ressort (ouverture de l'angle jambes-tronc).
- Avec l'aide de deux personnes, à droite et à gauche: exécuter le même exercice mais en arrière en haut et dislocation. **Important:** aider à la hanche et à la cuisse et suivre le corps, c'est-à-dire tirer en arrière, afin que la gymnaste qui travaille ne revienne pas dos cambré.  
Pour faciliter l'exécution: Lors de la dislocation les bras dessinent un grand cercle.
- idem, avec un seul mouvement de ressort et se repousser.
- S'élancer en avant, s'établir en suspension mi-renversée, balancement de retour, à la fin de celui-ci marquer le moment de la dislocation, balancement intermédiaire, et, avec l'aide de deux camarades, dislocation. (Un signe acoustique facilite le choix du moment où il faut se repousser, point mort.)

#### Faute typiques:

- bras fléchis
- repousser trop tôt → chute dans les épaules
- repousser trop à l'horizontale → pas le temps pour disloquer
- dislocation trop tôt ou trop tard → danger d'une chute

## Entraînement par stations

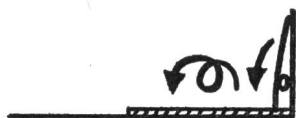
**Matériel:** perches obliques, couvercle de plinth, barre fixe hauteur des épaules, mouton et tremplin, tapis, 2 piquets.

### 1. Perches obliques



Changer de perches en se balançant du point A au point B = 1 point

### 2. 3 tapis en long devant un mur



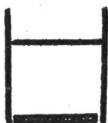
Appui renversé contre le mur, redescendre et rouler en arrière = 1 point

### 3. Tremplin et mouton



Saut entre-bras et faire le tour du piquet en courant = 1 point

### 4. Barre fixe



S'établir par renversement en arrière à l'appui,  $\frac{1}{2}$  tour au siège et culbuter en arrière = 1 point

### 5. Couvercle de plinth



Roulade sautée par-dessus le plinth, faire le tour du piquet en courant = 1 point

## Procédé:

Former des groupes de 3 gymnastes. Une seule gymnaste doit travailler par agrès, la seconde doit être prête pour enchaîner immédiatement. Le changement doit s'effectuer aussitôt que l'agrès ou le parcours est libre.

- Entraînement, par groupe, du parcours entier, environ 2 minutes par station (chercher comment porter aide, le déroulement économique des mouvements, la meilleure façon d'effectuer les changements au sein du groupe)
- Contre la montre: travailler 1 minute et demie par station, pause 1 minute, durant laquelle le changement de station s'effectue.
- Contre la montre et avec addition des points: travailler 1 minute et demie par station, pause 1 minute, durant laquelle le changement de station s'effectue. Additionner les points acquis dans chaque station.

## Jeu

10 minutes

### Balle volée, (2 équipes)

- Une équipe se passe la balle et compte un point par passe réussie. L'autre équipe doit essayer de voler la balle. Lorsque celle-ci est volée, **la déposer** immédiatement au sol. L'équipe des passeurs reprend la balle et continue à compter les passes. Durée: 2 minutes, puis changer les rôles.
- Revanche: Les points des deux équipes seront additionnés simultanément. Dès qu'une équipe a volé la balle, les joueuses la gardent et additionnent leurs passes. (Par exemple: rouge 1, 2, 3, 4, changement → bleu 1, 2, changement → rouge 5, 6, 7, changement → bleu 3, 4, etc.)

## Retour au calme

- communications
- douche