

**Zeitschrift:** Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport  
**Herausgeber:** École fédérale de sport de Macolin  
**Band:** 43 (1986)  
**Heft:** 9  
  
**Rubrik:** Leçon type

### **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**

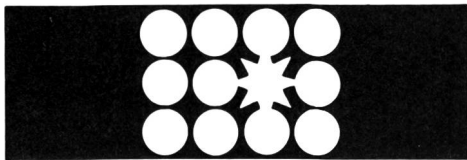
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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:** 01.05.2026

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



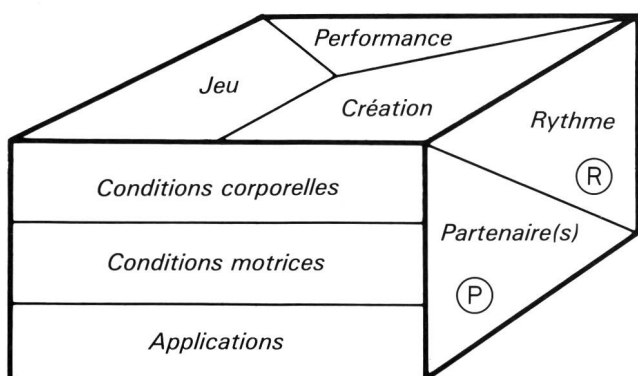
# LEÇON TYPE



## Gymnastique aux agrès: une multitude d'objectifs envisageables! (I)

Collectif d'auteurs  
Traduction: Silvia Bianchi  
Version adaptée: Yves Jeannotat

Lors d'un cours qui les réunissait récemment, quelques participants se sont groupés autour de Barbara Boucherin pour tenter d'exposer, par écrit, tout ce qu'il est possible de tirer de l'exécution d'un mouvement. Ils ont pris, comme exemple, celui qui peut se développer à partir de n'importe quel appui sur les mains, tout en cherchant à faire comprendre que, derrière la forme finale obtenue se cachent souvent des valeurs importantes, moins visibles sans doute mais qu'il ne faut pas négliger: prédispositions physiques et motrices, multiplicité des possibilités d'application, faculté d'adaptation du partenaire au rythme, à l'environnement, etc. Les auteurs ont divisé leur étude en trois parties: jeu, performance, création, ce qui suppose un élargissement de l'éventail des buts d'apprentissage. Il en a été fait trois leçons types (la première ci-après) qui devraient aider utilement les moniteurs dans leur travail, que ce soit à l'école ou dans le cadre des sociétés de sport et des cours J+S. (Y.J.)



## Mouvements d'appui sur les mains

### Jeu

#### Conditions corporelles

Pour apprendre et s'entraîner par le jeu, les meilleurs exercices sont ceux exécutés avec partenaire ou en groupe

#### Sans agrès:

- «L'homme de bois»: par trois, par quatre ou en cercle

Tension du corps – Confiance

- «Le tapis roulant»: lancer tous ensemble l'élève haut vers l'avant

- «L'escrime avec la main»

- Construire une pyramide → la laisser s'écrouler

Force d'appui

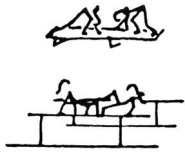
- Le football assis

- Formes d'attrape: se sauver en prenant une position d'appui, par exemple: appui facial

#### Avec agrès:

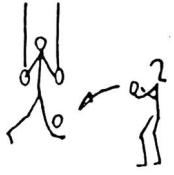
- Le jardin d'agrès: les franchir en appliquant diverses formes d'appui, les escalader pieds en avant, jouer à l'attrape perchée
- Formes de course et de sautilllements en musique: à l'arrêt de celle-ci, sauter à l'appui sur différents agrès

Ⓜ Arrêter la musique à intervalles réguliers



- Se croiser en position d'appui sur différents agrès

Enseignement non structuré; le maître stimule, donne des tâches motrices et l'impulsion nécessaire, présente des exemples



- En position d'appui, redonner le ballon au partenaire

Les élèves essaient d'atteindre diverses cibles



- Chacun cherche à faire perdre l'équilibre à l'autre

Les anneaux sont placés à 30 cm du sol



- (P) - Course et appui avec un partenaire et changement de rythme

(R) Créer les conditions nécessaires: force d'appui, tension, confiance

Avec l'aide d'un partenaire: prise du haut du bras



- Monter à l'appui renversé en arrière

Eviter de trop cambrer le dos!

- Se mettre à l'appui renversé par mouvements de ressort



(P) Courage - Collaboration

Elévation des hanches, sans trop avancer les épaules

### Conditions motrices



- Sauter par-dessus

Par deux ou en colonne

... à un rythme défini

(R)



- (P) - Formes acrobatiques (pyramides)



- (P) - Exécuter un appui renversé ou une roulade

Partenaire ou groupe comme aide ou comme «engin»



- La «chenille»: en av., en arr., de côté

- «L'homme de bois» à l'appui renversé

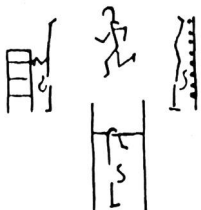


- (P) - Le «mille-pattes»

→ position de départ



- «Jeu d'attrape à la position debout»: on libère les autres en sautant par-dessus leur corps



- «Jeu d'attrape à l'appui renversé» (forme grossière)

- Mouvements de ressort; sauts avec appui sur, ou par-dessus les agrès

Enseignement non structuré

(R) Chercher des exercices et choisir des parties qui seront répétées 3 fois de suite dans la même unité de temps



- A divers agrès: sauts à l'appui renversé groupé

Elévation des hanches jusqu'à la position d'appui renversé



- Variantes:
  - Autres combinaisons d'engins
  - Alternativement: 4 temps de formes d'appui aux agrès, puis 4 temps de déplacement libre dans la salle. ■

(R)

