

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: 9: Salle omnisports géante

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: Gymnastique aux agrès — Filles

Mise en train — Mouvements écartés — Jeu

Texte: Barbara Boucherin

Traduction: Jean-Claude Leuba

Dessins: Hansruedi Hasler

Lieu: Salle de gymnastique

Durée: 90 minutes

Elèves: 15

Matériel: 2 paires de barres parallèles, 2 plinths, 1 cheval, 3 barres fixes, 1 banc suédois, tapis, 1 mini-trampoline, 1 tremplin

1 Mise en train

20 minutes

- Marcher et courir (aussi avec augmentation progressive du rythme) alternativement.
- Avec cercles des bras en avant et en arrière, soulever et abaisser les épaules, cercles des épaules.
- Changements rapides de diverses formes de sautiller: grenouille, double sautiller, saut d'appel avec changement de direction, sautiller avec cercle de la jambe, sautiller en élancant la jambe en avant et en arrière.
- Deux par deux: suivre son partenaire comme son ombre.
- De la station: a) élancer le bras gauche en haut et le droit en arrière; b) s'abaisser à la position inclinée, tourner le buste à gauche et à droite avec les bras tendus; c) relâcher le buste en avant en élancant et croisant les bras de côté et devant le corps.
- Position accroupie: tendre les jambes en déplaçant le poids du corps sur les bras, et retour (dessin 1).



- Siège accroupi, les mains sont appuyées derrière les hanches: flétrir le buste (décontraction du buste, expiration); redresser le buste (pousser la poitrine en avant et inspiration).
- Position assise en tailleur, bras fléchis à la nuque: flétrir en avant, abaisser les bras jusqu'à ce qu'ils touchent le sol; retour à la position de départ.
- Deux par deux, face à face en station accroupie: rouler simultanément en arrière jusqu'à ce que les pieds touchent le sol, retour, se tenir par les mains et sauter en extension.
- Deux équipes: le jour et la nuit (de la position couchée faciale et dorsale).
- Position couchée faciale, bras tendus en haut: lever et abaisser le buste, les pieds restent au sol.
- Siège accroupi, saisir les pieds de l'intérieur: tendre les jambes de biais vers le haut, retour, puis recommencer (sans perdre l'équilibre).
- Station sur une jambe: entraîner l'équilibre en déplaçant la jambe libre et les bras.
- Position couchée dorsale, jambes légèrement au-dessus du sol: pédaler.
- De la station accroupie basse: se relever à la station sur la pointe des pieds.
- Position assise du coureur de haies: se lever à la station écartée et s'abaisser de l'autre côté.

- Siège écarté: rouler lentement en arrière jusqu'à la station écartée et rouler en avant jusqu'au siège écarté (dessin 2).



2 Mouvements écartés

50 minutes

Station 1



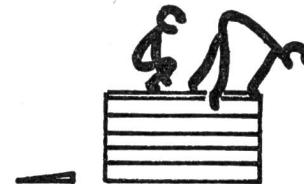
Barre fixe hauteur de hanche

- a) Sauter à l'appui jambes écartées sur la barre et sauter en av. à la station.
- b) De l'appui: élancer à l'appui jambes écartées sur la barre.

Plinth largeur

- a) Sauter à l'appui jambes écartées sur le plinth et sauter en avant à la station.

Station 2



Plinth longueur

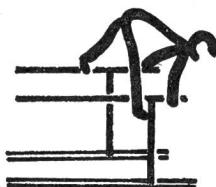
- a) Sauter à la station accroupie, saut écarté.



Cheval longueur incliné

- a) Sauter à la station accroupie, saut écarté.
- b) Saut écarté.

Station 3



Barres parallèles

- a) Elancer en appui en av., en arr. en écartant les jambes.
Elancer en appui en arr. à la station écartée. Sortie écartée par-dessus une barre.
- b) Sortie écartée.

– Démontrer *les exercices b).*

– Démontrer et organiser l'aide.

– Travail dans les mêmes groupes.

– Durée du travail: 20 Minutes.

– Démonstration de la *piste d'engins*.

– Passer individuellement sur la piste.

– Rechercher le rythme approprié.

– Durée du travail: 10 minutes.

Station 4



Barre fixe hauteur d'épaule, banc suédois

- a) Elancer en susp. mi-renv. pieds écartés contre la barre.
Idem, sauter en av. à la stat. après le 2e élancer.
Depuis le banc, sauter en écartant les pieds sur la barre et élancer en avant par-dessous la barre pour sauter à la station.



- b) De l'appui jambes écartées sur la barre: élancer en avant par-dessous la barre et sauter à la position sans aide (engin ou partenaire).

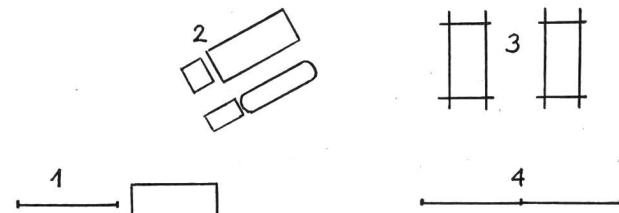
Aide:

- Station devant l'engin, prise au bras, tirer l'élève en se déplaçant en arrière.
- Pour l'élancer en susp. mi-renv. et l'élancer par-dessous la barre en partant du banc: soulever les hanches depuis derrière.
- Pour sauter à l'appui jambes écartées sur la barre: aide d'appui au bras (depuis devant).

Enseignement:

- Démontrer *les exercices a)* à chaque station.
- Démontrer et organiser l'aide.
- Travailler la forme élémentaire par groupe de 3 à chaque station.
- Durée du travail: 20 minutes.

Organisation des engins:



Piste d'engins:

choisir une forme par station

pour une meilleure liaison entre les stations 2 et 3, on peut inclure l'exercice au sol suivant:

pas chassé, saut en extension avec $\frac{1}{2}$ tour et rouler en avant écarté.

3 Jeu (Basketball)

20 minutes

3 équipes

Préparation:

Une équipe: tir au panier de l'arrêt et en foulée.

Les 2 autres équipes jouent à la lutte pour le ballon sans contacts physiques (règles du basketball).

Changements pour que chacun puisse tirer au panier.

Durée: chaque fois 3 minutes.

Jeu:

Basketball

Changement d'équipe après chaque panier: les perdants effectuent immédiatement un changement volant.

4 Fin de la leçon

5 minutes

Le coup d'œil:

double cercle, face à l'intérieur, une élève devant l'autre. L'élève seule fait un coup d'œil à une camarade du cercle intérieur qui essaie de courir vers elle. La partenaire qui se trouve sur le cercle extérieur a les mains dans le dos et peut empêcher la fuite en attrapant rapidement sa camarade. Si elle n'y parvient pas, elle doit appeler une autre partenaire en lui faisant un coup d'œil.