

**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:** 37 (1980)

**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**

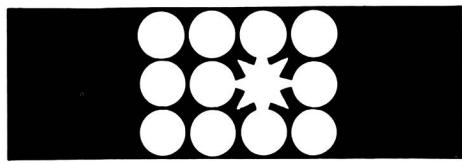
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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:** 10.01.2026

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



# NOTRE LEÇON MENSUELLE

## Entraînement de la condition physique

Hansruedi Hasler

Cette leçon doit être considérée comme une leçon partielle. Il serait bon qu'elle puisse figurer dans la première partie de la «phase performance».

Durée: environ 45 minutes.

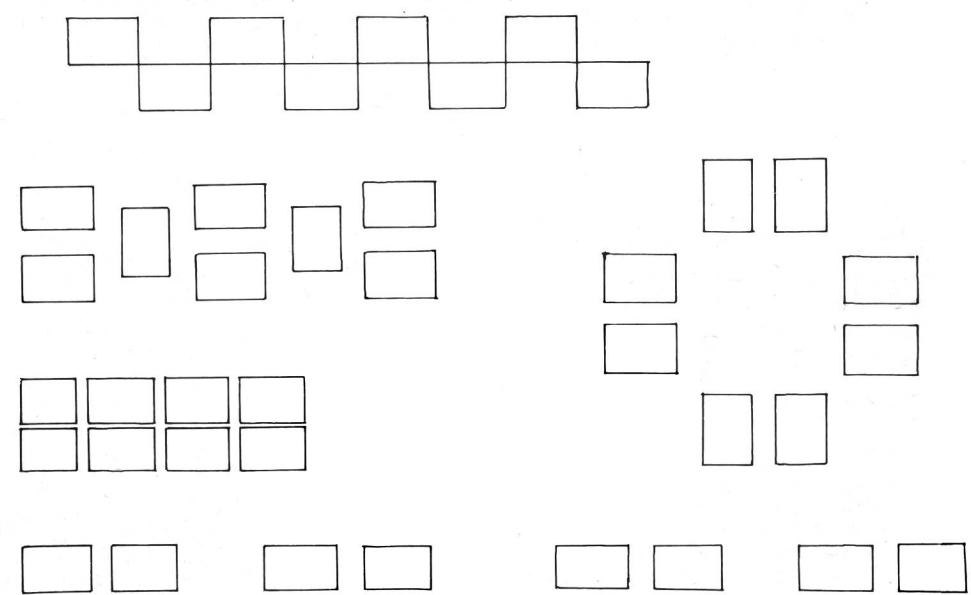
### Définition des tâches

La définition des tâches constitue un élément de premier ordre pour la réussite de la leçon. Le moniteur agira sans hâte, sur ce point, mais avec simplicité et précision, tout en laissant aux participants une marge de liberté susceptible de maintenir leur intérêt en éveil.

a) Le premier groupe (éventuellement deux) utilisera de 8 à 10 tapis (nattes) et les disposera de telle sorte qu'ils forment *une* combinaison intéressante et inhabituelle.

Cet arrangement permettra d'effectuer un enchaînement de sauts variés.

En voici quelques exemples:



b) Un deuxième groupe (à nouveau deux éventuellement) utilisera 4 bancs suédois et les disposera de telle sorte qu'ils forment *une* combinaison intéressante et inhabituelle. Cet arrangement permettra aussi d'effectuer un enchaînement de sauts variés.

### Objectifs:

- amélioration de la détente par différentes formes de sauts sur tapis et en se servant d'un banc suédois
- animation des élèves par une participation au choix de la matière et par une présence active dans les différents groupes de travail
- prise en charge, par quelques élèves, de la fonction de chef de groupe lors de l'exécution de tâches simples.

