

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: 10

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

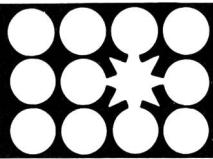
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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: 29.01.2026

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



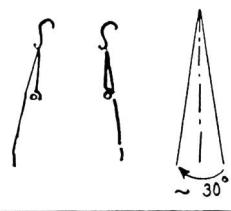
LEÇON TYPE

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

Collectif d'auteurs
Traduction: Silvia Bianchi

Mouvements d'appui sur les mains *Performance*

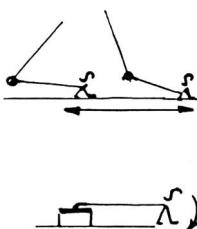
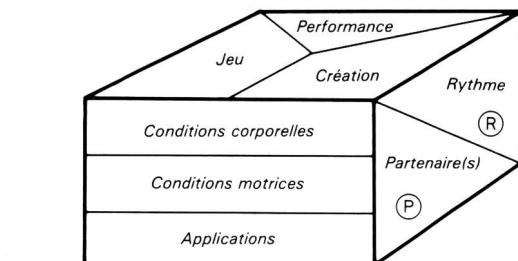
Conditions corporelles



Appui à la verticale

Barre fixe à hauteur d'épaules

- Saut à l'appui:
 - a) par devant
 - b) par derrière



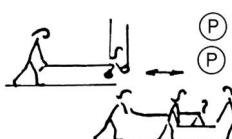
Garder un *rythme* pendant une certaine durée

- Les jambes dans les anneaux fixés à hauteur de genoux: qui, en marchant sur les mains, s'éloignera le plus de la ligne médiane?
- Les pieds sur un caisson: se déplacer sur les mains en cercle. Combien réalise-t-on de cercles en 2 minutes?

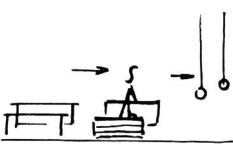


Bâton de gymnastique

- Deux élèves tiennent le bâton à hauteur de hanches et portent ainsi un camarade à l'appui. Cet exercice peut se faire sous forme de concours par groupes
- Même exercice avec appui sur les épaules. Quel groupe transportera en 2 minutes le plus d'élèves jusqu'à une certaine distance?

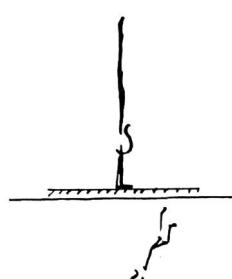


Appui dans les anneaux
Appui arrière sur une barre
On peut réaliser ces deux derniers exercices sous forme d'estafette



Barres parallèles, 2 caissons, anneaux

- Se déplacer, à l'appui, sur un ou plusieurs agrès
- Estafette: saut à l'appui dans les anneaux, course jusqu'aux barres parallèles, 5 prises d'appui au minimum, course jusqu'aux caissons et 5 prises d'appui au minimum

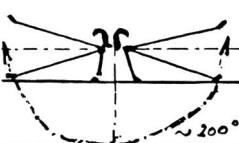


Appui renversé

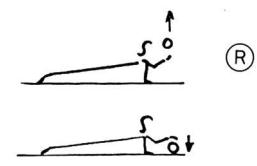
Entraînement du sens de la verticale

- «Ruer»: qui peut le faire le plus longtemps?

Intégrer cet exercice dans une estafette

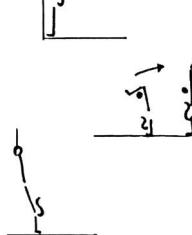


Appui libre



Appui facial

- Dribbler le ballon
- Lancer le ballon



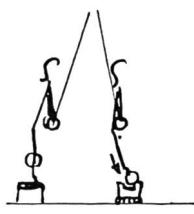
- Appui renversé avec l'aide d'engins ou de la paroi: qui peut avancer ses doigts jusqu'à cette dernière?

- A la barre fixe: balancement en suspension par les genoux ou montée à l'appui renversé avec l'aide de la barre.

- Appui renversé avec les pieds dans les anneaux

Ces exercices peuvent tenir lieu de stations d'estafettes!

