

<b>Zeitschrift:</b>	Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport
<b>Herausgeber:</b>	École fédérale de sport de Macolin
<b>Band:</b>	43 (1986)
<b>Heft:</b>	10
<b>Artikel:</b>	Le développement des protège-mains en gymnastique artistique
<b>Autor:</b>	Wunderlin, Daniel / Leuba, Jean-Claude
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-998441">https://doi.org/10.5169/seals-998441</a>

### 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:** 29.01.2026

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

# Le développement des protège-mains en gymnastique artistique

Travail réalisé par Daniel Wunderlin, candidat au titre de maître de sport, et Jean-Claude Leuba, chef de la branche à l'EFGS de Macolin

## Bref historique

La pratique des exercices gymniques remonte à la nuit des temps. Influencée d'abord par les mouvements athlétiques comme la course, les sauts, les lancés, les grimpés, complétée ensuite par le développement systématique de la force et de l'équilibre, la gymnastique a très lentement pris sa forme actuelle. Jusqu'en 1950, le 100 mètres, le jet du boulet, les sauts en longueur, en hauteur et à la perche figuraient au programme de compétition. Ce n'est qu'à partir des Championnats du monde de Bâle, en 1950, que les «artistiques» fixèrent définitivement leurs six disciplines: sol, cheval-arçons, anneaux, saut de cheval, barres parallèles et barre fixe.

En consultant les textes historiques et en observant les photographies et les docu-

ments d'alors, on peut bien s'imaginer l'utilisation possible des appareils de nos ancêtres:

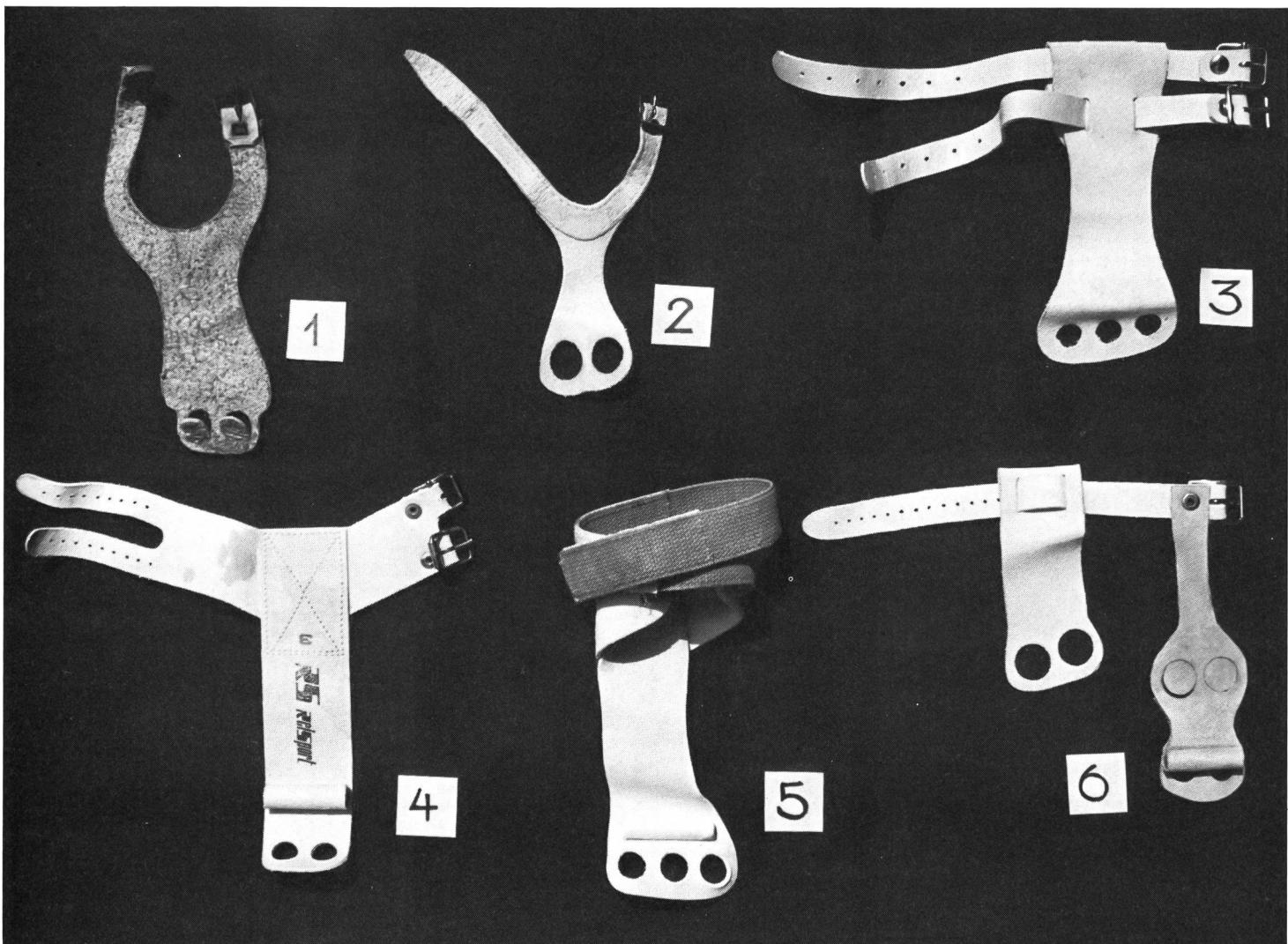
- toute surface plane pour le sol
- cheval-arçons avec tête et queue
- anneaux fixés directement aux cordes
- tremplin dur pour sauter par-dessus un cheval au corps cylindrique de 1,80 m
- barres parallèles sans possibilité de modification dans les sens de la hauteur et de la largeur
- barre fixe de section carrée!

