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: 9 (1952)

Heft: 10

Rubrik: Le coin du moniteur

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: 10.07.2025

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

Le Volleyball

SES PROCÉDÉS PÉDAGOGIQUES

Tout enseignement pourrait être imagé par la fameuse fable d'Esope. Il peut être excellent et il peut être mauvais. Nous pouvons cependant affirmer que l'élaboration méthodique d'une suite progressive d'exercices ne présente que peu de difficultés. Avant toute chose, il faut y voir clair, faire abstraction de tout esprit par trop doctrinaire, connaître exactement son but, considérer le niveau physique et les qualités perceptives de ses élèves, organiser son enseignement en fonction des installations et du matériel dont on dispose.

Il n'est pas dans nos intentions d'épiloguer sur tous les points de la méthode qui pourraient être considérés dans l'enseignement du volleyball. Nous nous bornons à l'introduction de la technique exposée dans le numéro précédent de notre revue.

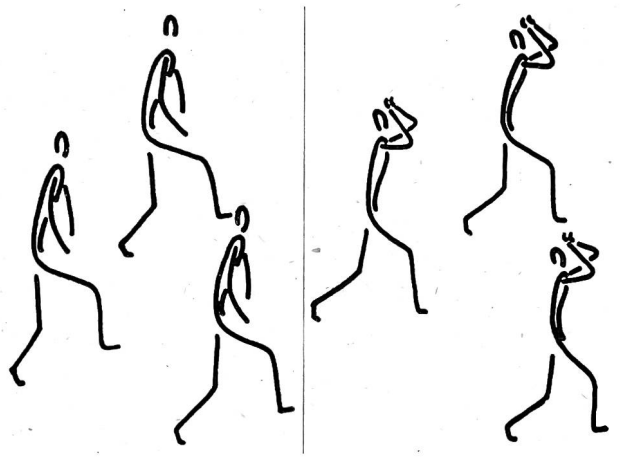
Tous les exercices qui suivent ont été conçus pour un petit groupement sportif et ils peuvent être travaillés avec un matériel réduit, soit un ballon et un filet (éventuellement une cordelette bien visible).

Pour rendre les dessins plus explicites, nous avons utilisé les signes conventionnels suivants :

⟿ = Déplacement du joueur
——→ = Trajectoire de la balle lancée
⋯→ = Trajectoire de la balle frappée.

I. LA POSITION DE BASE DU VOLLEYEUR ET SES DÉPLACEMENTS :

Buts : Utilisation rationnelle du membre inférieur. Position de base du corps. Mobilité.



a) Les élèves se placent en essaim ouvert. Ils prennent plusieurs fois de suite la position de base (de préférence la jambe d'appel en avant).

b) Se mouvoir dans toutes les directions. Commencer toujours par déplacer la jambe avant lorsque l'on progresse en avant, etc.

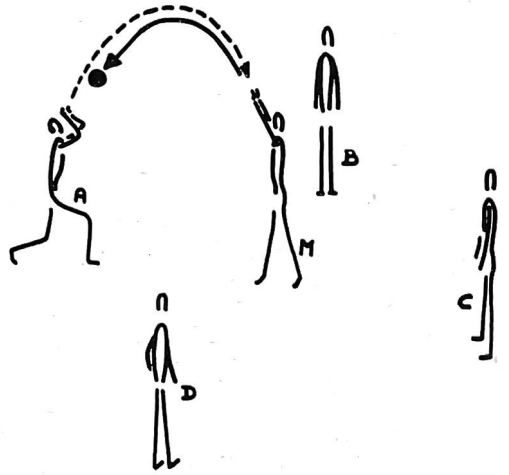
c) En marche, puis en course, au coup de sifflet : position de base, mains ouvertes (en forme de coupe) placées en avant et légèrement au-dessus de la tête.

II. LES PASSES.

Buts : Attitude correcte du corps. Position des bras, des mains et surtout des doigts lors de la frappe.

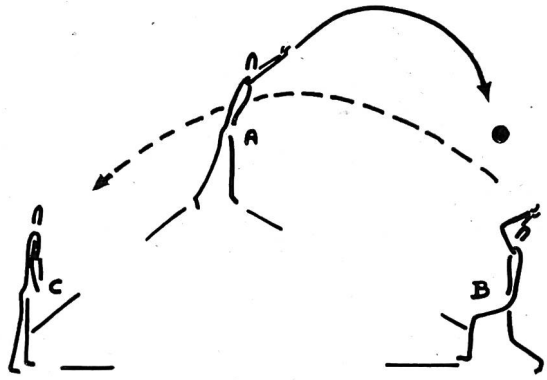
1. *Passe avant haute et passe en suspension*

a) En cercle. Le moniteur ou un joueur prend place au centre du cercle et lance le ballon à A (trajectoire en cloche). *A* frappe la balle pour la renvoyer à *M* qui bloque et passe au joueur suivant. Après quelques tours on change le joueur du centre.



