

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:	30 (1973)
Heft:	3
Artikel:	Principes de l'entraînement à la poutre
Autor:	Martschini, Ludek
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-997440

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: 29.01.2026

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

Principes de l'entraînement à la poutre

Ludeck Martschini Traduction: J. C. Leuba

Caractéristique des exercices

La poutre est un engin typique pour la gymnastique féminine et pour l'entraînement de l'équilibre.

Nous pouvons commencer l'entraînement de l'équilibre très tôt (avec des enfants de 7 à 10 ans). C'est donc un engin qui convient à toutes les catégories d'âge.

La difficulté et la vitesse d'exécution des exercices augmentent progressivement. On emploie, en grande partie, des éléments acrobatiques liés à des sauts et pirouettes difficiles.

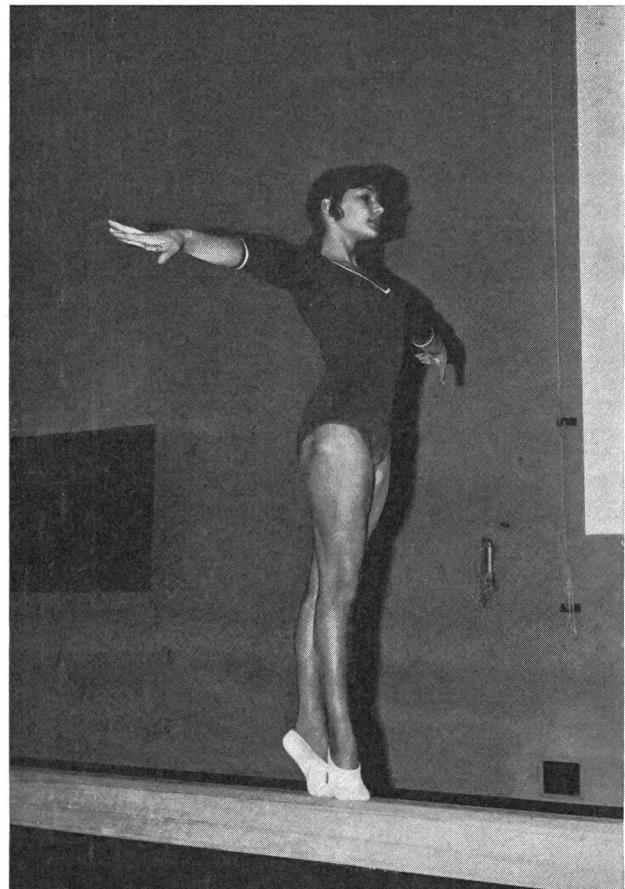
Le nombre des éléments est presque inépuisable. Les exercices à la poutre comprennent des pas de danse et des éléments tirés de l'exercice au sol et de l'acrobatie. Le tout présente un «exercice au sol» exécuté sur la poutre. Les différentes parties et éléments s'enchaînent harmonieusement et forment un complexe à caractère dynamique. Le travail à la poutre développe principalement le sens de l'équilibre.

Entrent en ligne de compte pour le sens de l'équilibre:

1. Cavités vestibulaires (utricule et saccule)
2. Tonus musculaire
3. Faculté visuelle
4. Prise

1. Cavités vestibulaires

Le centre de l'équilibre (utricule et saccule) se trouve dans l'oreille interne. Il est possible, par un entraînement continu, d'en améliorer les fonctions. La gymnaste gagne une meilleure stabilité pendant l'exercice parce que l'excitation parvient directement à l'endroit voulu du système nerveux central.



2. Tonus musculaire

La musculature exerce une influence directe sur l'équilibre. Une tenue correcte est la première condition pour maîtriser une suite complète d'éléments.