Quel chemin parcouru entre les disciplines athlétiques d'antan et la haute voltige d'aujourd'hui, entre les suspensions dorsales ou faciales horizontales et les triples sauts périlleux à la barre fixe! Pour suivre le constant développement imprimé par les gymnastes à leur sport, pour garantir leur sécurité et assurer des conditions de con-

cours optimales, des spécialistes ont favorisé la normalisation des engins, précisée aujourd'hui dans un document publié par la Fédération internationale de gymnastique. Avec la modification des agrès, les techniques ont changé, les exigences également. La gymnastique d'élan a pris le pas sur celle de force, d'appui et de suspension, entraînant dans son sillage de nouveaux problèmes comme l'adhérence aux engins et des risques plus élevés.

## Apparition des protège-mains

Selon Georges Mietz, champion olympique à la barre fixe en 1928, les gymnastes ont maîtrisé le grand tour dès le début du siècle. Il semble, par contre, qu'il faille remonter vers la fin des années vingt pour trouver les premières formes de protège-mains. A l'origine, il s'agissait de créer un moyen permettant aux athlètes de s'entraîner plus longuement tout en retardant la formation d'ampoules dans les mains. Une simple lanière passée derrière le majeur, croisée dans la paume de la main et attachée au poignet pourrait bien être la première protection utilisée, mais seulement à l'entraînement. Il faudra attendre encore quelques



1. Fabrication artisanale. 2. Modèle de la 1re génération utilisé pour la barre fixe, les anneaux, les barres parallèles et éventuellement le cheval-arçons. 3. Modèle de la 2e génération avec 3 trous, pli et double attache. 4. Modèle de la 3e génération avec 2 trous et cylindre épais pour les anneaux. 5. Modèle de la 3e génération avec 3 trous et cylindre mince pour la barre fixe. 6. Prototype en développement pour les barres parallèles.



Anneaux: une simple protection des mains...



...et un véritable crochet.

années pour que l'idée soit suffisamment développée, perfectionnée et utilisable en compétition. Les gymnastes suisses, qui dominaient alors largement la discipline sur le plan international, ont testé plusieurs possibilités dont, par exemple, des gants de cuir auxquels ont avait coupé les doigts. C'est probablement André Brühlmann (à l'époque membre des Amis-Gymnastes de Lausanne), qui a inventé, en collaboration avec un ami sellier, le protège-main «moderne» taillé dans une pièce de cuir. Il couvrait la moitié de l'intérieur de la main, comprenait deux trous pour passer le majeur et l'annulaire et un système d'attache à boucle autour du poignet.

