

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: 33 (1976)

Heft: 6

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: 29.01.2026

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



Notre leçon mensuelle

Exemple de leçon pour la gymnastique aux agrès

Texte: Jean-Claude Leuba

Durée: 90 minutes – Lieu: salle de gymnastique

Matériel: 3 mini-trampolines, 3 plinths, 3 tapis mousse

1. Mise en train type

2. Saut de cheval: initiation au renversement en avant

3. Jeu

4. Retour au calme

1. Mise en train

20 minutes

- Principes:** a) excitation du système cardio-vasculaire
b) échauffement léger de toutes les articulations
c) échauffement spécifique
d) coordination – équilibre

- a) – courir légèrement, en avant, en arrière
– pas chassés de côté à gauche et à droite
– sautiller sur place, en avant, en arrière, de côté
– en marchant, lever un genou à la poitrine tous les 3 pas
idem en courant
– respiration



- b) – station légèrement écartée, pointes des pieds vers l'extérieur: s'accroupir avec mouvement de ressort et se relever avec les talons toujours au sol
– même station: fléchir le buste en avant pour toucher le sol avec les mains, genoux légèrement fléchis
– sautiller sur place en décontractant les jambes
– station écartée, mains sur les hanches: pousser les hanches en avant, en arrière, de côté en gardant les jambes tendues
– même station: cercles des hanches
– station mains à la nuque, coudes écartés: tourner le buste à gauche et à droite
– de la station: tourner les épaules en avant puis en arrière avec les bras fléchis puis tendus. Idem en sautillant
– position à genoux, assis sur les talons: mains jointes tourner les poignets puis tendre les bras en avant, en haut, paumes des mains à l'extérieur
– même position: fléchir la tête en avant, en arrière, de côté, tourner la tête

- assis, jambes écartées tendues: fléchir le buste le plus bas possible à gauche, au milieu, à droite
– assis jambes fléchies: décontraction des jambes
– de la chandelle: abaisser les jambes tendues écartées ou jointes pour toucher le sol derrière la tête et retour
– position à genoux, assis sur les talons: se relever à la position à genoux en poussant les hanches en avant:



- de la position assise, jambes fléchies et appui des bras en arrière: pousser les hanches en avant et retour:



- appui couché facial: 5 appuis faciaux, poser les genoux sur le sol, pousser les hanches 5 fois en arrière puis à nouveau 4 appuis faciaux, poser les genoux sur le sol et pousser les hanches 4 fois, etc. 3, 2 et 1



- c) – en position assise, tourner les chevilles avec une main
– appui couché facial: mouvement de ressort des hanches et passer de l'appui sur la pointe des pieds à l'appui sur les coups-de-pied:



- avec partenaire qui fixe les chevilles au sol. Position couchée faciale, mains à la nuque, coudes écartés: soulever le buste et le tourner à gauche et à droite



- d) – sautiller sur place en écartant et fermant les jambes et les bras



Condition de départ:

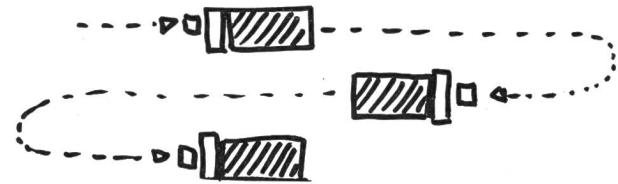
- élancer à l'appui renversé
- force d'appui



- sautiller sur place en écartant les bras et fermant les jambes



Organisation: 3 installations



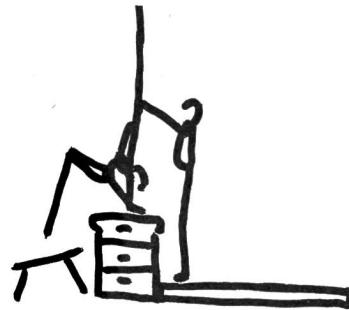
- démonstration des exercices, de l'aide et de la surveillance par le moniteur sur l'installation du milieu
- travail ensuite par groupe

- mélanger sans interruption les deux exercices: tous les 3 temps, les bras restent de côté pendant que les jambes se ferment
- élancer à l'appui renversé avec ciseau des jambes
- élancer à l'appui renversé – 3 secondes
- élancer à l'appui renversé en déplaçant les deux mains en avant (préparation renversement)



Progression méthodologique

1. Sautiller sur le mini-trampoline et élancer à l'appui renversé sur le plinth (3 éléments). Répéter plusieurs fois de suite. Un aide maintient l'appui renversé



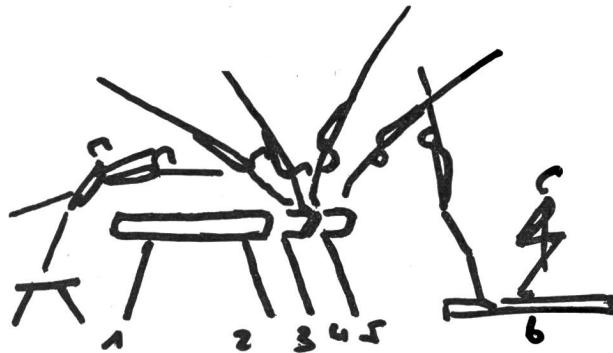
2. Comme 1, mais deux aides conduisent le renversement jusqu' dans le tapis mousse



