

**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:** 12

**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**

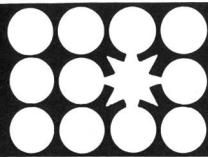
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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:** 15.02.2026

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



# NOTRE LEÇON MENSUELLE

## Entraînement de la condition physique aux agrès

Ernst Banzer

### Buts

Amélioration de la souplesse, de l'agilité et de l'habileté

Stimulation de la collaboration

### Contenu des différentes parties de la leçon

Mise en train avec cordes à sauter

Durée: 15 minutes

Entraînement par chantiers et entraînement par vagues aux différents agrès

Durée: 55 minutes

Jeu: basket ou balle à la corbeille

Durée: 15 minutes

Retour au calme; contrôle des buts d'apprentissage avec les élèves

Durée: 5 minutes

### Mise en train avec cordes à sauter

(15 minutes)

Course décontractée, librement, avec cercles de la corde devant, sur le côté du corps et au-dessus de la tête (corde pliée en 4)

Course avec cercles d'un bras, g. et dr. de côté en passant la corde d'une main à l'autre au-dessus de la tête

Sauter à la corde, légèrement, à pieds joints, sur place

Sauter à la corde en course (tous dans la même direction 

Sautiller en av. à pieds joints sur une longueur de salle et retour en course décontractée (2 x)

Sauter à la corde en courant sur place pendant 1 minute

### Exercices d'assouplissement avec la corde

Un des élèves démontre un exercice, puis tous l'exécutent

- Flexion du torse en av., en arr., de côté
- Rotation du torse et des hanches
- Rotation de la colonne vertébrale
- Dislocation en arr. et en av.; corde raccourcie tenue derrière le dos

- Couché ou assis: corde passée sous les pieds, une extrémité dans chaque main. Assouplissement des hanches, des genoux et des chevilles

### Exercices d'agilité

Qui sait faire cela?

- Sauter par-dessus la corde pliée en 2
  - Cercles de la corde sous les jambes (debout)
  - Cercles de la corde sous le corps en position assise ou couchée
- corde pliée 1 x

### Concours final

Sauter à la corde pendant 2 min. sans arrêt

- Qui commet le moins de fautes?
- Qui exécute le plus de sauts?

Course décontractée libre

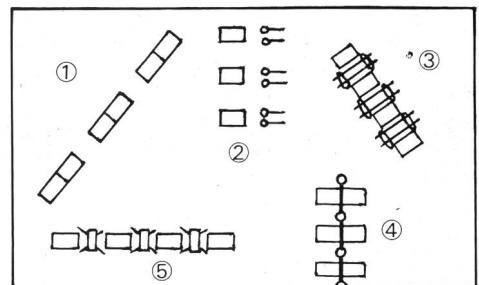
### Entraînement par chantiers et par vagues aux différents agrès (55 minutes)

Organisation:

#### a) Installation des agrès (5 minutes)

- Répartir la classe en 5 groupes de 3 à 5 élèves (bien mélanger les forts et les faibles)

- Chaque groupe installe un chantier (varier le nombre de chantiers selon le nombre d'élèves)



① Sol: 3 x 2 tapis

② Anneaux: hauteur des yeux

③ Barres parallèles: basses

④ Barre fixe: à hauteur de poitrine

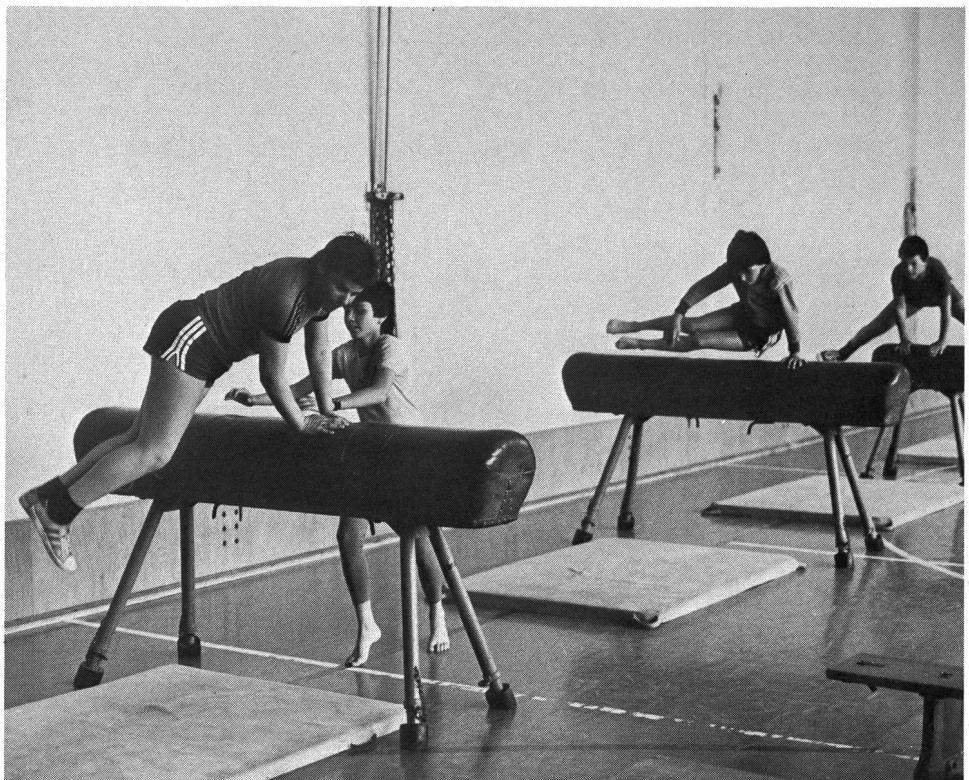
⑤ Mouton (caisson): 1 m à 1 m 20 (4 éléments)

