

# Notre leçon mensuelle

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Jeunesse et sport : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin**

Band (Jahr): **33 (1976)**

Heft 3

PDF erstellt am: **21.06.2024**

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.



## Notre leçon mensuelle

### Gymnastique aux agrès JF

**Thème: entraînement par chantiers et suite d'agrès**

- poutre (ou banc suédois)
- barres asymétriques
- sol

Matériel: 2 poutres / 1 paire de barres asymétriques / 4 tremplins / tapis  
Texte: Barbara Boucherin  
Durée: 90 minutes Lieu: salle de gymnastique Elèves: 15  
Traduction: Georges Hefti

#### 1. Mise en train avec tapis

15 minutes

- Tirer le tapis (groupes de 5 personnes)

Répartir tous les tapis dans la salle

- Courir, sautiller, sauter librement autour des tapis
- Petits sauts par-dessus les tapis (en long, en large)
- Se tenir debout, la plante des pieds sur le bord du tapis. S'élever sur la pointe des pieds et poser à nouveau les talons au sol
- De la bougie, toucher le sol derrière la tête avec les jambes tendues
- Alternier des cercles des bras asymétriques avec des cercles des bras devant le corps
- Mains tenues derrière la nuque: lever le genou dr. et fléchir le torse latéralement à dr. pour toucher du genou le coude dr.
- Courir de tapis en tapis: sur les tapis, exécuter des sauts en extension, des sauts groupés ou carpés, jambes écartées
- Couché sur le dos: s'asseoir en position groupée revenir à la position couché sur le dos,  $\frac{1}{2}$  tour à la position couché sur le ventre, passer les jambes entre les mains et se coucher à nouveau sur le dos

- Faire le gros dos lentement et rapidement (sentir le déroulement de chaque vertèbre)

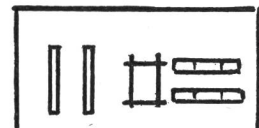
- Estafette: 3 groupes de 5 personnes; 1 tapis par groupe. 4 JF portent le tapis; la 5ème est assise sur le tapis. Changer les rôles de telle manière que tout le monde soit transporter une fois (choisir de courtes distances de course)

#### 2. Phase de performance

Entraînement par chantiers

50 minutes

Emplacement des agrès:



Devoir à la poutre:

Entraîner les éléments déjà connus: Marcher;  $\frac{1}{2}$  tour sur la plante des pieds; de la position accroupie, sauter en extension et revenir à la position accroupie; Sortie: pas changé sautillé et appel d'un pied en élançant l'autre jambe en avant pour sauter à la station.

## Devoir aux barres asymétriques :

Entraîner les éléments déjà connus: de la suspension avec appui des jambes à la barre basse, s'établir en av. à l'appui sur la barre haute, s'abaisser de nouveau en arr. à la suspension avec appui des pieds à la barre basse. Saut à la barre haute, balancer en av., en arr., en av. en passant les jambes accroupies par-dessus la barre basse au siège dorsal: napoléon.

## Devoir au sol :

Entraîner les éléments déjà connus: roulade en av., 1/2 tour, roulade en arr., roue avec élan, roulade en av. avec appel d'un pied, appui renversé, roulade en av.

## Procédé de travail :

Chaque groupe travaille 10 minutes à chaque chantier. Le moniteur contrôle l'entraînement effectué à chaque chantier.

**But :** amélioration de la qualité du mouvement.

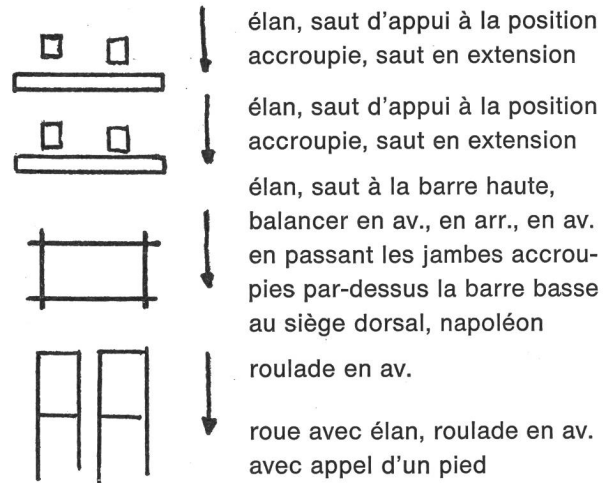
2ème passage: chaque groupe travaille encore une fois 5 minutes à chaque chantier et essaie de résoudre le devoir suivant: former une petite suite d'exercices avec les éléments entraînés séparément.

**But :** amélioration de la performance en augmentant les exigences en ce qui concerne la coordination.

## Suite d'agrès

20 minutes

### Emplacement des agrès:



**But :** déroulement rythmique et perfectionnement des exercices.

## 3. Retour au calme

5 minutes

- inscrire les éléments sur la feuille de contrôle
- ranger les agrès
- douche