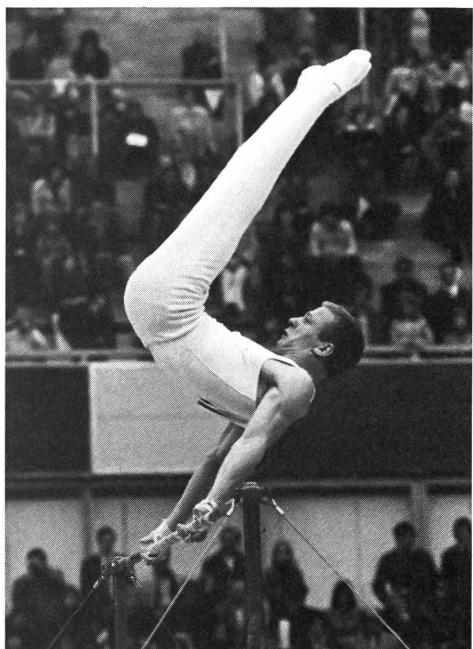
les nouveaux matériaux n'ayant plus apporté de modifications fondamentales dans la structure des appareils depuis une dizaine d'années, la gymnastique artistique a dû chercher dans d'autres domaines une possibilité de développement. Avec le perfectionnement de la nouvelle génération des protège-mains, elle a sans doute découvert un «filon» qui n'a sûrement pas encore été complètement exploité.

En partant du modèle «André Brühlmann», gymnastes et entraîneurs ont essayé de développer une protection plus stable. D'une part, une fixation plus solide entourait le poignet au moyen de deux lanières et fermetures parallèles. D'autre part, une tige plus longue, fixée sur la première phalange de l'annulaire, du majeur et de l'index, formait entre les doigts et la barre un pli pouvant absorber une partie de la traction.

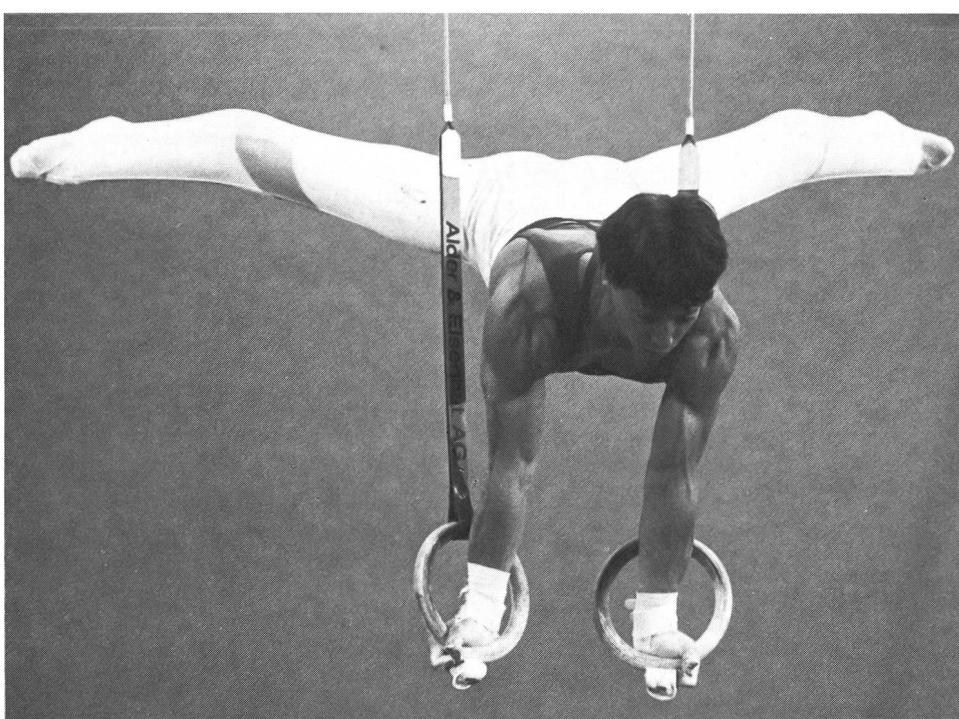
Avec la complicité de certains pays de l'Est et particulièrement du Roumain Dan Grecu (champion du monde aux anneaux en 1974), les Suisses ont adapté l'idée pour une utilisation aux anneaux: au lieu de former un pli avec la longueur du cuir, ils ont simplement fixé sur le protège-mains un petit cylindre de cuir rempli de caoutchouc

placé sous les doigts et créant, ainsi, un véritable crochet. C'était simple, mais il fallait y penser. Cette invention, d'apparence insignifiante, allait provoquer une véritable révolution en gymnastique artistique.