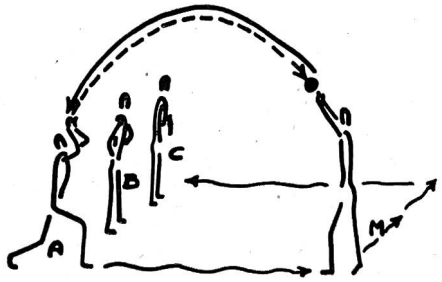
b) En triangle. *A* lance le ballon à *B* (trajectoire en cloche). *A* passe à *C*. *C* bloque le ballon et le lance à *A* qui passe à *B*.

c) Comme b), mais supprimer les blocages pour n'exécuter que des passes.



d) En ligne. *M* se déplace latéralement devant la ligne des joueurs. Il lance le ballon à *A* qui le lui renvoie par une passe frappée. Lorsque *M* reçoit la balle du dernier joueur, il va se placer à la fin de la ligne et passe la balle à *A* qui prend son poste.

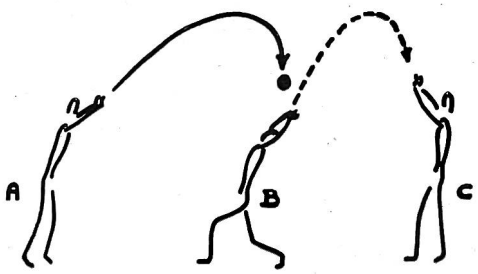
Remarque : Ce n'est que lorsque la passe avant haute et la passe en suspension seront correctement exécutées que nous pourrons étudier la passe à une main.



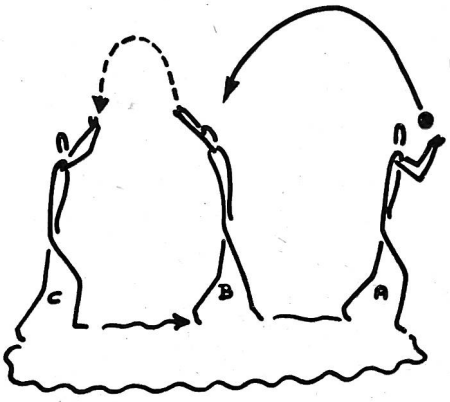
2. *Passe en arrière*

But : Position du corps sous la balle. Extension du corps en arrière.

a) En colonne. Trois joueurs se disposent en colonne distants de 3 m. *B* fait face à *A* qui lui lance la balle (trajectoire en cloche), *B* exécute une passe arrière à *C* qui relance la balle à *B* après l'avoir réceptionnée. Après plusieurs répétitions, les joueurs changent de rôle.



b) En cercle. Les joueurs se déplacent sur un cercle fictif dans le sens des aiguilles d'une montre. *A* fait une passe arrière verticale à *B* qui passe à *C* lequel bloque la balle et lance à *D* et ainsi de suite. Lorsqu'une balle est mal passée, la bloquer et la passer. L'initiation à cet exercice doit se faire d'abord de la station arrêtée puis en marche et ensuite en course.

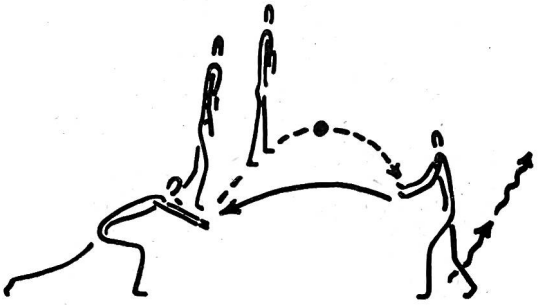


c) Même exercice que le précédent, mais on ne bloque plus le ballon et l'on n'exécute que des passes.

3. *La passe avant basse*

Buts : Réaction et exactitude du mouvement pour reprendre une balle basse.

a) En ligne, 3 m d'intervalle entre les élèves. *M* lance la balle à *A* (trajectoire demi-tendue). *A*, en fente avant, exécute une passe avant basse à *M* qui bloque.



Variante : Au moment de la passe, *A* se fend et frappe la balle.

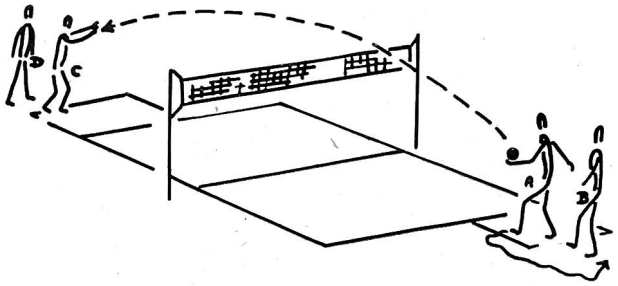
b) Même formation et même procédé que pour l'exercice précédent. Exercer la passe en fente latérale, la balle arrivant sur le côté du joueur.

