

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: 38 (1981)
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

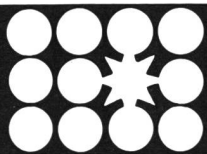
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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: 13.01.2026

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



NOTRE LEÇON MENSUELLE

Gymnastique aux agrès

Texte: Jean-Claude Leuba

Dessins: Jean-Claude Leuba

Thème: Leçon d'entraînement avec pistes d'engins

Degrés: Gymnastique aux agrès 4/5

Durée: 1 h. 30 minutes

Matériel: tapis/tapis mousse, caissons/chevaux, mini-trampolines, anneaux, barres parallèles, barres fixes

Echauffement (environ 20 minutes)

Mise en train traditionnelle

- excitation du système cardio-vasculaire
- échauffement progressif de toutes les articulations et groupes musculaires d'abord sans, puis avec charge
- exercices respiratoires

Appui renversé

- élaner à l'appui renversé avec ciseau: pousser avec une j., redescendre sur l'autre
- élaner à l'appui renversé et 2-3 ciseaux avant de redescendre
- élaner à l'appui renversé et tenir 3 secondes: celui qui ne tient pas 3 secondes doit exécuter 5 appuis faciaux
- élaner à l'appui renversé, marcher 2-3 pas sur les mains et s'arrêter 3 secondes
- de la station écartée, élaner latéralement à l'appui renversé
- s'élever 3 fois à l'appui renversé, bras fléchis ou bras tendus, corps fléchi, jambes écartées

Phase de performance (env. 50 minutes)

Leçon d'entraînement pour l'automatisation et le perfectionnement de différents mouvements connus.

Utilisation des 4 possibilités offertes par les pistes d'engins:

- 1) mêmes engins - mêmes mouvements
- 2) mêmes engins - mouvements diff.
- 3) engins diff. - mêmes mouvements
- 4) engins diff. - mouvement diff.

Le moniteur essaie d'utiliser au mieux l'espace, les engins et le matériel à disposition.

Les exemples proposés ci-après peuvent inciter le moniteur, en collaboration avec ses gymnastes, à trouver d'autres solutions (thèmes - engins).

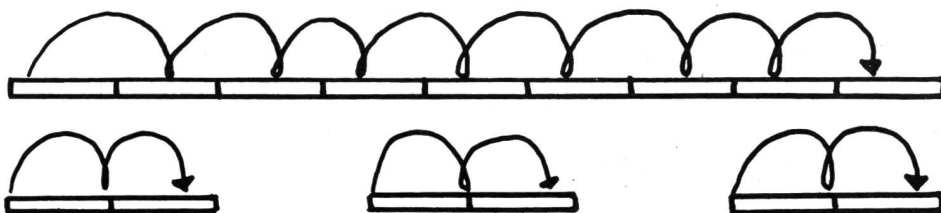
Selon l'organisation du travail, l'emplacement des installations et le choix des exercices, il est possible également de mettre en évidence le problème de l'étude du rythme et de la coordination des mouvements.

Mêmes engins - mêmes mouvements

- mise en évidence du facteur quantitatif
- accent sur l'intensité de l'effort

Thème:

- piste de tapis pour le sol (piste compacte ou série de 3 tapis)
- rotation en arrière
- Streuli
- Flic-flac



Mêmes engins - mouvements différents

- mise en évidence du facteur qualitatif
- accent sur la variation

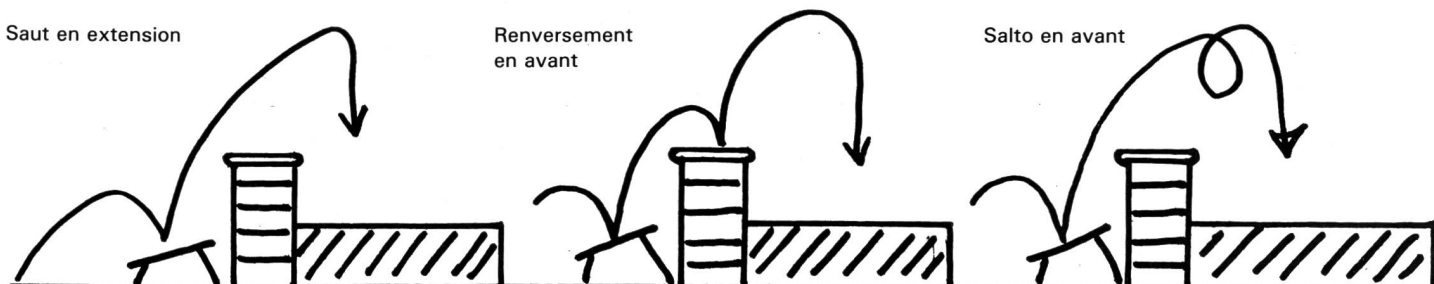
Thème:

- mini-trampoline - caisson
- saut en extension/renversement en avant/salto en avant