Les premiers protège-mains ne permettaient pas à l'athlète de résister à une grande traction. Avec la création des cylindres et le renforcement des fixations, l'effort n'est plus concentré sur la seule force des doigts, il est transféré vers les poignets et les bras. Des recherches ont montré qu'avec la dernière génération des protège-mains, le gymnaste peut momentané-



Nikolai Andrianov (URSS) à la barre fixe: la deuxième génération des protège-mains. On remarque, spécialement à la prise de droite, le pli formé par le cuir entre les doigts et la barre.



Markus Lehmann aux anneaux: protège-mains à deux trous avec rouleau épais.

ment résister à des tractions avoisinant les 700 kg. Il n'est donc pas étonnant d'assister à l'exécution de mouvements qui étaient auparavant absolument impossibles.

#### Gymnastique aux anneaux

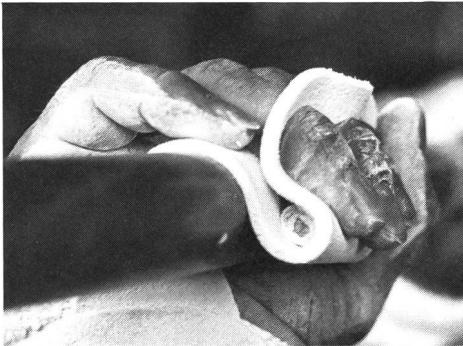
La discipline des anneaux a largement profité de cette évolution. Dans cette épreuve, on utilise des protège-mains à deux trous munis d'un cylindre assez épais (jusqu'à 2 cm de diamètre) qui permettent aux gymnastes de présenter des grands tours et des prises d'élan avec la même amplitude qu'à la barre fixe.

#### Gymnastique à la barre fixe

Grâce à l'efficacité des protège-mains à la barre fixe (trois trous et cylindre plus mince), il est possible de tourner autour de la barre, en avant ou en arrière, avec les prises palmaires ou dorsales, de maîtriser les grands tours avec rotations longitudinales en suspension par une main, de lâcher et de réceptionner toutes les parties volantes avec une seule prise.



Barre fixe: première génération (à gauche)... et dernière génération. On remarque qu'actuellement, le petit doigt ne joue plus qu'un rôle très secondaire.



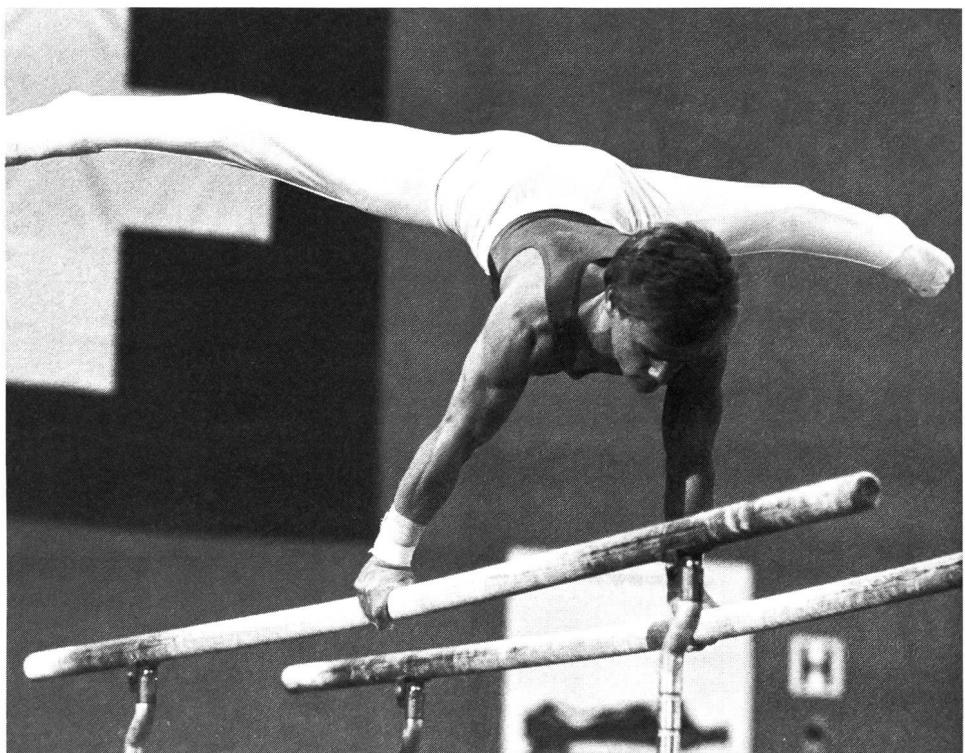
Barres parallèles: protège-main combiné (stade expérimental).