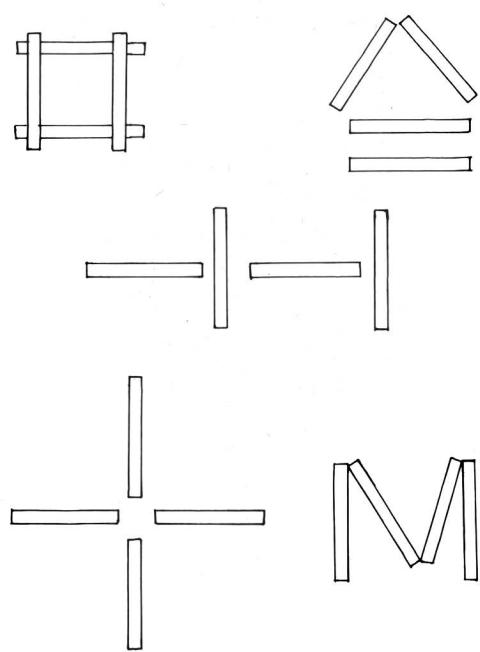
En voici également quelques exemples

c) Dès que chaque groupe aura adopté *une* solution définitive, et que les tapis ou les bancs auront été mis en place en conséquence, il sera possible de passer à la phase suivante: mise au point de 5 enchaînements de sauts différents.

### Conditions:

- les enchaînements doivent être à la portée de tous les participants
- chacun des 5 enchaînements doit être formé de 8 à 12 sauts successifs
- avant d'accepter définitivement un enchaînement, tout le groupe doit d'abord le mettre à l'épreuve.

Pendant ce temps, le moniteur va d'un groupe à l'autre en offrant son aide et ses conseils.



### Déroulement de la leçon partielle

#### Formation des groupes

En fonction de l'importance de la classe, le moniteur formera de 2 à 4 groupes de travail, comprenant 4 ou 5 élèves chacun. Ces groupes devront présenter une certaine homogénéité au plan de la performance, afin que le travail soit aussi équilibré que possible.

Exemple d'enchaînements sur tapis:

- corps tendu
- corps tendu, en arrière
- corps tendu, de côté
- avec demi-tour ou tour entier sur soi-même
- groupé (lever les genoux)
- carpé
- carpé (jambes écartées)

Exemples d'enchaînements aux bancs suédois:

- sauter, pieds joints, d'un côté à l'autre du banc en avançant (jambes tendues ou fléchies aux genoux)
- comme l'exercice précédent, mais en sauts de grenouille
- de la poutrelle: sauter au sol en écartant les jambes, puis sauter à nouveau sur le banc (en avançant)
- de la position debout, banc entre les jambes écartées: sauter et, au-dessus du banc, joindre et ouvrir à nouveau les jambes pour retomber au sol (en avançant)

Ces différents sauts devraient, en outre, former une harmonieuse combinaison avec la disposition des bancs (rythme).