Facteurs essentiels de la tenue du corps correcte à la poutre

L'activité coordinatrice de la musculature et des différentes articulations soutient la courbure physiologique normale de la colonne vertébrale et la position droite du bassin. On tient celui-ci en position verticale par la contraction des muscles fessiers et abdominaux. Si on relâche la musculature, le ventre se déplace en avant et provoque une position cintrée. En contractant la musculature dorsale, on tient la colonne vertébrale et la tête droites. Le menton est horizontal pour redresser la lordose cervicale. Les deux épaules sont à la même hauteur. On les tire vers le bas tout en rapprochant les omoplates. (Fig. 1)

Jambes

Du ballet, on tire la rotation de la jambe vers l'extérieur. Cette rotation augmente l'amplitude du mouvement. Toute la jambe est tendue. La pointe du pied, qui conduit le mouvement de la jambe, est également tournée vers l'extérieur. Pour que toute la plante touche la poutre lors de la réception, le pied est légèrement dirigé vers l'extérieur lorsque la gymnaste marche, court ou saute (lors de l'appel et de la réception). (Fig. 2)

Bras

Les bras aident à maintenir l'équilibre lorsqu'ils sont levés de côté. (Exemple: funambules — long balancier). Nous les tenons légèrement tendus (pas crispés), poignets soulevés (Fig. 4), doigts conduits mais décontractés. Les bras accompagnent les mouvements harmonieusement avec ampleur. Le mouvement de la main accompagne sobrement celui du bras en soulevant et abaissant légèrement le poignet. (Fig. 3)

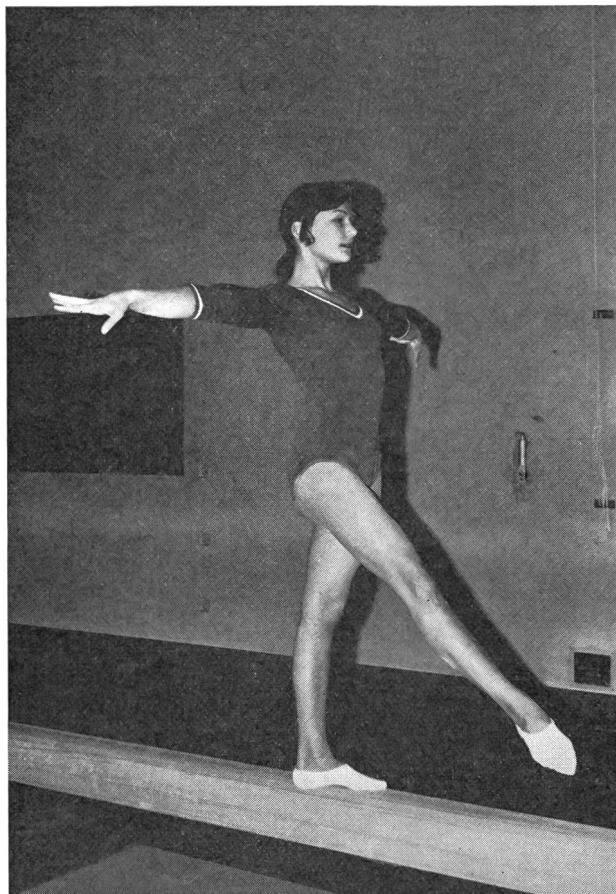
3. Faculté visuelle

Aux exercices à la poutre, nous utilisons la vision «directe» et la vision «périmérique» (exemple, station transversale: élancer la jambe haut en avant, bras tendus en haut). Par la vision directe, nous ne considérons que la paroi de la salle de gymnastique, par la vision périphérique, la jambe tendue en haut et les bras.

Pendant le mouvement, nous fixons un point précis devant nous. *Dans toutes les pirouettes*, la tête est plus rapide que le mouvement (elle le termine plus vite que le corps) et les yeux fixent à nouveau un objet stable. Nous ne considérons l'influence de la vision périphérique que lorsque nous travaillons dans un milieu inhabituel (plein-air, salle omnisports, etc.) Dans ces conditions, le maintien de l'équilibre est beaucoup plus difficile bien que l'on observe un point relativement stable (par ex.: sa propre jambe pendant le rouler en arrière). On acquiert l'orientation en cherchant toujours de nouveaux points de repère pour les yeux.

