

<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>	53 (1996)
<b>Heft:</b>	2
<b>Artikel:</b>	Par-dessus l'épaule de la monitrice : Toto chez les jeunes gymnastes
<b>Autor:</b>	Markmann, Mariella
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-998317">https://doi.org/10.5169/seals-998317</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>**

**Par-dessus l'épaule de la monitrice**

# Toto chez les jeunes gymnastes

Mariella Markmann, chef de la branche sportive J+S Gymnastique et danse  
Traduction: Andrea Meyer

**Toto a appris par ses camarades que le vendredi, de 17 h à 18 h 15, les enfants peuvent jouer avec des engins à main et danser sur de la musique. Vivement intéressé, il décide d'assister à une leçon de gymnastique dans la salle réservée à cet effet.**

Il va dans la salle dix minutes avant le début du cours: les enfants jouent, certains aux perches à grimper, d'autres aux espaliers, d'autres encore à la poursuite. La monitrice arrive à 17 h 05.

— **Toto:** Madame la monitrice, tu es toujours en retard?

— **La monitrice:** Non, cela arrive de temps en temps, quand le bus n'est pas à l'heure. Mais je suis toujours inquiète car les enfants ne m'attendent pas dans les vestiaires et viennent jouer seuls dans la salle. J'ai peur qu'il se produise un accident et j'arrive alors angoissée dans la salle.

— **Toto:** Pourquoi les enfants ne t'attendent-ils pas dans les vestiaires, comme tu le leur as demandé?

— **La monitrice:** Ils savent pertinemment que je ne les gronderai pas. Du reste, je ne peux pas leur en vouloir de mon retard. Toutefois, il est vrai que je devrais être plus cohérente et exiger qu'ils m'obéissent. Mais il est temps maintenant de commencer la leçon.

— **Toto:** Qu'as-tu prévu pour aujourd'hui?

— **La monitrice:** Echauffement, étirement et technique de la balle, puis quelques pas simples en musique; à la fin de la leçon, nous tenterons alors de danser sur «Just can't wait to be king».

— **Toto:** Le programme m'a l'air intéressant. Mais te faut-il toujours autant de temps pour rassembler les enfants et commencer la leçon?

— **La monitrice:** Uniquement lorsque je suis en retard.

— **Toto:** Moi non plus, je n'aimerais pas être interrompu en plein milieu d'un jeu.

— **La monitrice:** Tu as raison. Je pourrais commencer par m'associer à leurs jeux, puis les amener, par exemple, lentement à jouer tous ensemble à la poursuite, pour aborder en douceur la matière de mon cours.

— **Toto:** J'ai bien aimé la manière dont tu as commencé la leçon: tu as formé un cercle et tu t'es excusée pour ton retard en leur rappelant qu'ils devaient t'atten-



dre dans les vestiaires. Mais j'ai une question: Lorsque tu leur as parlé, pourquoi t'es-tu mise à genoux? Étais-tu fatiguée?

— **La monitrice:** Il est vrai que j'étais fatiguée après ma journée au bureau mais en général je me réjouis tellement de venir dans une salle de gymnastique que j'en oublie ma fatigue. Si je me suis mise à genoux, c'est pour être à la même hauteur que les enfants, pour avoir un contact visuel très direct avec eux. Je trouve cette position plus agréable pour tous.