2. Saut de cheval / plinth:

40 minutes

Technique



Initiation au renversement avec mini-trampoline

- 1–2 corps tendu pendant l'envol
- 3 au moment de l'appui, le corps n'est pas encore à l'appui renversé
- 4–5 courte phase d'appui, poussée énergique des bras qui restent dans le prolongement du corps
- 6 réception souple

Aide: 1 main à la naissance du bras, l'autre sur les hanches

3. Quelques pas d'élan et renversement avec aide comme 2. Sauter sur les 3 installations en suivant.
4. Augmenter la distance entre le mini-trampoline et le plinth
5. Augmenter la hauteur du plinth (4–5 éléments)
6. Plinth en longueur puis cheval

3. Jeu: volleyball

20 minutes

4. Retour au calme

- discussion sur la leçon
- préparation de la prochaine leçon
- douches



Notre leçon mensuelle

Thème: Petits jeux
Durée: 90 Minutes
Texte: J.-P. Boucherin

Volleyball

Matériel:
1 installation de volleyball – 8 ballons
Nombre de joueuses: 12

Commentaires:

Cette leçon a été donnée comme entraînement à l'équipe nationale féminine de l'Allemagne de l'Est, lors des Championnats d'Europe, à Belgrade, le 21 octobre 1975.

Comme observateur à cet entraînement, je vous transcris intégralement le déroulement de cet entraînement en n'y apportant aucune modifications. Cet entraînement s'est déroulé durant le jour de repos entre le tour qualificatif et le tour final; il était dirigé par l'aide-entraîneur qui, après une série de matches difficiles et avant le tour final qui s'annonçait encore plus ardu, a surtout recherché l'animation et la décontraction.

Ces buts ont été pleinement atteints si on juge la bonne humeur des participantes, leurs cris de joie pour applaudir les vainqueurs ainsi que leur désir de s'engager.

Il ne fait aucun doute que ces joueuses étaient habituées à ce genre d'entraînement si je m'en réfère à leur performance surtout au basketball où leur réussite aurait fait pâlir bien des joueuses suisses de Ligue nationale de basketball.

Mon but en vous rapportant cette leçon est de vous démontrer une des méthodes de préparation d'une des meilleures équipes du monde (3e aux CE, 1re au Tournoi Préolympique) qui peut être facilement applicable à n'importe quel cours de la branche J + S volleyball.

1.3 La capture:

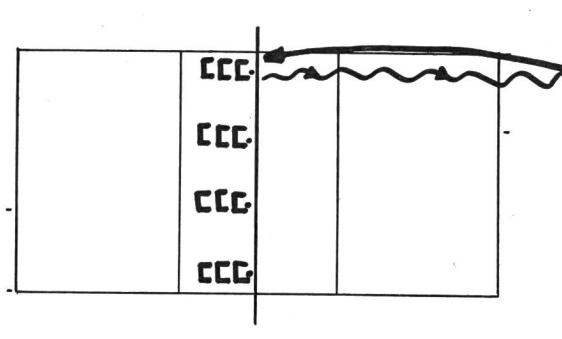
Toutes les joueuses sont réparties dans une moitié de salle:

- La capitaine court après les joueuses qui fuient à son approche; lorsqu'elle réussit à toucher une joueuse, celle-ci devient le chasseur et poursuit les autres.
- Idem; mais le lièvre pour éviter de se faire toucher, doit essayer d'exécuter une roulade arrière de côté; durant l'exécution de ce geste, le chasseur n'a pas le droit d'essayer de la toucher.
- Idem; mais le lièvre pour éviter le chasseur doit monter sur le dos d'une camarade
- Idem; mais le chasseur ne doit chercher qu'à toucher un des genoux du lièvre.
- Idem; mais le chasseur pour poursuivre les lièvres doit se tenir continuellement avec une main, la partie du corps où le chasseur précédent l'avait touché.
- Idem; mais chaque fois, l'entraîneur désigne le chasseur en appelant la joueuse ou en montrant avec les doigts le numéro de la joueuse.

1.4 Course-estafette:

Les joueuses se divisent en 4 groupes de 3 joueuses, placées en colonne par 1, derrière le filet; le ou les ballons de volleyball sont en possession de la première joueuse de chaque colonne:

- La première dribble pour toucher le mur avec une main et revient porter le ballon à la suivante qui part à son tour; 1 point à l'équipe vainqueur. A répéter 3 fois.
- Idem; mais le parcours se fait en shootant le ballon.