4. Prise

On n'utilise la prise dans l'exercice à la poutre qu'occasionnellement. Le contact de la peau et des muscles nous signale la position de telle ou telle partie du corps sur la poutre (par ex.: rouler en avant à la chandelle, réception lors des sauts).



La respiration, pendant l'exercice, se distingue par un rythme différent de la normale. Lors des parties d'exercice qui mettent en action la majorité des muscles du buste et des bras et pour les parties délicates d'équilibre, nous retenons la respiration. Nous supprimons ainsi l'action des groupes musculaires qui ne sont pas nécessaires à l'exécution de ces parties.

L'influence sur les qualités physiques et morales de la gymnaste

Les qualités physiques que nous exerçons avant tout à la poutre sont: sens de l'équilibre, coordination subtile entre le système nerveux et la musculature, orientation dans l'espace (sauts acrobatiques avec tête en bas, sorties avec rotation du corps autour des axes longitudinal et transversal) l'agilité, l'harmonie et, au contraire des autres engins, mais dans une faible mesure, également la force et la résistance.

Quant aux qualités morales, il s'agit du courage, de l'aptitude à se concentrer totalement sur une tâche déterminée, la capacité de décision, le sens du rythme, de l'esthétique et l'esprit d'équipe (surveillance lors des compétitions par équipe).

Processus de l'entraînement

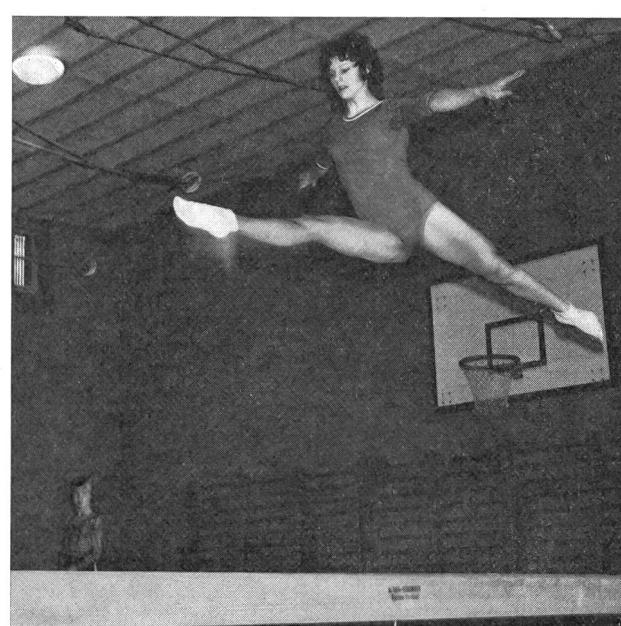
La position du centre de gravité se modifie avec les mouvements du corps. Lors de mouvements simples comme lors d'éléments acrobatiques très difficiles, le maintien de l'équilibre dépend de la position du centre de gravité par rapport au point d'appui et du jeu entre la contraction et la décontraction de la musculature. Lors de l'entraînement de nouveaux éléments, les gymnastes, pour les premiers essais, fournissent un effort physique démesuré: leurs mouvements sont imprécis et crispés (par ex.: «battement» des bras en marchant ou en sautant).

Lorsque nous choisissons les suites méthodologiques, nous tenons compte du niveau de la gymnaste et de la difficulté de l'élément. Nous apprenons certaines parties (éléments) en une ou quelques heures d'entraînement, pour d'autres il faut parfois un travail de préparation de 6 mois (par ex.: de la position couchée sur le dos, pour rouler en arrière en levant la jambe tendue jusqu'à la position renversée sur la nuque (chandelle), la gymnaste doit posséder une musculature abdominale suffisamment forte et, pour la poussée des mains dans la 2e phase du rouler, assez de force dans les bras). Pour l'entraînement, nous choisissons toujours la progression méthodologique selon les conditions et les capacités des gymnastes d'après les possibilités suivantes:

