Zeitschrift: Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport

Herausgeber: École fédérale de sport de Macolin

Band: 45 (1988)

Heft: 2

Artikel: L'heure de gymnastique "surprise"! : Ou: la leçon de mise en condition physique sur circuit amusant!

Autor: Schmidt, Gerhard

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-998459

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: 14.12.2025

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

L'heure de gymnastique «surprise»!

Ou: la leçon de mise en condition physique sur circuit amusant!

Adaptation d'un texte de Gerhard Schmidt par Max Etter,
chef de la branche sportive Fitness
Traduction: Yves Jeannotat

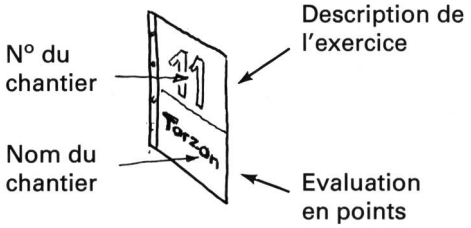
Objectif

Avec les moyens du bord, concevoir, à l'attention des participants, un circuit d'exercices variés, intéressants et susceptibles de produire des effets satisfaisants dans le domaine de l'amélioration de la condition physique.

Elaboration de la leçon

1. Avec l'aide des participants, le ou les moniteurs rassemblent le plus d'idées possible;
2. Concevoir et mettre à l'essai les exercices projetés, puis procéder à leur choix définitif (éliminer tout ce qui peut être dangereux, peu attrayant ou trop compliqué);
3. Fixer définitivement les différents chantiers du circuit:
   - deux participants par chantier
   - exigences variées;
4. Faire un «test» du parcours puis, en s'y référant, fixer la durée des exercices et, éventuellement, un barème d'appréciation aussi simple que possible;
5. Monter les tableaux de chantier, chacun d'eux comprenant une «fourre» transparente à l'intérieur de laquelle quatre informations pourront être glissées tout en restant visibles.

Recto: *Verso:*



> Il n'est pas absolument indispensable qu'un circuit comporte un barème d'évaluation des exercices; lorsque ces derniers sont intéressants, ils se suffisent généralement à eux-mêmes.
>
> Si on en prévoit un, il doit impérativement:
> - être adapté aux capacités des participants
> - rester assez longtemps en vigueur pour permettre aux sportifs de faire des comparaisons, donc de suivre l'évolution de leur condition physique.

Possibilités d'application

- On peut donner la possibilité aux participants de parcourir le circuit en «travaillant librement» à chaque chantier;
- On peut aussi «lancer» le parcours sous forme de «concours»; dans ce cas, il faut toujours prévoir un premier passage à l'essai, afin de permettre:
  - une reconnaissance utile des difficultés
  - la correction éventuelle des tâches à effectuer ou de leur barème d'appréciation.

Quelques conseils

Lorsque la conception générale du «jardin de jeu» a été définitivement fixée, on pourra tirer profit, pour la suite des opérations, des quelques conseils suivants:

- Construction des chantiers:
  - disposer, dans l'ordre souhaité, les feuilles d'information aux endroits de la salle prévus pour les chantiers
  - charger les participants de la construction de ces derniers (deux par chantier);
- Dans certains cas, le parcours mis en place peut fort bien être utilisé pour la ou les leçons qui va (vont) suivre: prendre contact, pour s'en assurer, avec le ou les maître(s) ou moniteur(s) concerné(s);
- Prévoir des couleurs différentes pour les quatre feuillets qui composent la feuille d'information. Si la séance s'adresse à des personnes de différents âges, nécessitant l'application de plusieurs barèmes de points, l'utilisation de couleurs contribuera également à éviter les confusions.

Carte de concours

Bien conçue, la carte de concours présente plusieurs avantages: enchaînement souhaité des chantiers, notation individuelle et de groupe, indications sur le bon fonctionnement du parcours, séparation en «bandes» permettant d'établir le rang obtenu, «bandes» à suspendre à une corde tendue (voir exemple).