1. Échauffement

- Par ordre de grandeur, capitaine devant, 5 tours de salle en léger pas de course. (Toutes les joueuses sont en survêtement.)
- Toutes ensemble, flexions de la colonne vertébrale en av., arr., de côté.

Petits jeux:

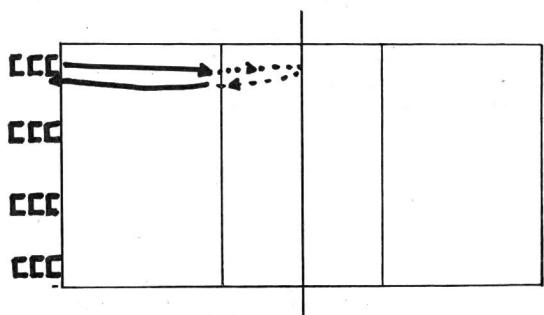
L'entraîneur donne 1 point lors de chaque geste réussi; il désigne toujours à la fin de chaque jeu, le vainqueur final.

- c) Idem; mais avec 2 ballons; la première part avec les 2 ballons, les dépose sur la ligne de fond, va toucher le mur, retourne toucher la main de sa camarade qui part à son tour rechercher les ballons pour les rapporter à la suivante; chacune passe 2 fois.
- d) Idem; mais porter les 2 ballons sur la ligne de fond, les déposer, lancer 1 ballon contre le mur, le rattraper, lancer l'autre, le rattraper, reprendre les 2 ballons et les rapporter à la suivante.

1.5 Course-estafette:

Les joueuses toujours réparties en 4 colonnes se placent maintenant derrière une ligne de fond:

- a) Courir jusqu'à la ligne des 3 m; lancer le ballon dans le filet, le reprendre sans pénétrer dans la zone d'attaque, le rapporter à la suivante; 1 point à l'équipe qui a terminé la première.



- b) Idem; mais depuis la ligne des 3 m, lancer le ballon par-dessus le filet, le rattraper sans qu'il ne touche par terre (sinon recommencer le lancer) et le rapporter à la suivante.
- c) Idem avec 2 ballons; depuis la ligne des 3 m en lancer un par-dessus le filet, le rattraper d'une seule main et rapporter les 2 ballons à la suivante.
- d) Idem que c) mais les déplacements s'exécutent en roulant les 2 ballons.
- e) Idem; mais avec 2 ballons; tenir l'un en roulant l'autre pour l'arrêter sur la ligne médiane; continuer dans la même direction en roulant le second ballon jusqu'à la ligne de fond, revenir rapporter les 2 ballons à la suivante.

1.6 2 tours de salle en marchant en insistant sur la respiration.

2. Phase de performance

2.1 Basketball

Règles adaptées (avec ballon de volleyball):

3 contre 3 sous un panier. Les joueuses arbitrent elles-mêmes. Les matches durent 15 minutes. Chaque panier compte pour 2 points. Il n'y a pas de coups-francs: l'équipe dont la joueuse commet une faute perd la possession du ballon. Lors d'un tir manqué, il n'est pas autorisé de tirer immédiatement au panier, il faut auparavant exécuter une passe. Lors d'un panier réussi, l'équipe qui a marqué remet le ballon en jeu depuis dessous le panier.

Commentaires:

Durant ces matches, les joueuses exécutent un marquage individuel strict en évitant absolument tout contact. J'ai surtout apprécié la parfaite maîtrise de tous les gestes techniques, principalement l'accent qui est donné au rebond (sauts sous le panier) ainsi qu'une remarquable adresse lors des tirs à mi-distance.

Pour commencer ces matches, les joueuses ont enlevé leur survêtement et se sont réellement engagées physiquement comme si elles disputaient un match de volleyball du tour final.

2.2 Sitôt les matches terminés, en survêtement, 7 tours de salle en léger pas de course.

2.3 Dispersées dans la moitié de la salle, les joueuses exécutent individuellement une *suite d'exercices de relaxation*: (Insister sur la respiration) Environ 10 fois chaque exercice.

- Lancer la jambe en av., en arr. Secouer la jambe.
- Dans la position de la chandelle: secouer et fléchir alternativement les jambes.
- Le torse incliné en av., balancer les bras en av. et en arr.
- Couché sur le ventre, puis sur le dos, mouvoir lentement dans tous les sens et positions possibles, les différents membres.
- A 4 pattes, faire le gros dos puis creuser les reins.
- Debout, circumduction du torse.

2.4 Les joueuses forment un cercle et exécutent en comptant à haute voix une suite d'exercices que toutes connaissent (dans le style suivant):

- Balancer les bras en av., en arr. (8 temps)
- Tours des bras (8 temps)
- Flexions du torse en av. (8 temps)
- Sautiller en se frappant en haut dans les mains (8 temps)
- Etc...

2.5 Puis reprendre la série d'exercices de relaxation décrite au point 2.3 qui est exécutée individuellement.

Pour terminer, les joueuses se mettent sur un rang et saluent leurs entraîneurs.