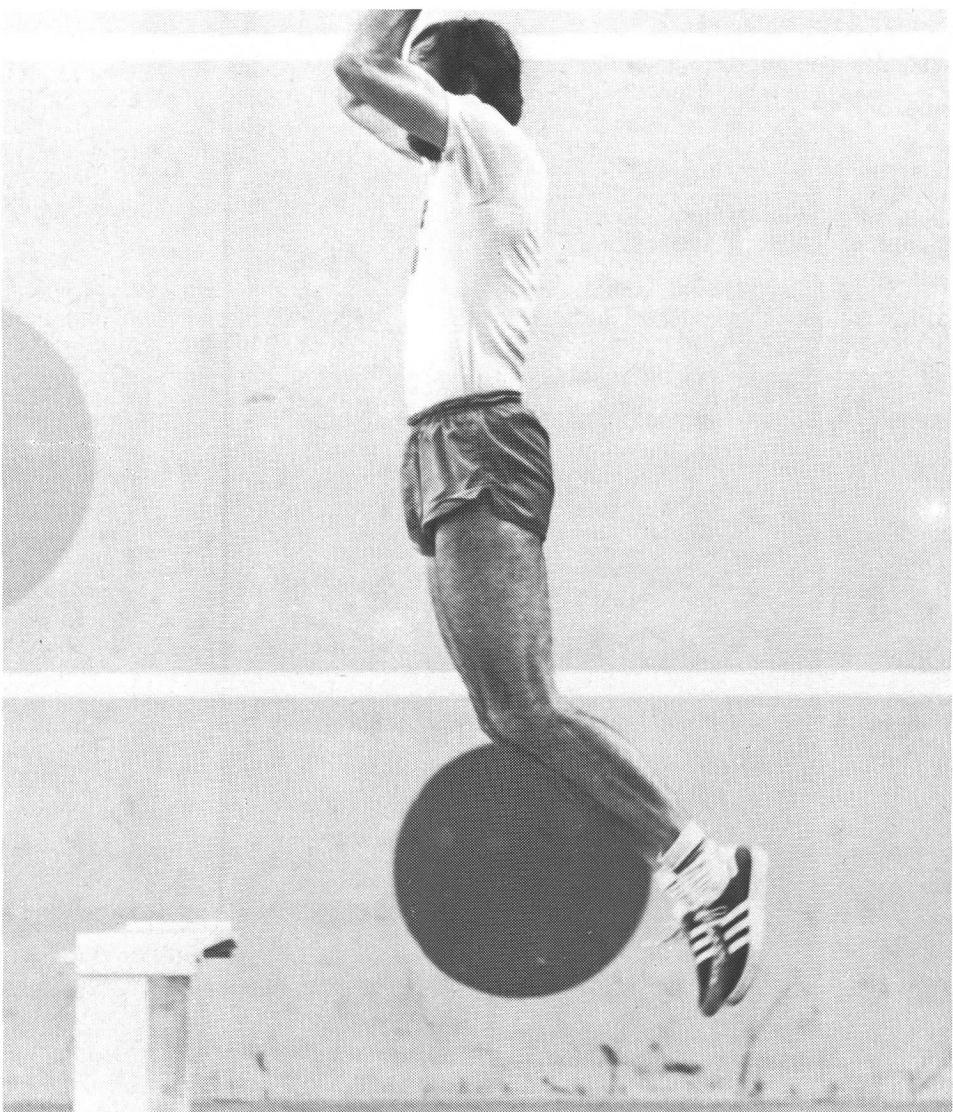
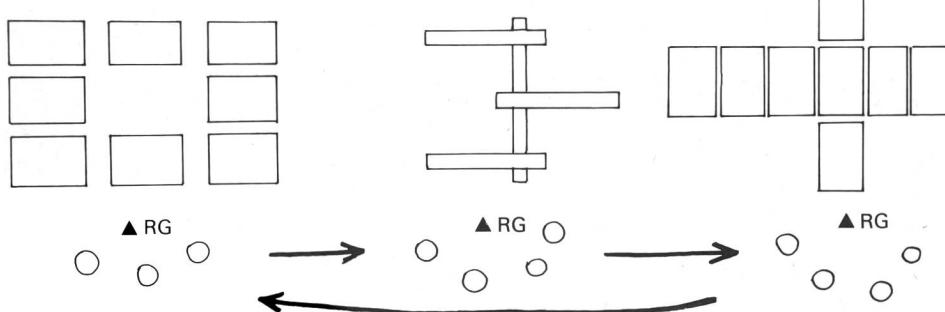
#### Entraînement

Lorsque tous les groupes ont défini leurs 5 enchaînements, on désigne un responsable par groupe (RG). Celui-ci reste à sa station (champ), alors que ses camarades vont de l'une à l'autre.

Le responsable d'une station initie les nouveaux arrivés à l'enchaînement de sauts, et il en dirige l'exécution.

#### Conditions:

- le responsable de station démontre l'exercice, puis chaque élève l'exécute deux fois
- selon le nombre des stations, cette phase d'entraînement propose, ainsi, quelque 150 à 250 sauts



Pour sa part, le moniteur encourage les participants, et les corrige individuellement si c'est nécessaire.

#### Concours intergroupes

Le moniteur désigne, à chaque station, l'enchaînement qui lui paraît le plus approprié: tous les groupes l'exécutent successivement et sont jugés en fonction du rythme de leur action. Auparavant, ils peuvent s'exercer quelque temps sous la conduite de leur responsable. Après le test, le moniteur accorde une note ou des points, en accord avec les membres des autres groupes en attente.

**Jeunesse et Sport**

**Revue mensuelle  
de l'Ecole fédérale  
de gymnastique et  
de sport  
de Macolin**

**s'adresse à  
tous les moniteurs  
et à ceux  
qui s'intéressent  
au sport!**