Description des chantiers

1 Le décrocheur de lune

- Sauter à partir de l'échelon de l'espalier désigné à l'avance
- Toucher des deux mains l'objet fixé, successivement, à trois hauteurs différentes
- Trois essais par hauteur
- Barème:
  hauteur inférieure = 1 point
  hauteur moyenne = 2 points
  hauteur supérieure = 3 points

2 Le petit Brésilien

- Sans sortir d'une surface désignée à l'avance, jongler le ballon le plus grand nombre de fois sans qu'il touche le sol
- Six essais
- Barème:
  de 2 à 4 fois = 1 point
  de 5 à 9 fois = 2 points
  10 fois et plus = 3 points

3 Le ballon-pétard

- Un ballon qui saute, c'est un pétard sans fumée: en le chevauchant «bon train», le faire éclater en perdant le moins de temps possible
- Barème:
  60 secondes = 1 point
  40 secondes = 2 points
  20 secondes = 3 points

4 La pendule au ballon

(Une échelle suédoise est fixée horizontalement à hauteur de tête)

- Un ballon lourd fixé entre les jambes, avancer le long de l'échelle en se balançant latéralement
- Si les pieds viennent à toucher le sol ou si le ballon tombe, recommencer l'exercice à zéro
- Trois essais
- Barème:
  1 longueur d'échelle = 1 point
  2 longueurs d'échelle = 2 points
  3 longueurs d'échelle = 3 points

5 Le tir du singe

- De la suspension renversée par les genoux: viser un but à l'aide d'un indiaca ou d'une balle de 80 grammes
- Un partenaire ramasse les balles utilisées
- Trois essais par cible
- Barème:
  à travers le cerceau = 1 point
  ballon lourd touché = 2 points
  sac de sable touché = 3 points

6 Le funiculaire

(Fixer trois bancs suédois contre l'espalier, à des hauteurs différentes)

- Relié par une corde à l'espalier: se hisser à la force des bras jusqu'à ce que les pieds touchent l'échelon sur lequel est posé le banc
- Deux essais par banc
- Barème:
  pente faible = 1 point
  pente moyenne = 2 points
  pente forte = 3 points

7 L'équilibriste

- Monter sur une planche placée elle-même sur un cylindre et se balancer d'un côté et de l'autre sans perdre l'équilibre et sans qu'une des extrémités de la planche touche le sol
- Neuf essais, le meilleur compte
- Barème:
  jusqu'à 10 secondes = 1 point
  de 11 à 20 secondes = 2 points
  de 21 à 30 secondes = 3 points

8 Tarzan

- Suspendu à une liane (corde avec nœuds), se balancer d'un bord à l'autre de la rivière en tentant de ramener chaque fois une banane (objet quelconque accroché à un piquet)
- Si l'on ne peut revenir sur le tronc (banc suédois) ou si l'on tombe à l'eau (à terre), l'essai ne compte pas
- Trois essais
- Barème:
  1 banane = 1 point
  2 bananes = 2 points
  3 bananes = 3 points

9 Le torchon glissant

- Prendre son élan à quatre pattes et, à partir d'une marque, sauter sur un torchon placé juste derrière celle-ci
- Trois lignes ont été tracées plus loin sur le sol; pour que l'une d'entre elles «compte», il faut que le torchon l'ait complètement franchie
- Barème:
  1re ligne = 1 point
  2e ligne = 2 points
  3e ligne = 3 points

10 Spécial-tennis

- Chaque main tient une raquette de tennis sur laquelle est posée une balle; fixer une troisième balle entre le cou et le menton
- Se déplacer ainsi sur le parcours prévu; si une balle tombe, l'essai ne compte pas
- Trois essais
- Barème:
  1 parcours sans faute = 1 point
  2 parcours sans faute = 2 points
  3 parcours sans faute = 3 points

