

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: 9

Artikel: Cheval-arccons : le cercle des jambes du début à la perfection

Autor: Günthard, Jack

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-997318>

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

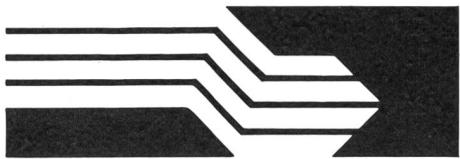
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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: 12.02.2026

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



THÉORIE ET PRATIQUE

Cheval-arccons

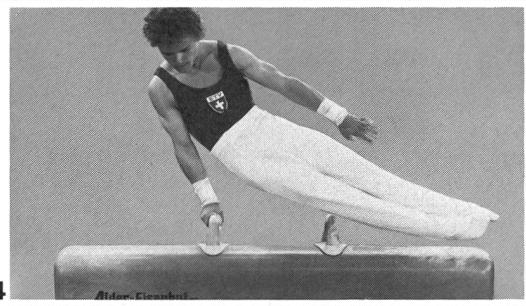
Le cercle des jambes du début à la perfection

Texte: Jack Günthard

Il y a 25 ans déjà, Hans Tschudi nous racontait qu'à l'occasion d'un camp d'entraînement en Chine, avec les gymnastes égyptiens, il avait vu un Chinois de 12 ans qui était meilleur au cheval-arccons que nos gymnastes de pointe. Il était compréhensible que nous restions très sceptiques face à de telles déclarations. Nous croyions alors fermement aux enseignements sacro-saints de nos coryphées qui prétendaient que l'on ne devait charger l'appareil d'appui des adolescents que pendant une très courte durée. Comme la gymnastique au cheval-arccons sollicite particulièrement cette partie de l'appareil locomoteur, de tels enfants gymnastes devaient subir de graves lésions. C'est à peu près à cette époque que nous vîmes aux Etats-Unis d'Amérique les spécialistes au cheval-arccons qui avaient un tout autre style que nous: avec le corps tendu, beaucoup plus d'élan et de nouvelles parties d'exercice. Mais, comme nous obtenions de bonnes notes avec notre technique, nous n'avions pas de raison...

Au début des années 70, nous avons vu une équipe nationale hongroise avec, à sa tête, le jeune Magyar qui possédait justement ce style et démontrait cette technique. Contrairement à la gymnastique des spécialistes américains, celle des hongrois fut acceptée et propagée comme nouvelle forme. On s'intéressa naturellement immédiatement à cette gymnastique moderne au cheval-arccons. Il s'avéra que les hongrois entraînaient déjà tout à fait systématiquement les cercles des jambes avec des jeunes de 10 et 12 ans, ce qui n'entraînait aucune perturbation de la santé des enfants.

Pour tenir compte des exigences de la psychologie du développement, on créa de nouveaux engins auxiliaires et développa des méthodes adaptées. Le but de cet article est de les faire connaître sur une plus grande échelle.

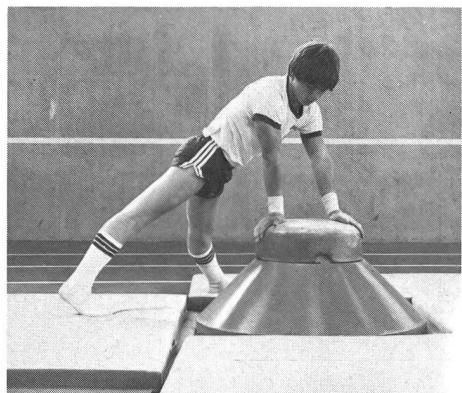




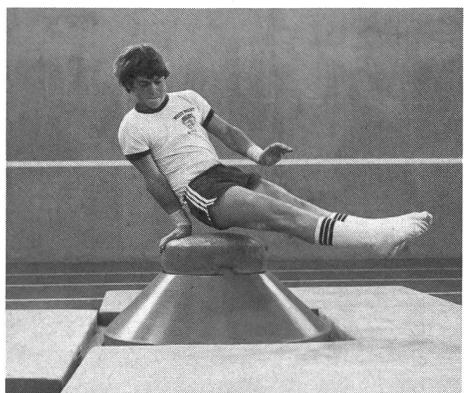
Procédé méthodologique

avec jeunes gymnastes
pour apprendre les cercles des deux jambes

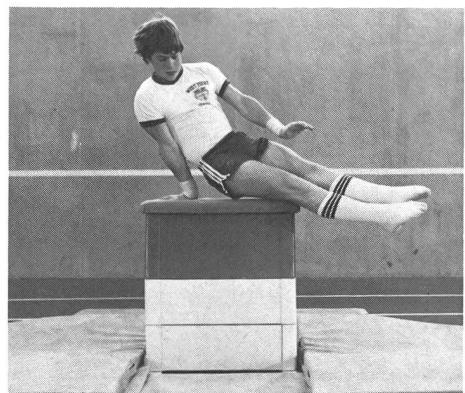
① En appui brachial, sentir le cercle des jambes autour du mouton



