

**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**

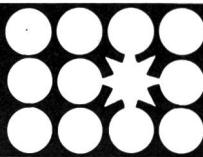
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées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

## Echauffement (15 minutes)

L'ombre: A se déplace, B le suit toujours com-  
me 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 inver-  
sément 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 tail-  
le 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;  
élongation latérale.

Position accroupie, l'une en face de l'autre: rou-  
ler 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 cuissettes. 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 / mini-tramp

#### 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 gar-  
dant le corps absolument tendu.

Idem mais en appui renversé; les épaules se dé-  
placent 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)

Atterrissage sur les fesses

Aide: aux épaules et aux cuisses



Même exercice, mais atterrissage 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 mutuel-  
lement.

Lors du deuxième passage, les gymnastes es-  
sayent 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:

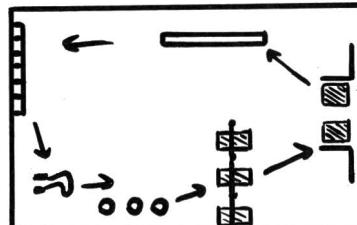
Balance, appui renversé, rouler en avant par  
l'appui renversé.

##### Anneaux:

Suspension mi-renversée à la fin du balance-  
ment 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.