11 La danse de l'ours

- Se tenir en équilibre sur deux ballons lourds (posés eux-mêmes sur des tapis) en s'appuyant sur un bâton: avancer sans toucher les tapis autrement qu'avec le bâton
- Si l'on doit «toucher», l'essai est nul; on peut aussi prendre en compte le ou les tapis franchi(s)
- Trois essais, le meilleur compte
- Barème:
  1 tapis franchi = 1 point
  2 tapis franchis = 2 points
  3 tapis franchis = 3 points

12 L'estafette chinoise

- Parcourir une distance fixée:
  - en maintenant un tambourin en équilibre sur la tête
  - en maintenant un ballon entre les genoux
  - en maintenant un ballon sous chaque bras
- Si un de ces objets tombe, l'essai ne compte pas
- Trois essais
- Barème:
  1 parcours sans faute = 1 point
  2 parcours sans faute = 2 points
  3 parcours sans faute = 3 points

13 La balle au bâton

(Trois différents ballons)

- Poser le ballon sur deux «témoins» ou autres bâtons tenus horizontalement: le laisser tomber, rebondir sur le sol et le reprendre sur les bâtons (le ballon ne doit plus bouger)
- Trois essais
- Barème:
  ballon de volleyball = 1 point
  petit ballon = 2 points
  balle de tennis = 3 points