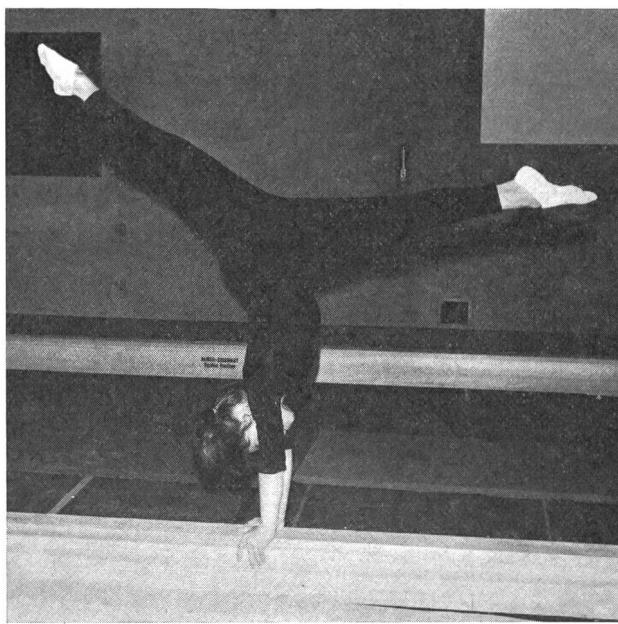
1. Nous apprenons l'élément avec surveillance au sol ou sur les tapis
2. Sur la surface large d'un banc suédois
3. Sur la surface étroite d'un banc suédois
4. Sur une poutre basse (poutre d'entraînement 10 cm. de hauteur)
5. Sur une poutre plus basse (100 cm.)
6. Sur une poutre de compétition (120 cm.)
7. Avec aide
8. Avec surveillance
9. Seule

Perfectionnement de l'équilibre

1. En exécutant simultanément d'autres mouvements (emploi de balles, cordes à sauter, médizinballs)
2. Travail avec accompagnement musical qui dicte le rythme
3. Travail à une hauteur supérieure (banc suédois placé en travers de deux paires de barres parallèles scolaires hautes)
4. Augmentation de la vitesse d'exécution du mouvement (l'équipe fait un concours: qui roule le plus vite en avant, en arrière ?)
5. Diminution de la surface d'appui (poutre plus étroite que 10 cm.)
6. Eloignement du centre de gravité de la surface d'appui (sauts plus hauts)



7. Position du corps inhabituelle (appuis renversés)



Les conditions du succès de l'entraînement sont l'intérêt que porte la gymnaste à l'élément et sa disposition à l'apprendre. L'expérience nous montre que les gymnastes esquivent volontiers les éléments qu'elles doivent travailler pendant une longue période (éléments obligatoires). Dès le début, nous exigeons que toutes les gymnastes terminent chaque essai. En laissant de côté une marche de l'échelle méthodologique, on perturbe toute la construction de l'entraînement qui dure alors plus longtemps.

Aide et surveillance

L'entraîneur doit absolument connaître le déroulement des éléments et les points dangereux. Nous devons être par conséquent totalement concentrés sur la gymnaste et sa performance. Nous ne devons ni nous laisser distraire par l'observation des autres engins, ni parler à une autre gymnaste pendant l'aide et l'assistance. Nous surveillons la sécurité et la santé de la gymnaste. Avec l'aide, nous conduisons la gymnaste par le chemin que doit prendre le corps pour exécuter correctement le mouvement. La force et l'adresse ne suffisent parfois pas pour maîtriser le nouveau déroulement du mouvement. Avec notre aide, la gymnaste peut assimiler plus rapidement la partie.

Exercices à la poutre adaptés à la jeunesse

L'entraînement à la poutre combiné avec l'école de ballet et d'assouplissement, l'acrobatie, la barre fixe et le saut forment le véritable contenu du processus d'entraînement chez les jeunes gymnastes. Elles sont avant tout aptes à apprendre la tenue correcte et automatique du corps et la maîtrise de chacun de ses membres.

