

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: 36 (1979)

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

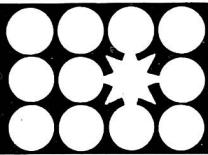
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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: 07.02.2026

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



NOTRE LEÇON MENSUELLE

Gymnastique et danse

Mariella Sciarini

Suggestions pour une leçon avec bâton

Le bâton, petit engin spécialement et presque exclusivement employé pour la gymnastique médicale ou corrective, convient parfaitement, aussi, pour agrémenter une leçon de gymnastique.

Objectifs:

- amélioration des aptitudes physiques
- disponibilité corporelle
- intégration sociale
- animation à la créativité

Les exercices qui suivent sont donnés dans un ordre systématique. Les moniteurs en choisiront eux-mêmes la suite adaptée à leur classe, et pourront répartir le tout sur plusieurs leçons.

Un bâton par élève. Les bâtons sont répartis sur toute la surface de la salle

- courir dans tous les sens sans passer par-dessus les bâtons
- courir en slalom autour des bâtons
- courir en décrivant un cercle complet autour de chaque bâton que l'on rencontre
- courir en décrivant des figures géométriques
 - par la suite, chaque élève en choisira une et, courant ou se déplaçant d'une autre manière, l'exécutera en variant l'ampleur, toujours sans toucher les bâtons
- courir en passant par-dessus les bâtons en avant, en arrière ou latéralement, en sautillant, à pieds joints, avec un ciseau, etc.
- laisser un maximum de liberté d'exécution aux élèves, pour ensuite choisir les meilleurs exercices, à faire en commun
- courir ou se déplacer d'une autre façon dans tous les sens en levant, le plus haut possible, tous les bâtons que l'on rencontre, et en les posant de nouveau au sol sans bruit
- idem, mais en lançant légèrement les bâtons
- le moniteur frappe des mains à intervalle irrégulier: à chaque battement, toucher le bâton, sans le déplacer, avec une partie du corps (pieds, mains, épaules, genoux, etc.)
- faire rouler le bâton avec les pieds
- faire rouler le bâton en le touchant chaque fois avec une autre partie du corps

Par groupes de deux, un élève tenant les deux bâtons

- l'élève qui tient les bâtons court et pose, au sol, la pointe des bâtons joints; son partenaire, qui le suit, doit courir rapidement autour de ces derniers. Changer les rôles
- idem, mais poser les bâtons séparément, le partenaire devant faire un tour autour d'un bâton, puis de l'autre

Remarque: les bâtons peuvent être posés contre la paroi, les espaliers, un banc suédois, ou déposés au sol, etc.

Un bâton par élève

- bâton posé horizontalement ou verticalement en équilibre sur la paume de la main: marcher, courir, s'arrêter, etc.
- idem, mais s'agenouiller, se coucher, s'asseoir et essayer de retourner à la position initiale sans perdre le bâton
- essayer de porter le bâton en équilibre sur d'autres parties du corps

Bâton tenu d'une main et posé verticalement au sol

- tourner autour du bâton, dans les deux sens, sans le déplacer, en décrivant un cercle d'abord petit, puis de plus en plus grand
- exécuter un cercle complet autour de soi-même en passant sous le bras qui tient le bâton
- passer alternativement une jambe tendue, puis l'autre, par-dessus le bâton en s'approchant toujours plus de celui-ci
- lâcher le bâton et le rattraper avant qu'il ne tombe au sol
- idem, mais en exécutant un mouvement de son propre choix après avoir lâché le bâton
- idem, en changeant de bâton avec un partenaire, dont on s'éloigne toujours davantage