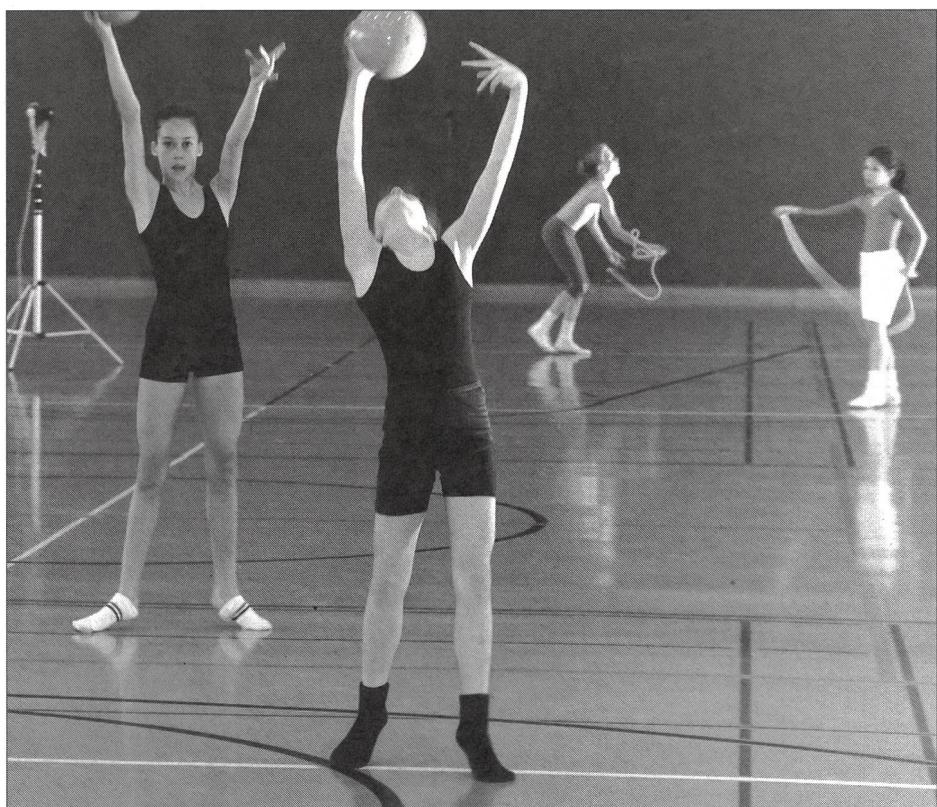
— **Toto:** Tu as débuté par une mise en train qui a plu aux enfants: ils ont échauffé tous leurs muscles, ils ont couru et sauté, seuls, à deux ou en groupe, ils se sont penchés et tournés en avant, en arrière ou de côté, en écartant les jambes, et ce sans que tu leur dises ce qu'ils devaient faire.

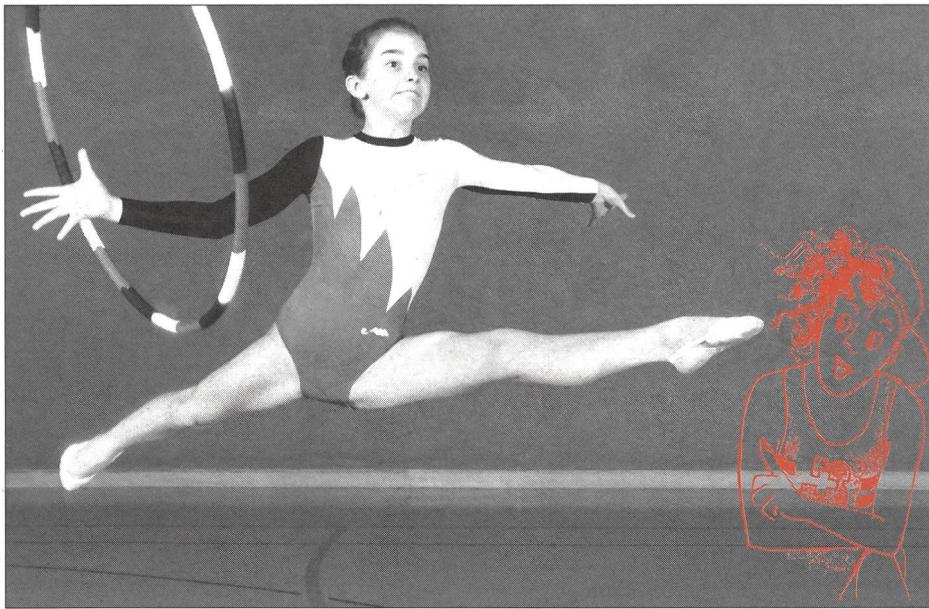
— **La monitrice:** Tu as raison. Les seules indications que je leur ai données concernaient la balle: lancez la balle aussi fort que possible au sol et sautez lorsqu'elle rebondit... ou bien: passez aussi souvent que possible sous la balle... ou encore: lancez la balle devant vous et ratraper la avant qu'elle ne retombe.

— **Toto:** Pourquoi n'as-tu pas laissé les enfants se mouvoir librement dans la salle?

— **La monitrice:** J'en ai laissé partir six à la fois dans la même direction, afin que chacun ait suffisamment de place et puisse lancer sa balle sans gêner les autres.