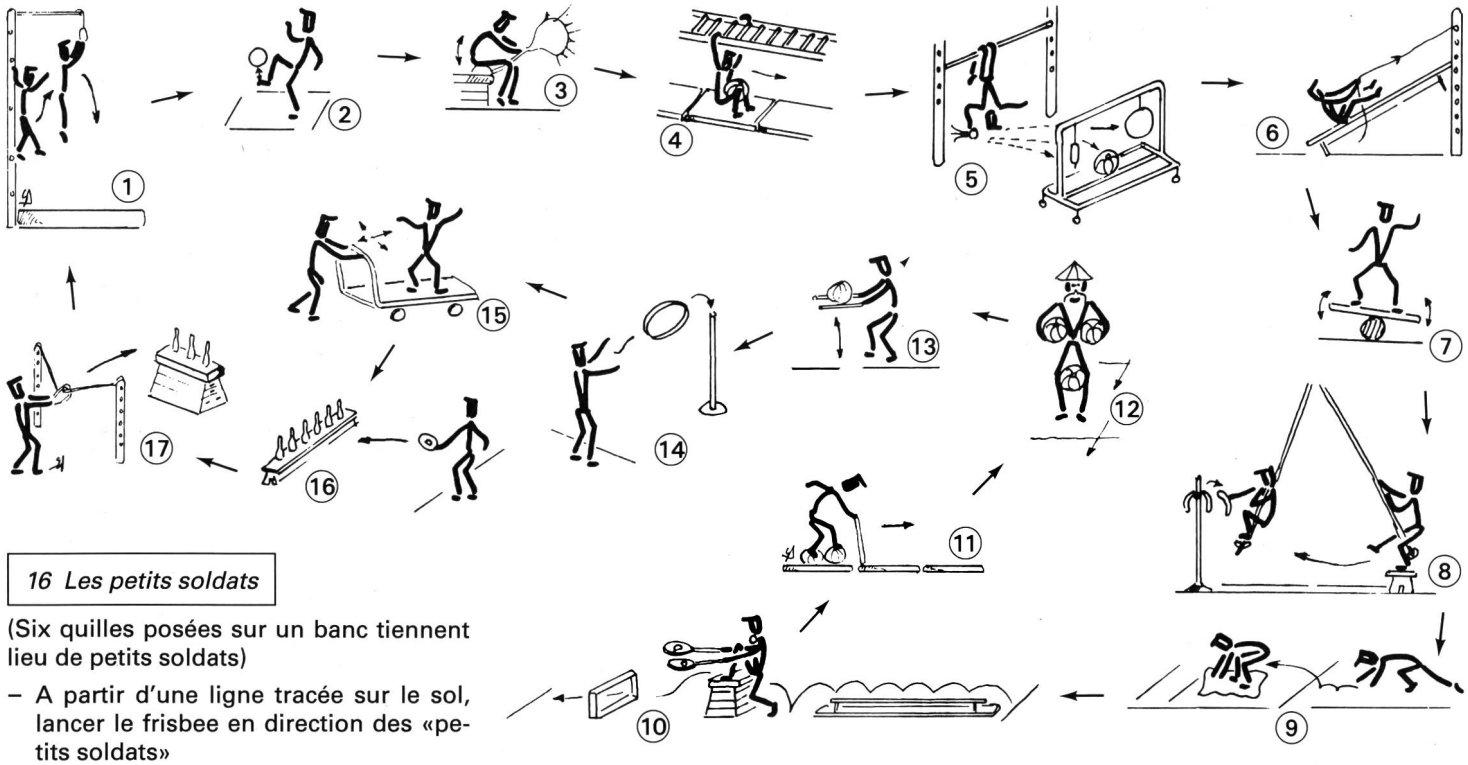
14 Le pneu volant

- A partir d'une ligne tracée sur le sol: lancer le pneu (ou autre cerceau) de telle sorte qu'il s'empale sur un montant de saut en hauteur
- Six essais
- Barème:
  1 réussite = 1 point
  2 réussites = 2 points
  3 réussites = 3 points

15 Le cheval sauvage

(Un tapis au moins posé sur le chariot)

- Se maintenir en équilibre sur le chariot, alors que le partenaire le déplace dans tous les sens
- La «passe» est terminée dès qu'une partie du corps autre que les pieds touche le tapis, la ridelle du chariot ou le sol
- Il est important de disposer d'assez de place pour pouvoir déplacer librement le chariot
- Trois essais, le meilleur compte
- Barème:
  10 secondes = 1 point
  20 secondes = 2 points
  30 secondes = 3 points



16 Les petits soldats

(Six quilles posées sur un banc tiennent lieu de petits soldats)

- A partir d'une ligne tracée sur le sol, lancer le frisbee en direction des «petits soldats»
- Trois séries à 3 jets chacune, la meilleure compte
- Barème:
  2 quilles = 1 point
  4 quilles = 2 points
  6 quilles = 3 points

17 La fronde géante

(La fronde est faite de deux chambres à air de vélo reliées entre elles et fixées à deux montants de reck)

- Choisir un projectile et l'expédier, à l'aide de la fronde, en direction des quilles pour les faire tomber du caisson sur lequel elles sont posées
- Deux tirs de mise en train, suivis de trois tirs «valables»; pour qu'une quille «compte», il faut qu'elle tombe du caisson
- Barème:
  1 quille tombée = 1 point
  2 quilles tombées = 2 points
  3 quilles tombées = 3 points

*

Au dos de la carte de concours, on peut inscrire toutes les informations ou recommandations qui peuvent paraître utiles, par exemple:

- Lire avec précision la description du chantier; le fair play d'abord!
- On ne peut totaliser plus de 3 points par chantier; le coéquipier les inscrit sur la carte dès que l'exercice est terminé
- Au terme du parcours, on additionne les points sous le contrôle du coéquipier
- Respecter l'enchaînement des chantiers; en cas d'«embouteillage», on peut en «sauter» un et le rattraper par après. ■

Carte de concours avec exemple de chantier pour une leçon

Plier ici et suspendre à l'aide de pinces à linge

Chantiers	.....	.....	*Groupe* .....
1 Le décrocheur de lune			
2 Le petit Brésilien			
3 Le ballon-pétard			
4 La pendule au ballon			
5 Le tir du singe			
6 Le funiculaire			
7 L'équilibriste			
8 Tarzan			
9 Le torchon glissant			
10 Spécial-tennis			
11 La danse de l'ours			
12 L'estafette chinoise			
13 La balle au bâton			
14 Le pneu volant			
15 Le cheval sauvage			
16 Les petits soldats			
17 La fronde géante			
Total des points	_____	_____	_____
Rang			