Saut en extension

Renversement en avant

Salto en avant

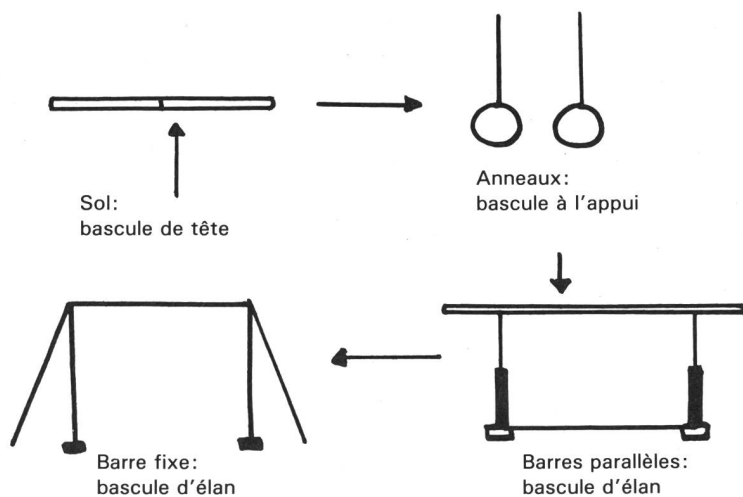


Engins différents – mêmes mouvements

- mise en évidence des facteurs qualitatif + quantitatif
- accent sur la variation et l'intensité

Thème:

- sol/anneaux/barres parallèles/barre fixe
- mouvement de bascule

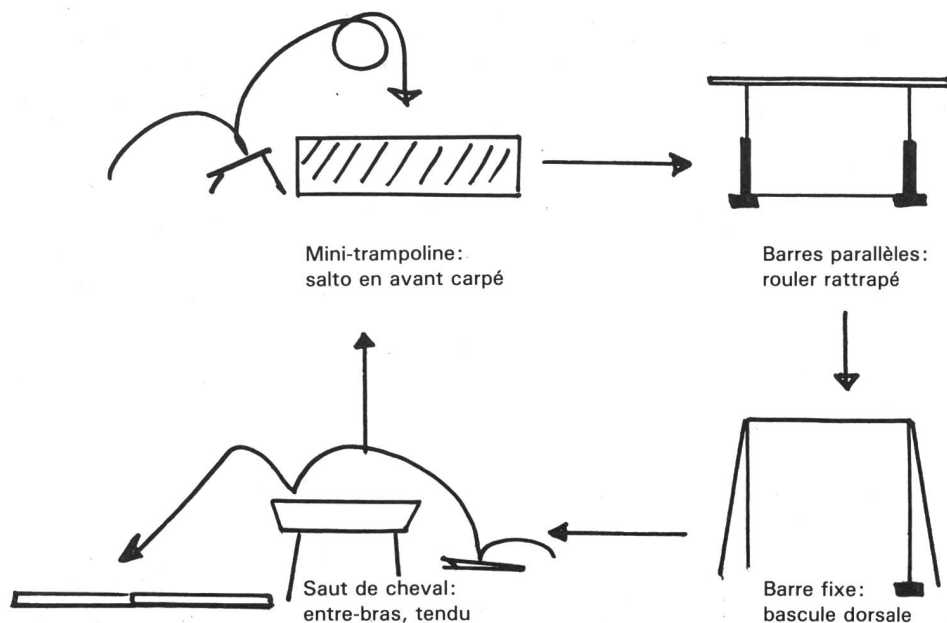


Engins différents – mouvements différents

- mise en évidence des facteurs quantitatif + qualitatif
- accent sur l'intensité et la variation

Thème:

- mini-trampoline/barres parallèles/barres fixe/ saut de cheval
- salto en avant carpé/rouler rattrapé/saut entre-bras, tendu/bascule dorsale

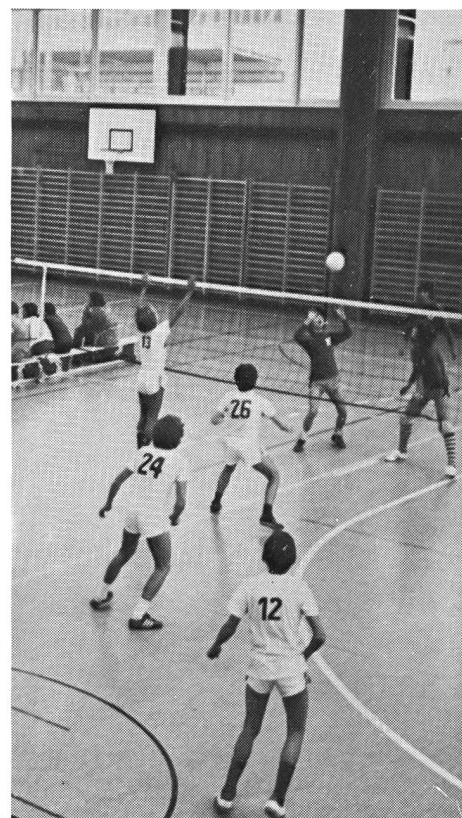


Jeu/fin de la leçon (env. 20 minutes)

Volleyball

Accent sur l'organisation du travail d'équipe

- réception des services avec la manchette
- trois touches dans l'équipe avant de renvoyer la balle



Retour au calme

- Discussion sur la leçon
 - déroulement, organisation, effet d'entraînement
- Préparation de la prochaine leçon
 - thèmes prévus
 - préparation individuelle à la maison (force-souplesse)
- Soins des mains
- Douche