— **Toto:** J'ai également admiré ta capacité à rassembler rapidement les enfants





*dans un coin de la salle pour discuter de l'exercice à faire. Les changements d'exercices et d'ordre organisationnel n'ont pas entraîné de longues interruptions.*

– **La monitrice:** J'essaie toujours d'assurer la transition d'un exercice à l'autre. Lorsque je veux changer les groupes de place, je m'arrange pour trouver un exercice et des mouvements qui amènent les enfants dans la position et à la place voulues. Exemple: celui qui parvient le premier aux espaliers en dribblant fait rouler la balle et, s'il touche quelqu'un, la lui remet. C'est ainsi que se forment de nouvelles paires. Il faut éviter au possible les «trous» dans un cours. Il peut être très long d'obtenir de nouveau l'attention de tous les enfants. Si les enfants viennent à mon cours, c'est pour bouger et non pour rester debout à ne rien faire.

– **Toto:** Tu m'as dit avoir prévu des exercices d'étirement. J'ai cru que tu ferais du stretching mais je n'ai rien vu de tel. Pourquoi?

– **La monitrice:** J'ai pratiqué les exercices d'étirement avec la balle, avant de commencer les pas. Il s'agissait aujourd'hui plutôt d'étirement dynamique à l'aide de la balle. Il est rare que je fasse des exercices de stretching comprenant de longues poses avec des enfants.

– **Toto:** Pourquoi?

– **La monitrice:** Pour les enfants, je préfère les exercices dynamiques aux exercices statiques. Si tu veux, je te l'expliquerai plus longuement une autre fois.

– **Toto:** J'ai remarqué que certains demandaient soudain à aller aux toilettes, tandis que d'autres dirigeaient leur regard vers la fenêtre, ou que d'autres encore se mettaient à discuter et qu'il n'en restait qu'un petit nombre à participer. Pourquoi?

– **La monitrice:** Tu as raison. Cela faisait 20 minutes que nous travaillions la technique de la balle: répéter, corriger, répéter et répéter à nouveau. Ces exercices demandent une forte concentration et

n'apportent pas toujours le résultat escompté, car la balle échappe souvent aux mains des enfants. Seuls deux d'entre eux ont réussi ce que je leur avais demandé. Pour les autres, c'était trop difficile. A force, l'échec est démotivant. J'aurais dû commencer par un exercice très simple pour augmenter peu à peu le niveau de difficulté. Pour les motiver à nouveau, je demande «Qui réussit à...?».

– **Toto:** Tu as commencé par enseigner les pas sur de la musique pour ne plus marquer le rythme que de ta voix et en frappant dans les mains. Quelle en est la raison?

– **La monitrice:** N'as-tu pas remarqué que des deux morceaux que j'avais choisis, l'un était trop lent et l'autre trop ra-

suis contentée à la maison d'esquisser les mouvements sans les faire en entier. La musique était d'autant plus rapide pour les enfants.

Je me suis décidée subitement à accompagner les enfants. Il est très important à mes yeux de soutenir le mouvement, que ce soit en tapant sur des boîtes de conserve, en marquant le rythme de la voix, en frappant dans ses mains ou en employant des instruments de rythmique.

– **Toto:** Ce qui m'a étonné, c'est que les enfants, après dix allers et retours dans la salle, montrent autant de plaisir à faire le même pas.

– **La monitrice:** Le même pas certes, mais différent à chaque fois: la trajectoire, la force et la rapidité variaient constamment. Ensuite, nous avons combiné ce pas à divers mouvements de bras simples. Les enfants ne se sont pas ennuyés car ils ont passé l'heure à découvrir de nouvelles choses et à relever de nouveaux défis.

– **Toto:** J'ai beaucoup aimé la danse sur la musique du Roi Lion. Je vous ai accompagnés en chantant et j'aurais bien aimé danser avec vous.

– **La monitrice:** Tu n'auras qu'à le faire la prochaine fois.

– **Toto:** Seul garçon parmi les filles?

– **La monitrice:** Pourquoi pas? Si tu t'y mets, peut-être cela incitera-t-il d'autres garçons à nous rejoindre. Ce serait épantant d'avoir un groupe de gymnastique mixte.

– **Toto:** Aujourd'hui, j'ai beaucoup appris de ta leçon et de ta manière de procéder. Ainsi j'ai compris à quel point il est important:



pide pour les enfants? En enregistrant ces morceaux chez moi, je n'ai pas réfléchi au fait que les enfants, plus petits que moi, avaient les bras plus courts et devaient donc les bouger plus rapidement. En outre, sur la musique plus rapide, je me

- d'arriver à l'heure;
- d'observer les enfants avec attention;
- de bien se préparer à la maison;
- de s'adapter aux enfants;
- d'éveiller sans cesse la curiosité des enfants. ■