Conditions motrices

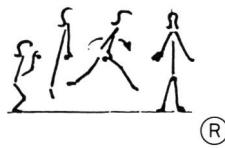


Combinaisons de mouvements comme concours d'endurance

Anneaux balançants: transport d'un ballon

L'élève A, perché sur un couvercle de caisson, saute à l'appui. B lui bloque un ballon entre les jambes. A se balance jusqu'au couvercle retourné et y laisse tomber le ballon.

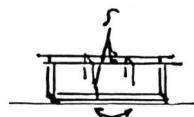
Quelle est l'équipe qui aura mis le plus de ballons dans le caisson?



Barre fixe

Franchissement répété de la barre, en passant par l'appui, puis en effectuant $\frac{1}{4}$ de tour pour terminer à la station latérale.
Nombre de passages par minute.

Rythme!



Barres parallèles ou 2 caissons

Léger balancement avant et arrière jusqu'aux 2 cordes posées en travers des barres.

Les cordes ne doivent pas être déplacées! Qui se balancera ainsi à l'appui le plus longtemps?



Barres parallèles

- Balancement, les pieds se posant alternativement à l'avant et à l'arrière des barres

Le corps est tendu



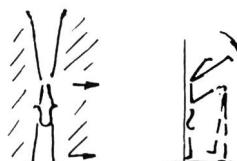
- Balancement synchronisé: un maximum de gymnastes se balancent ensemble à une paire de barres

Cet exercice peut donner lieu à un concours de groupe sous forme d'estafette



Mini-trampoline - caisson

Saut à l'appui jusqu'à ce que le corps, tendu, soit parallèle à la surface du caisson.



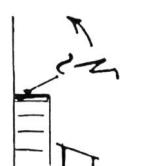
Qui ressent le mieux l'horizontale?

- Appui renversé contre la paroi:
 - qui franchit latéralement *la plus grande distance?*
 - qui redescend le plus lentement jambes écartées?



Avancer en appui renversé, avec l'aide d'un partenaire, en montant les jambes contre ses bras:

Qui franchit ainsi la plus grande distance à partir du point de départ?

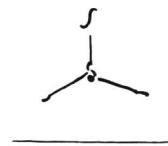


Mini-trampoline - caisson

Sauts suivis à l'appui renversé sur le caisson contre la paroi:

Qui réussit à faire 3 sauts suivis?

Formes d'application

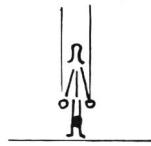


Maintien de l'appui pendant une certaine durée

Barre fixe à hauteur d'épaules

Les jambes écartées transversalement, soulever les hanches au-dessus de la barre...

... et les pousser en avant jusqu'à ce qu'elles soient dans le prolongement du tronc



Anneaux à hauteur de hanches ou de poitrine

- Saut à l'appui
- Idem avec un ballon entre les jambes



Mouton, sol, arête du banc

Equerre

Le partenaire vérifie que l'angle soit droit



Barres parallèles

- Balancement en avant, sortie dorsale et réception en position latérale



Le corps est tendu



- Balancement en arrière et sortie faciale, en synchronisation avec un partenaire sur d'autres barres
- Même exercice, mais l'un après l'autre, en passant toujours à l'appui, d'une paire de barres à l'autre

Quel groupe franchit toutes les barres synchroniquement?

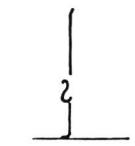
- Même exercice, mais en alternant sortie dorsale et sortie faciale



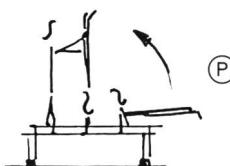
Barre fixe

Balancement arrière élevé pour franchir la barre en position groupée.

Combien de répétitions peut-on réaliser?

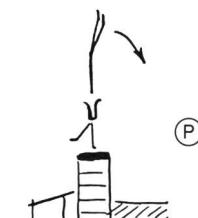


- Appui renversé libre: *combien de temps peut-on y rester?*
- Même exercice en écartant les jambes



Barres parallèles - caisson - mini-trampoline

- Montée à l'appui renversé libre, avec aide:
 - qui peut monter le plus de fois?
 - qui peut rester à l'appui sans aide active?



- Facial élevé: $\frac{1}{4}$ de tour pour arriver à la station
- Le partenaire contrôle la verticalité. ■