Bâton tenu des deux mains en position horizontale

- décrire des figures géométriques libres dans les différents plans de mouvement
- bâton tenu par les deux extrémités: le passer par-dessus la tête, derrière le dos, sous les pieds et le remettre à la position initiale
- idem, mais dans le sens opposé
- de la position assise, jambes serrées et tendues, poser le bâton devant les pieds et le reprendre pour retourner à la position initiale
- assis, bâton tenu devant le torse: passer, les jambes jointes ou l'une après l'autre, par-dessus et par-dessous le bâton
- idem, mais plusieurs fois de suite sans poser les pieds au sol
- de la position assise, se coucher sur le dos, puis se tourner sur le ventre et s'asseoir sans que le bâton touche le sol
- position couchée faciale: passer le bâton d'une main dans l'autre par-devant la tête et par-derrière le dos
- bâton tenu suspendu à une main: le lâcher et le reprendre de l'autre main
- lancer le bâton des deux mains en haut ou en avant et le rattraper sans interrompre la phase de chute
- essayer d'exécuter d'autres formes de lancer et de reprendre le bâton de différentes manières (à deux avec 1 ou 2 bâtons)
- lutte pour le bâton: deux élèves tiennent le bâton horizontalement et tentent de s'en emparer
- le labyrinthe: la moitié de la classe est en possession de tous les bâtons et cherche à former un labyrinthe en les tenant dans différentes positions. Au commandement, les élèves qui n'ont pas de bâtons doivent le traverser sans les toucher. Qui sera le plus rapide?

Appui renversé

Barbara Boucherin, Macolin
Egon Rohr, Küttigen

Remarque:

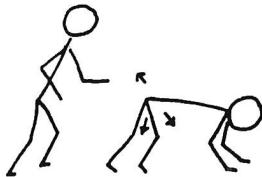
Cette leçon est en rapport avec l'article technique publié dans ce numéro. Cette progression vers l'appui renversé sert notamment d'exemple pour acquérir une bonne sensibilité envers son corps. La matière peut fort bien être répartie sur plusieurs leçons. Il vaut la peine de laisser aux élèves beaucoup de temps pour prendre conscience de leur corps et de leur donner suffisamment de possibilités d'apprendre à le connaître, de le sentir.

Exercices préparatoires

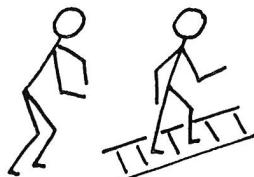
A quatre pattes:
tout le monde se déplace librement dans la salle.



B marche à 4 pattes sur des rails imaginaires.
A essaye de «dérailler» B (B peut contrarier A en tendant bien sa musculature;
A ne doit pas surprendre B)



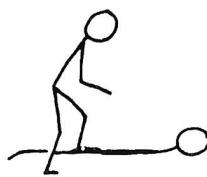
B marche sur des rails imaginaires.
A essaye de «dérailler» B.
B essaye de contrarier A en tendant bien sa musculature.



A genoux avec appui sur les mains:
A essaye d'assouplir la colonne vertébrale de B en pressant et en tirant son torse.

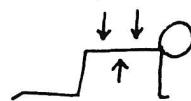


B, à plat ventre, tend les muscles fessiers.
A se tient debout sur le fessier de B.



Exercices préliminaires

B à genoux avec appui sur les mains:
A essaye, en pressant et en tirant, à «modeler» chez B un dos droit avec une musculature contractée.

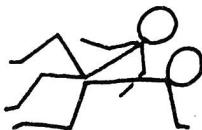


A rampe en position à genoux avec appui sur les mains.
B appuie ses jambes sur le dos de A et tourne autour de lui en s'appuyant sur les mains.

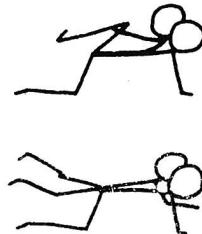


Tests de charge:

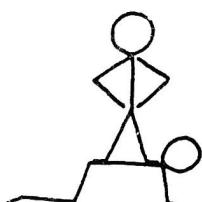
En équilibre
– sur le sacrum



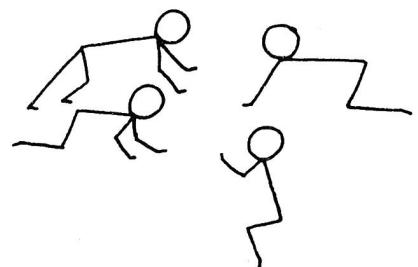
- dos à dos
- ventre sur le dos



- debout sur les épaules et le sacrum

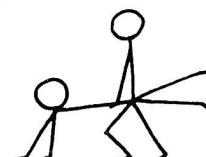


En groupes, à genoux avec appui sur les mains: ramper dans toutes les directions. Les uns passent par-dessus, les autres rampent par-dessous leurs camarades. Veiller à une bonne contraction de la musculature dorsale.

