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

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: 23.12.2025

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

NOTRE LEÇON MENSUELLE

Gymnastique artistique

Texte: Jean-Claude Leuba
Dessins: Tirés du programme de classification SFG

Lieu: salle de gymnastique
Participants: 12 gymnastes
Matériel: selon dessins

Déroulement de la leçon

Mise en train	env. 20′
Sol:	
– parties de liaison	env. 10′
Cheval-arçons:	
– mouvements des jambes écartées	env. 35′
– cercles des jambes	
Jeu	*env. 20′*
Evaluation	env. 5′

Mise en train (env. 20′)

a) Marcher, courir, sautiller
b) Respirer
c) Le moniteur demande aux gymnastes de proposer un exercice pour chaque articulation et groupe musculaire, de le démontrer et d'en contrôler l'exécution.
d) Le moniteur dirige lui-même le programme des appuis-renversés avec accent sur la concentration et la précision technique.
e) Pour terminer cette partie de la leçon, jeu de chasseur avec appui renversé:
   - terrain délimité (par exemple ½ terrain de volleyball)
   - le chasseur essaie de toucher un des lièvres
   - le lièvre ne peut pas être touché s'il se trouve en appui renversé
   - le chasseur ne peut attendre plus de 3/4 secondes qu'un lièvre tombe de l'appui renversé
   - lorsque le chasseur touche un lièvre, les rôles sont inversés

Sol (env. 10′)

2 pistes de tapis

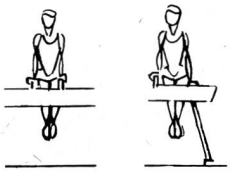
Diviser la classe en deux groupes (selon les classes de performance)

Les camarades observent puis corrigent, le moniteur supervise

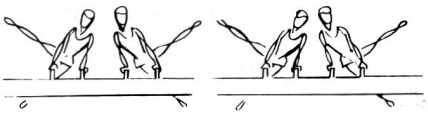
Répétition de la combinaison obligatoire au sol avec accent sur la liaison des éléments:
a) enchaîner deux ou trois éléments, répéter deux ou trois fois de suite
b) même exercice (pour chaque classe de performance) deux par deux sur les deux pistes parallèles
   - le moniteur ou un gymnaste frappe le rythme
c) même exercice par vague: le deuxième groupe commence le premier enchaînement lorsque le premier groupe entame leur deuxième exécution

Cheval-arçons (env. 35′)

Exercices d'appui

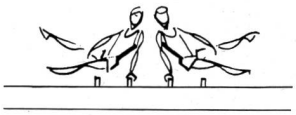


a) de l'appui entre les arçons, changement d'appui vers l'extrémité gauche et droite du cheval

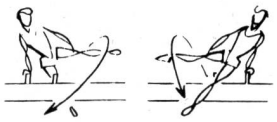


b) de l'appui, mouvements des jambes écartées à gauche et à droite

c) même exercice en appui dorsal



d) de l'appui latéral, élancer les jambes à gauche, puis à droite



e) de l'appui facial, passer j. g. sous m. g., j. d. sous m. d. et retour

Cercles des jambes

Répéter le mouvement des cercles des jambes avec aide matérielle

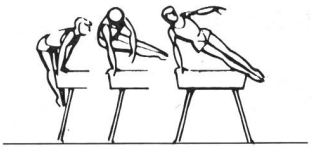
a) Barres parallèles/mouton
- le gymnaste se tient en appui brachial et exécute des cercles des jambes par-dessus un mouton placé à bonne hauteur (pour le dégagement des hanches) en travers des barres parallèles.

b) Anneaux/mouton
- même exercice, le gymnaste se tient en appui brachial aux anneaux (il passe les bras dans les boucles jusqu'aux aisselles).

c) Cheval-arçons

- deux cercles des jambes puis passer une jambe en avant sous une prise à l'appui latéral
- même exercice, passer une jambe en arrière sous une prise en appui latéral.

d) Mouton
- de la station, sauter à l'appui puis plusieurs cercles des jambes
- même exercice puis costal allemand (voir fig. ci-après)
- même exercice puis Tchèque dorsal.



Jeu (env. 20')

Basketball

Evaluation

- discussion sur le travail accompli
- information sur le prochain entraînement
- éventuellement, donner des tâches individuelles pour la maison

Zoltan Magyar (Hongrie), champion olympique et du monde (photo J. Waldis)