

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: 35 (1978)
Heft: 1

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

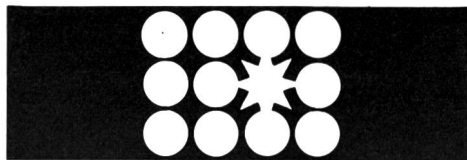
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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

Texte: B. Boucherin

Traduction: J.-P. Boucherin

Thèmes:

Introduction au renversement;
plinth / minitramp

Entraînement sous forme de stations pour perfectionner les éléments connus

Entraînement en circuit

Classe: 16 filles

Durée: 90 minutes

Lieu: Salle de gymnastique

Matériel:

Plinth, barre fixe, anneaux, cheval, banc suédois, tapis-mousse, tapis.

Cordes, ballons lourds, perches

Echauffement

(15 minutes)

L'ombre: A se déplace, B le suit toujours comme son ombre.

La pompe: Debout face à face, alternativement exécuter des flexions profondes.

Position jambes écartées: A et B, face à face se tiennent aux épaules; mouvements de ressort en avant, en bas.

Position assise, jambes écartées, face à face; A exécute des flexions du torse en avant, B inversement se couche sur le dos.

A se couche sur le dos, B lui maintient les épaules au sol; A exécute des cercles avec les jambes.

A couchée sur le côté, les pieds maintenus par B exécute des flexions latérales.

A en appui avec les mains au sol, entoure la taille de B; B tient A aux hanches; A se repousse et lève le torse.

A est assise; B presse A au-dessus des hanches de manière à lui rapprocher la tête des genoux; puis se redresse, les bras de côté et B l'aide à étirer les épaules.

A et B, l'une à côté de l'autre, pied contre pied; élancement latéral.

Position accroupie, l'une en face de l'autre: rouler en arrière pour toucher le sol avec les pieds; rouler en avant pour se donner les mains et saut en extension.

La chasse aux rubans: chaque joueuse glisse un ruban dans ses cuissottes. Par équipe de 2 elles essayent de récolter le plus de rubans possible, sans se faire prendre le leur.

Phase de performance

(75 minutes)

Introduction au renversement: plinth / minitramp

Elaborer les phases de la tenue

«L'homme-mort» A 3, la gymnaste du milieu se laisse pousser en avant et en arrière tout en gardant le corps absolument tendu.

Idem mais en appui renversé; les épaules se déplacent aussi.

Elaborer les phases du mouvement

Disposition des agrès:



S'élancer à l'appui renversé et se laisser tomber avec élan dans le tapis-mousse.

Pas de répulsion avec les bras.

Faux: tout le corps doit rester tendu.

Aide: éviter que les épaules tombent en avant.

Sur le plinth: s'élancer à l'appui et se laisser tomber (exagérer un peu et casser légèrement dans le but d'éviter de cambrer le dos)

Atterrir sur les fesses

Aide: aux épaules et aux cuisses



Même exercice, mais atterrir sur les pieds

Bloquer les hanches pour éviter de tomber en avant.

Entraînement sous forme de stations

(30 minutes)

Perfectionnement des éléments déjà connus.

Plinth:

Bascule de nuque

Barre-fixe:

Appui écart, saut en avant par-dessous avec ½ tour.

Sol:

Rouler en avant par l'appui renverser (Streuli)

Anneaux:

Sortie salto en arrière groupé

Organisation:

Chaque groupe s'entraîne durant 3 minutes à chaque station; les gymnastes s'aident mutuellement.

Lors du deuxième passage, les gymnastes essaient de lier l'élément à perfectionner avec un autre.

Plinth:

Elan, saut accroupi, bascule de nuque, roulade en avant

Barre fixe:

La gymnaste choisit elle-même un élément qui doit précéder le saut en avant par-dessous avec ½ tour.

Sol:

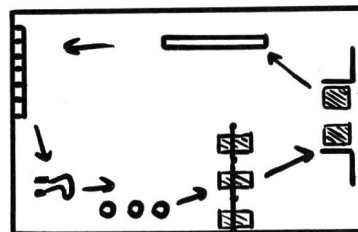
Balance, appui renversé, rouler en avant par l'appui renversé.

Anneaux:

Suspension mi-renversée à la fin du balancement en arr.; s'abaisser à la fin du balancer en avant, balancer en arrière, balancer en avant et sortie salto en arrière groupé.

Entraînement en circuit

6 chantiers (20 minutes)



Organisation:

30 secondes de travail, 30 secondes de pause (changement de chantiers) 3 répétitions.

Cordes à sauter:

Sauter sans sauts intermédiaires

Ballon lourd:

Jeter avec les 2 bras contre le mur

Barre fixe hauteur de tête:

Appui, s'abaisser en avant à la station

Espaliers, éléments ouverts:

Monter et descendre

Banc suédois:

Sauter sur le banc, pieds joints

Perches:

Grimper

Retour au calme

Ranger le matériel.

Donner ses impressions sur l'entraînement.
Douches.