Jusqu'à 6 ans

En entraînant le sens de l'équilibre, nous conduisons l'enfant sur toutes les surfaces inégales. Nous lui donnons la tâche de vaincre différents obstacles et de grimper naturellement sur des engins. Nous la conduisons par la main sur la poutre, plus tard, nous la laisons marcher seule sur la surface large puis étroite d'un banc suédois et sur la poutre basse (toujours avec surveillance).

Jusqu'à 9 ans

Nous nous efforçons, par l'entraînement, de favoriser à temps la maturité de compétition nécessaire (à 9 ans, les jeunes gymnastes participent déjà à des compétitions). Pour l'entraînement des éléments de base, nous utilisons les exercices du programme de classification. Nous ne passons au test suivant que lorsque la gymnaste maîtrise au moins le précédent à 85 pour cent.

De 12 à 13 ans

Nous entraînons les exercices de concours prescrits. Nous essayons de créer la base de mouvements la plus riche (large) possible comme tremplin pour des éléments plus difficiles. Mais nous exigeons toujours une tenue du corps parfaite et une exécution irréprochable. Chez les gymnastes de talent, la limite d'âge est abaissée. Cependant, seul le médecin devrait décider si la gymnaste est physiquement capable de supporter un entraînement astreignant.

Progression méthodologique et aperçu d'éléments séparés

I. Marcher — pas — pas de danse

1. Marcher — aussi avec accompagnement des bras et des jambes en avant
2. Pas chassés
3. Pas de valse
4. Petits sauts de valse

II. Sorties de base

5. Saut en extension en av., en arr., de côté
6. Saut carpé écarté

III. Sauts

7. Saut avec changement de jambe
8. Saut en lançant une jambe en av., l'autre en arr.
9. Sauts de course — saut écarté transversal
10. Saut de galop en av.
11. Saut en ciseau
12. Elancer une jambe en avant et sauter à la stat., saut avec déplacement en av.

IV. Rotations

13. Demi-tour (180°) sur la pointe des pieds
14. Demi-tour en station accroupie
15. Demi-tour sur une jambe
 - a) en tenant la jambe en av.
 - b) en fléchissant la jambe en arr.
 - c) en lançant la jambe en av. et en arr.
 - d) tour complet (360°)
16. Tour complet en station accroupie

V. Entrées de base

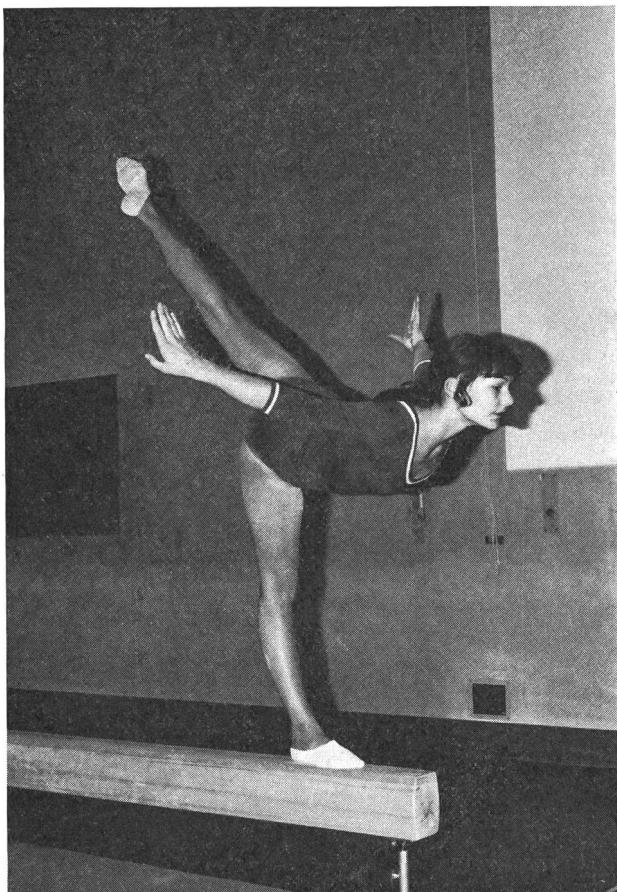
17. Sauter à la position sur un genou, l'autre jambe tendue de côté
 - à la position accroupie
 - à la position accroupie, une jambe tendue de côté
 - au siège à cheval

