

Zeitschrift: Jeunesse forte, peuple libre : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin

Herausgeber: École fédérale de gymnastique et de sport Macolin

Band: 23 (1966)

Heft: 2

Rubrik: Leçons mensuelles

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

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. [Voir Informations légales.](#)

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. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 14.03.2025

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



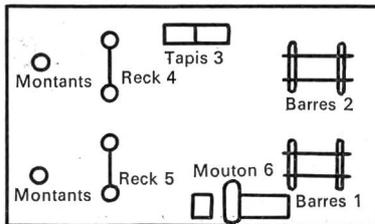
Notre leçon mensuelle: gymnastique aux agrès

Clemente Gilardi

(Traduction : A. M.)

Lieu : en salle. Durée : 1 h. 40 min.
Matériel : sifflet, chronomètre, barres parallèles, barre fixe (reck), mouton, tapis, piquets-montants.

Au début de la leçon, les agrès sont disposés selon le schéma ci-dessous ; ils restent ainsi jusqu'au moment du jeu.



I. Préparation (20')

Echauffement-mise en train (10')

1. Alternier la marche et la course : librement, dans toute la salle, autour des agrès.
2. Idem, mais en passant par-dessous les barres parallèles et les recks.
3. Idem : au coup de sifflet, chacun va aussi rapidement que possible s'établir à l'appui sur les barres ou les recks.
4. Idem : au coup de sifflet, chacun va rapidement se suspendre.
5. Idem : au signal, chacun va s'établir sur un agrès.
6. Les formes 3, 4 et 5 sont alternées : 1 coup de sifflet = en appui, 2 coups = en suspension, 3 coups = sur un agrès.
7. Au signal chacun passe par-dessus un agrès.

Exercices à mains libres (10')

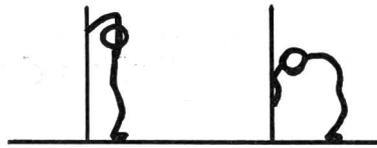
1. Debout face à un agrès ou à la paroi, à 1 m. de distance : fléchir les bras et se repousser vigoureusement.



2. Debout à côté d'un agrès ou de la paroi : balancer une jambe en av. et en arr. Changer.



3. Debout dos à la paroi, à 1 m. de distance : flexion en arr. en s'appuyant des mains à la paroi.



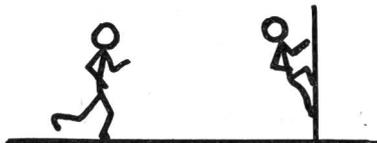
4. Station faciale à l'agrès ou à la paroi : balancer 1 jambe de côté et la croiser devant l'autre. Changer.



5. Station dorsale à un agrès ou la paroi : tourner le torse alternativement à g. et à dr. pour toucher derrière.



6. Courir quelques pas contre la paroi et sauter.



II. Entraînement

Course : estafettes (10')

1. Départ et transmission du témoin vers les piquets : courir par-dessous le reck, autour des barres et de nouveau par-dessous le reck.
2. Idem : Par-dessous le reck, faire un huit par-dessous les barres, et par-dessous le reck.
3. Idem : dessous le reck, courir entre les 2 barres parallèles (dans la ruelle), revenir par-dessus les barres et par-dessous le reck.

Gymnastique aux agrès : travail en chantier. (40')

- Au début, les élèves sont répartis dans les 6 chantiers. On travaille 6 min. à chaque station et on dispose de 45 secondes pour changer à la station suivante.
- Nous admettons que les différents exercices ont déjà été enseignés et travaillés lors des leçons précédentes.

Station 1. Barres : appui renversé sur les épaules.

- Siège transversal écarté, appui renversé sur les épaules, rouler en av. au siège écarté.
- En appui, élaner en arrière pour

monter à l'appui renv. sur les épaules, et rouler en av. au siège écarté.

Si c'est nécessaire, 2 camarades, de chaque côté des barres, prêtent aide.

Station : Barres : sortie - renversement, à l'extrémité des barres. — Siège écarté : rouler en av. à la station.

— En appui, élaner en arrière et rouler av. à la station.

Selon les besoins, 2 camarades, à g. et à dr., prêtent aide.

Station 3. Gymnastique au sol : roulade.

- Roulade en av.
- Roulade en arr.
- Roulade en av., saut en extension, roulade en av.
- Roulade en av., saut en extension avec 1/2 vrille et roulade en arr.

Station 4.

Reck : Tourner en appui libre.

— De la station : élaner en av. à l'appui.

— De la station : monter en av. à l'appui.

— En appui : tourner en appui libre en arr. pour revenir à l'appui.

Si nécessaire : aide par 2 camarades à g. et à dr.

Station 5.

Reck : élan par-dessous la barre.

— De la station : élan des jambes par-dessous la barre pour sauter en av. à la station.

— Même exercice en partant de l'appui.

— Même exercice (de la station ou de l'appui) pour passer par-dessus une ficelle tendue à une certaine hauteur.

Station 6. Saut du mouton.

— En largeur : saut jambes écartées.

— En largeur : saut jambes entre les bras.

— En long : à l'écart.

— En long : jambes entre les bras. (Aide).

Jeu : balle chasseur (20')

Tous les chasseurs sont répartis dans la surface de jeu ; tous les gibiers également.

— Quelle équipe de chasseurs élimine tous les gibiers en un minimum de temps ? (gibier tiré = éliminé)

— En un temps donné, quelle équipe obtient le plus grand nombre de touchés ? (gibier touché reste en jeu).

III. Retour au calme.

Trotter légèrement, faire quelques exercices de relaxation, discussion de la leçon, douches.



Photo: Hugo Lörtscher EFGS