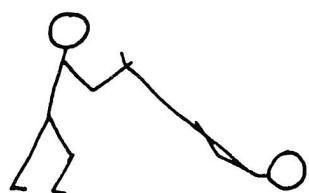


La brouette:

A tient B – aux hanches
– par les pieds



B couché sur le dos, le corps rigide:
A soulève B par les pieds (tenue).
A doit soulever B le dos droit.



B est couché au sol:
A donne au corps de B une forme quelconque.
B maintient cette position (contraction de la musculature).



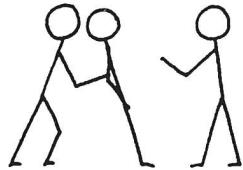
A et A' soulèvent B qui contracte toute sa musculature.

B réussit-il à garder cette position rigide?
– en position couchée dorsale
– en position couchée faciale

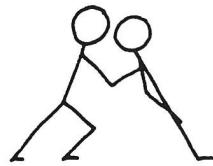


B est parfaitement rigide:
A et A' balancent B en av. et en arr.

Attention:
B doit toujours être en contact avec A ou A' afin qu'il soit certain d'être retenu.

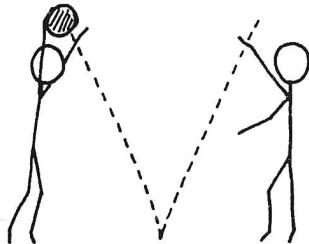


A fait balancer B qui se tient parfaitement rigide (exige le déplacement de A).
B ne bouge pas les pieds.



Exercices avec balle

Faire rebondir très haut la balle élastique.
Veiller à une bonne phase d'extension en évitant une position cintrée!



Variantes:

- gauche
- droite
- des deux mains
- le partenaire attrape la balle,
dito, avec changement de direction = partenaire actif

Balle jouée avec la tête:

- à quatre pattes
- à genoux avec appui sur les mains



But:
renforcer la musculature des épaules et des bras

Variantes:

- Jouer la balle en arrière avec les pieds
- Sauter sur la balle avec les pieds
- Tenir les pieds en équilibre sur la balle

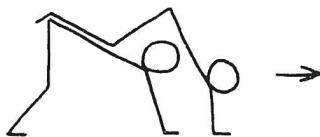


B à genoux avec appui sur les mains:
A roule la balle sur le dos de B.
B essaye d'immobiliser la balle dans n'importe quelle position (assouplissement de la colonne vertébrale).

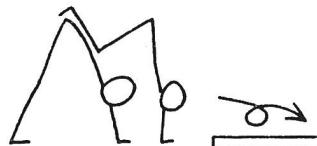


Exercices se rapprochant de l'appui renversé

Cheval à six jambes:
Le cavalier pose ses mains près du partenaire (possible aussi avec plusieurs partenaires).

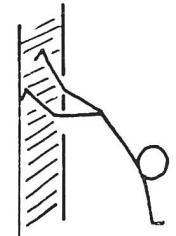


Le cheval (A) rapproche les jambes des mains.
En tendant les jambes, il porte le cavalier (B) à l'appui renversé suivi d'une roulade avant sur un tapis.

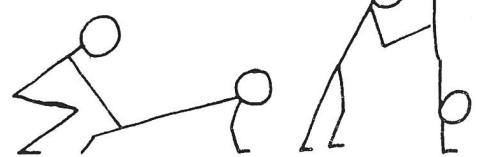


B monte à reculons contre l'espalier (éviter la position cintrée).

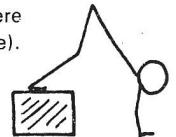
A aide et contrôle la tenue de B.



B en appui facial:
A soulève B à l'appui renversé.



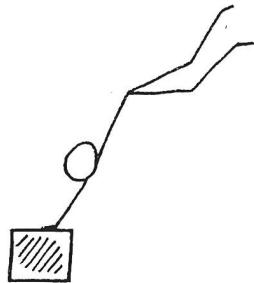
B lance ses jambes en arrière en haut (ruer comme l'âne).
A l'aide.



B s'élanç à l'appui renversé.
A et A' aident B à prendre la position verticale et contrôlent sa tenue.



B s'élanç à l'appui renversé avec un élan rythmé sur le banc suédois.
A l'aide.



Combinaison avec accompagnement rythmique:

Appui renversé sur le banc, demi-tour et pas chassés de côté, appui renversé au sol.