- 3 à 5 agrès identiques par groupe

- Il est également possible de travailler à 3 ou 4 chantiers

- Tous les tapis disponibles devraient être utilisés

selon le nombre d'élèves



Agilité Habileté Souplesse	facile	moyen	difficile
Sol	rouler en av.	rouler en av. → saut en extens. avec $\frac{1}{2}$ tour → rouler en arr.	Roue → rouler en av.
Anneaux	tourner en arr. (dislocation en arr.)	s'élèver au panier suspendu et s'abaisser en arr.	s'élèver à la suspension renversée tendue et retour
Barres parallèles	élançer au siège écarté → élançer en arr. et passer facialement pour sauter à la station transversale	élançer en av. → saut dorsal avec $\frac{1}{4}$ tour à la station	s'élancer à l'appui renversé sur les épaules → rouler en av. à la position assise écartée → saut facial à la station
Barre fixe	saut à l'appui → tourner en av.	saut à l'appui → passer une jambe entre les prises	s'établir lentement en av. en tournant en arr. à l'appui, sauter en av. par-dessous la barre
Caisson Mouton	sauter à la position accroupie sur le caisson → saut à la station	saut facial accroupi	saut costal

Exemples de tels éléments:

*b) Tâches* (10 minutes)

(entraînement par chantiers)

- Elaboration de 3 à 5 éléments différents qui permettent de franchir la piste d'agrès
- Chaque élève du groupe doit être capable d'exécuter les différents éléments
- Le groupe choisit 3 éléments dont le degré de difficulté est progressif (1-2-3)
- Il les exerce par vagues

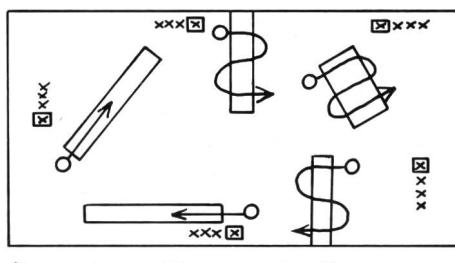
*c) Travail par vagues* (35 minutes)

- Chaque groupe montre le premier élément (le plus facile) au reste de la classe et ceci par vagues (les autres groupes restent près de leurs agrès)
- Toute la classe fait un tour d'entraînement aux 5 chantiers. Chaque groupe commence à son agrès et change dans le sens des aiguilles de la montre 5 minutes de gymnastique décontractée par vagues de toute la classe dans le sens des aiguilles de la montre
- 2e élément (difficulté moyenne) idem
- 3e élément (difficile) idem

*d) Estafette* (5 minutes/2 variantes)

- On ne peut choisir qu'une des 2 variantes si l'on n'a pas assez de temps à disposition.
- Tous devraient pouvoir exécuter les éléments de l'estafette avec facilité et fluidité (saut facial, dorsal, costal, roue etc.)

*Variante 1:  
Concours par équipes, parcours individuel*



O = numéro 1   ■ = numéro 2   X = numéro 3...

- Tous (nos 1, 2, 3...) partent en même temps
- Si un élève touche le groupe d'agrès suivant avant que l'autre quitte celui-ci = 1 point pour son équipe
- S'il arrive même à le rattraper = 2 points

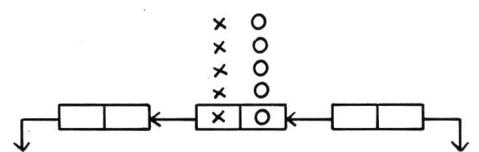
*Avantages:*  
bonne motivation; éducation à l'honnêteté

*Désavantages:*  
Attention au choix des éléments = certains dangers

*Variante 2:  
Course par équipes*

- Classe partagée en 2 groupes (sautoirs)
- Les agrès extérieurs de chaque suite sont marqués des couleurs de l'équipe

- Chaque élève ne traverse qu'un agrès par chantier, celui qui est marqué de la couleur de son équipe. (Lors du marquage des agrès, le moniteur tient compte des problèmes de croisement)
- Les 2 équipes partent sur les tapis intérieurs du chantier «sol» en direction opposée.



- Le numéro 2 part lorsque le numéro 1 a franchi le premier agrès
- Quelle équipe termine en premier le(s) tour(s)?

**Jeu (15 minutes)**

Jeu de ballon désiré par les participants avec règles adaptées à leurs capacités (évent. choix entre basketball et balle à la corbeille).

**Retour au calme (5 minutes)**

Discussion de la leçon:

- A-t-elle plu aux élèves?
- Les éléments trouvés étaient-ils trop difficiles, trop faciles?
- Quelles seraient d'autres variantes possibles de l'estafette?

Douches