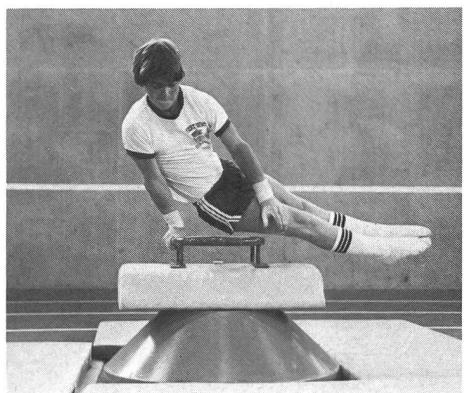
② Sur le champignon: prise d'élan et passé costal en avant à la station



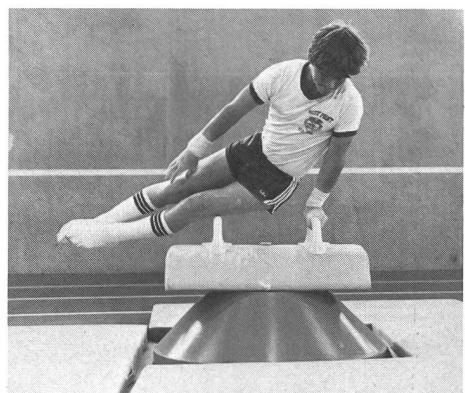
③ Sur le champignon: passé costal en av. et en arr. d'un seul élan. Plusieurs cercles des j.



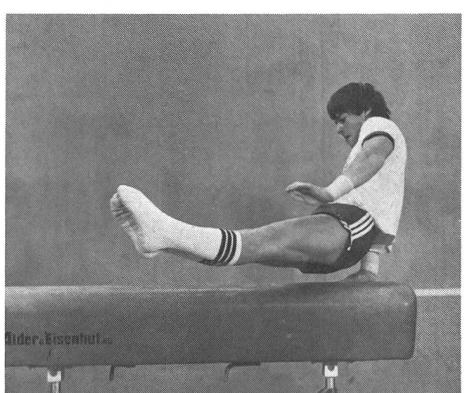
④ Même exercice au mouton



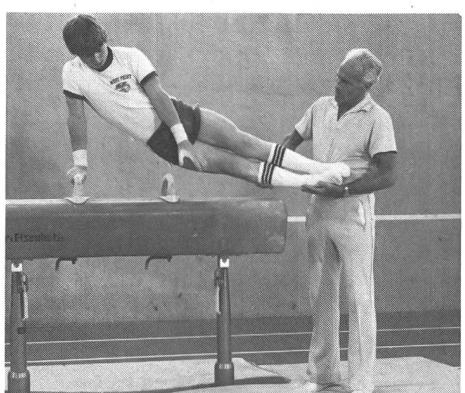
⑤ Cercles des jambes sur l'anneau



⑥ Cercles des jambes sur les arçons



⑦ Cercles des jambes en appui transversal sur l'extrémité du cheval



⑧ Cercles des jambes sur le cheval (au début avec aide)

L'engin auxiliaire «champignon» se prête à merveille pour l'apprentissage des cercles des jambes.

La surface est arrondie pour protéger l'articulation des poignets. La hauteur est variable.

Si on ne possède pas de «champignon», on peut aussi utiliser la même progression méthodologique sur un petit mouton.

Règle absolue:

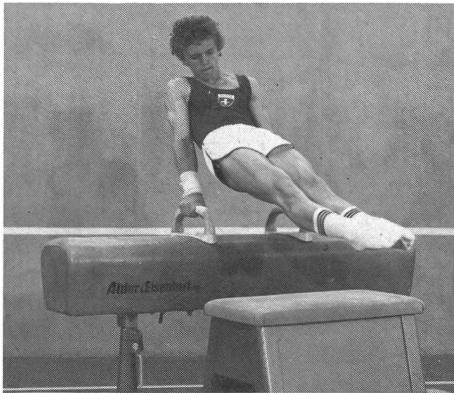
Dès l'initiation, il faut insister sur la technique correcte:

- le corps est toujours maîtrisé
- il ne faut pas soulever les hanches lors du passé costal en arrière
- pendant tout le cercle, les hanches conservent toujours la même position, elles ne tournent pas lors du passé costal en arrière
- les talons sont constamment serrés l'un contre l'autre.

L'engin auxiliaire sur lequel on peut fixer un anneau ou des arçons permet également un travail fonctionnel.

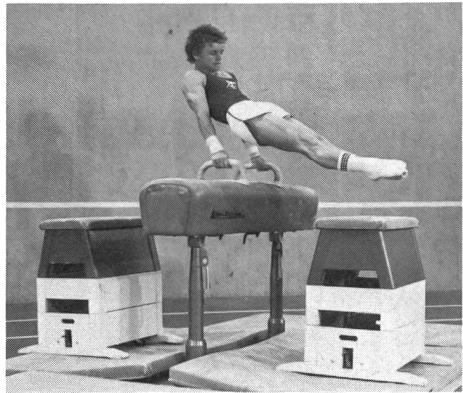
Pour la phase suivante, on peut aussi exécuter des cercles des jambes en appui transversal sur l'extrémité du cheval. C'est relativement facile car, derrière, les jambes peuvent passer assez bas.