### Gymnastique aux barres parallèles

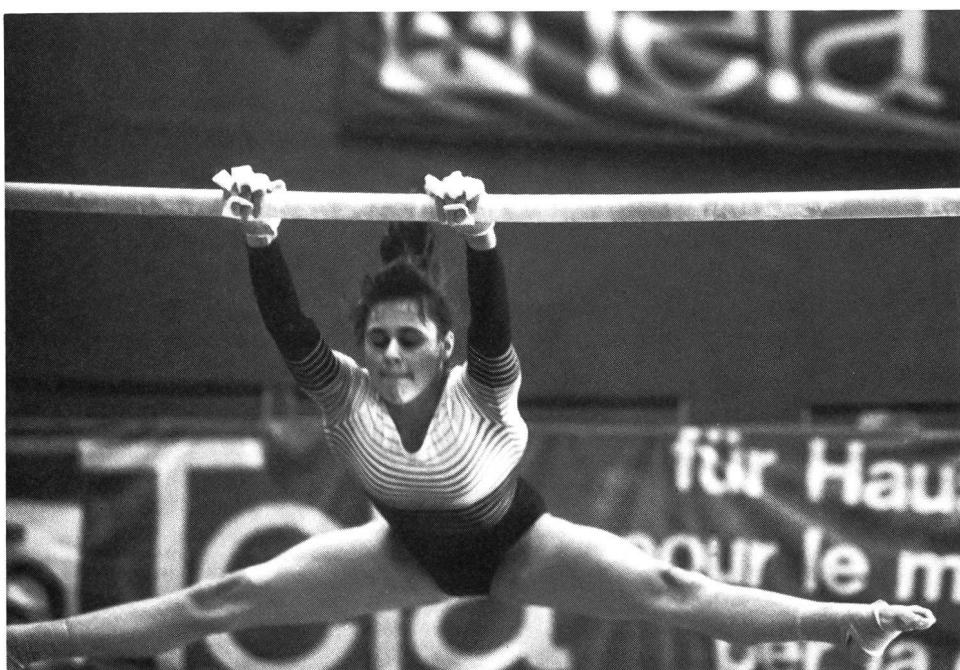
L'utilisation de protège-mains aux barres parallèles (parfois même au cheval-arcrons) est une affaire très personnelle. Certains gymnastes aiment bien sentir une couche intermédiaire entre la peau et les barres. D'autres préfèrent travailler à mains nues. La structure et la composition de l'exercice peuvent rendre les protège-mains très utiles, spécialement lors des suspensions latérales à une barre ou lors des grands tours entre les mains courantes. Dans ce domaine, il faudra encore une phase expérimentale avant de trouver la forme la plus efficace adaptée à la discipline.

### Gymnastique aux barres asymétriques

La gymnastique artistique féminine a également profité de l'évolution des protège-mains. Lorsque les barres avaient une section ovale assez épaisse, l'utilisation d'une couche supplémentaire n'était pas favorable à la fermeté des prises. Avec l'apparition d'une barre ronde et plus mince, les mouvements féminins aux barres asymétriques se sont rapprochés de ceux des garçons à la barre fixe: grands tours, parties volantes, sorties aériennes, etc.



Josef Zellweger aux barres parallèles: gymnastique à mains nues.



Barres asymétriques: Romy Kessler.

Aujourd'hui, les gymnastes féminines travaillent avec des protège-mains dont la structure est une combinaison entre ceux construits pour les anneaux (deux trous) et la barre fixe (cylindre de faible épaisseur).

### Conclusion

Construits initialement dans l'idée de protéger l'épiderme contre les blessures dues au frottement, les protège-mains sont progressivement devenus des accessoires indispensables à la sécurité des gymnastes. Ils ont largement contribué au développement d'une gymnastique d'élan aérienne et spectaculaire, spécialement aux anneaux, à la barre fixe et aux barres asymétriques.

Les responsables de la gymnastique à tous les niveaux feraient bien de poursuivre systématiquement des recherches dans ce domaine. Une question encore: l'œuvre de pionnier accomplie par les spécialistes helvétiques n'est-elle pas en mesure de trouver une application dans d'autres disciplines sportives? ■