VI. Passer entre-bras — passer une jambe (comme entrées)

18. Sauts à la station (sans appui des mains), montées libres
19. Passer une jambe entre les prises
20. Passer les jambes entre les bras à l'appui dorsal
21. Appui jambes écartées horizontales

VII. Sièges — grands-écart

22. De la position couchée dorsale — position renversée sur la nuque (chandelle)
23. Grand-écart lat. et transv.



VIII. Position en équilibre

24. Balances faciales et dorsales (avec différents mouvements des bras — jambe tenue verticalement, arabesques)

IX. Rouler

25. Rouler en av., par-dessus la tête — également par-dessus l'épaule
26. Rouler en arr., par-dessus la tête — également par-dessus l'épaule
27. Rouler en arr. tendu par-dessus l'épaule
28. Rouler en av. sans prise

29. Saut de poisson

X. Appuis renversés (lat. et transv.)

30. Appui renversé transversal
31. De l'appui renversé transversal:
facial élevé
rouler, en av.
s'abaisser au siège à cheval
32. Appui renversé latéral:
s'abaisser à la station sur une jambe
s'abaisser à la station écartée
s'abaisser au grand-écart latéral
33. Renversement en av. comme sortie
34. Appui renv. lat: sortie faciale
35. Renversement lat. comme sortie
36. Renversement latéral (roue)

XI. Sorties difficiles

37. Salto lat. tendu (Arabe)
38. Salto tendu en avant
39. Salto en av. groupé
40. Salto en arr. groupé

Dans un prochain article, j'écrirai une analyse technique précise des éléments mentionnés ci-dessus. Je prie les entraîneurs de ne pas lire seulement une fois les articles techniques. Il faut les étudier à fond pour qu'ils influencent positivement le travail et l'entraînement.

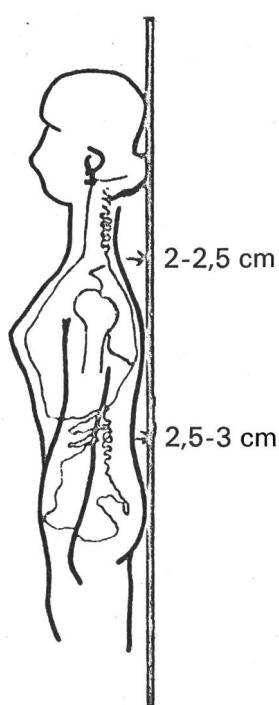


Fig. 1



Fig. 2



Fig. 4

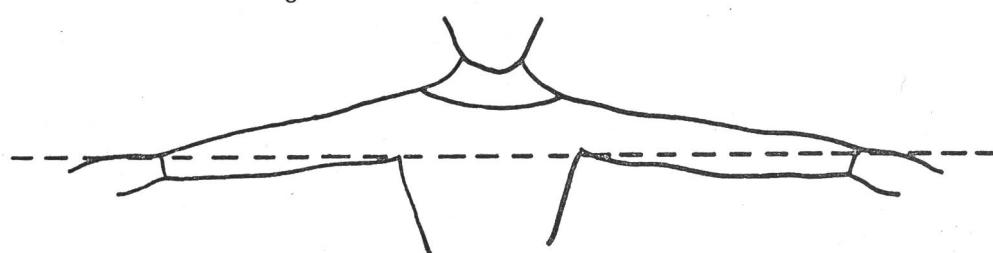


Fig. 3