Au début, le passage aux cercles des jambes sur le cheval normal peut causer certaines difficultés. Lors des premières tentatives, on conduit l'élève par les jambes. Ensuite, grâce à la construction méthodologique systématique, il devrait pouvoir résoudre le problème.



Application du cercle des jambes

① Cercles des jambes au cheval avec mouton placé devant l'engin



② Cercles des jambes avec mouton placé devant et derrière le cheval



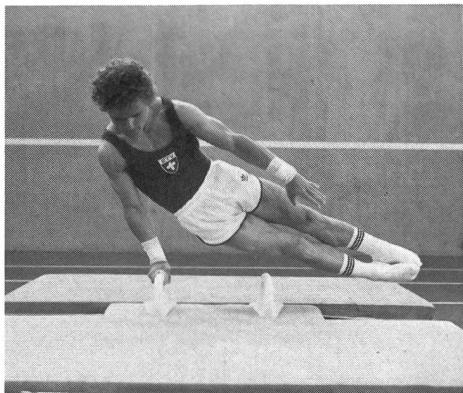
③ Cercles des jambes sur l'engin auxiliaire bas

L'application commence lorsque le gymnaste peut exécuter la forme initiale des cercles des jambes sur le cheval normal. C'est la phase la plus importante, elle exige de la part du maître et des élèves beaucoup de soin et d'endurance.

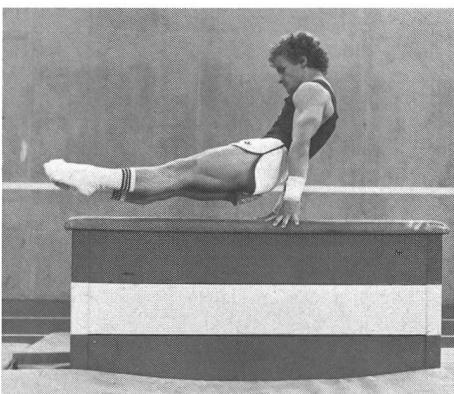
Par des corrections constantes, il faut éviter l'apparition d'une faute, car les schémas de mouvement sont maintenant imprimés dans les cellules du cerveau.

Chaque faute automatisée dans la phase d'application et d'entraînement réapparaît toujours dans une situation de stress (concours, fatigue, etc.).

Il est plus difficile de corriger une faute automatisée que d'apprendre la technique correcte.



④ Cercles des jambes sur l'engin auxiliaire bas et tapis supplémentaire



⑤ Cercles des jambes en appui transversal sur le caisson avec transport en av. et en arr.

Le moniteur qui travaille avec les gymnastes des degrés inférieurs porte donc une grande responsabilité, car il transmet l'apprentissage de base des éléments. Si celui-ci est mal conçu, l'élève sera constamment gêné par des fautes persistantes.

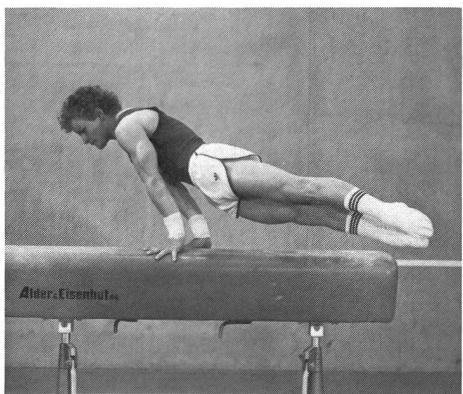
Toutes les formes d'application mentionnées servent, de différentes manières, à perfectionner le cercle des deux jambes.

Elles peuvent donc aussi être utilisées sous formes combinées. L'entraînement devient donc ainsi plus varié, surtout si on ajoute encore des formes de compétition.

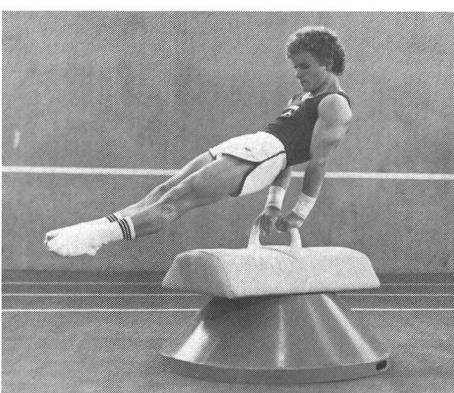
L'expérience montre que seule l'application de telles formes permet l'étude correcte du cercle des jambes.

La gymnastique au cheval-arçons d'aujourd'hui exige:

Un corps constamment tendu dans les hanches, un cercle horizontal sans rotation des hanches et une maîtrise soutenue de la musculature.



⑥ Cercles des jambes en appui transversal sur le cheval avec transport en av. et en arr.



⑦ Progression: cercles des jambes sur un arçon, d'abord sur l'engin auxiliaire haut



⑧ Cercles des jambes sur un arçon sur l'engin auxiliaire bas

Photos: Hugo Lötscher