4. *Le service*

But : Précision, efficacité du mouvement.

a) Sur deux lignes face à face et disposés en quinconce de 9 m environ. *A* sert à *B* qui bloque le ballon et sert à *C*.

b) Les joueurs sont répartis dans deux groupes qui se placent en colonne par un, face au filet, au centre de leur terrain. *A* sert à *C* et va se placer derrière *B*. *C* bloque le ballon et sert à B et ainsi de suite. Variante : Le même exercice est ensuite exécuté depuis le carré réservé au service.

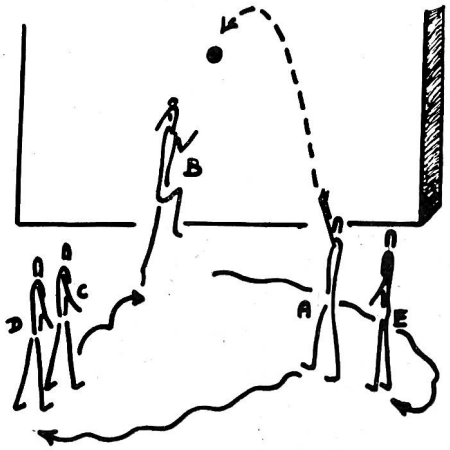


5. *Le Smash*

But : Détente maximale, anticipation, recherche de la décision.

Etudiez-le d'abord face à un mur de 3 à 4 m de hauteur.

A lance la balle en haut et un peu en avant de *B* qui court, prend son appel et frappe la balle le plus haut possible. *E* reprend la balle renvoyée par le mur et la lance à *C*. *A* va se placer derrière *D*, *B* derrière *E*.

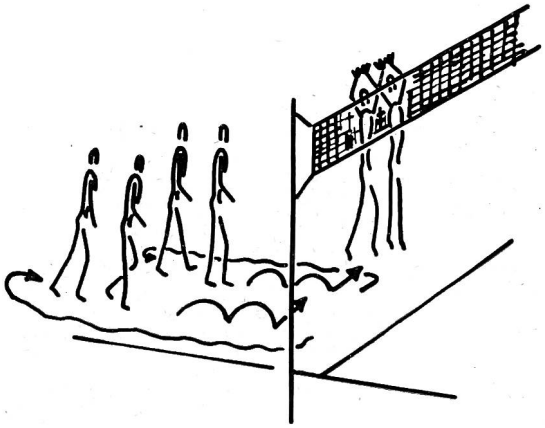


6. *Le contre*

But : Former un bloc défensif contre une attaque adverse.

En colonne par deux. Au coup de sifflet, les deux premiers joueurs courent au filet, sautent et contrent, puis vont se placer à la fin de leur colonne.

Variante : Lorsque le smash et le contre auront été entraînés séparément, nous combinerons ces deux exercices. Une partie de la classe étant les smasheurs, l'autres les contreurs.



7. Le plongeon

But : Développer le courage et l'agilité.

Sans ballon, sur des tapis ou dans la fosse de saut :

a) De la position demi-fléchie, plonger le plus loin possible et se réceptionner sur les mains.

b) En marche en prenant appel sur les deux, puis sur une jambe.

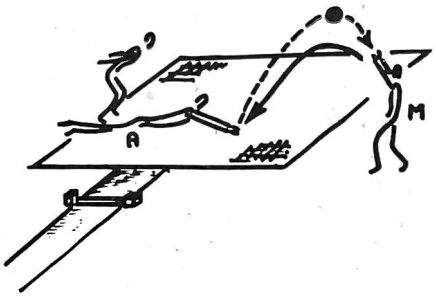
c) En course avec appel libre.

Sans ballon sur sol dur :

Répéter les exercices vus ci-dessus.

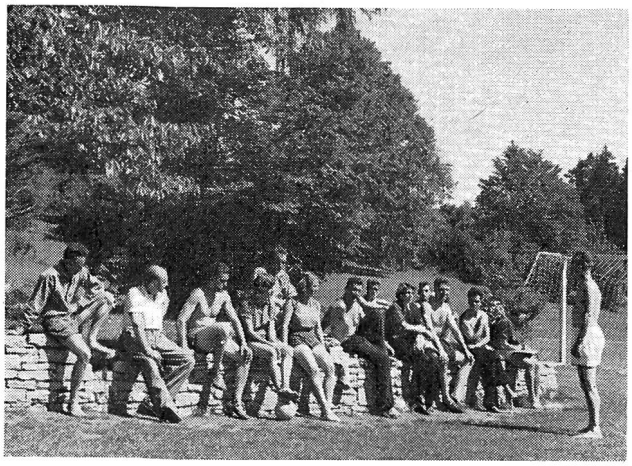
Avec ballon dans la fosse de saut :

En ligne : *M* passe à *A* par une trajectoire courte de manière à favoriser l'extension de *A*. *A* frappe la balle et la renvoie à *M*. Lorsque *M* a réceptionné la balle du dernier joueur, il va se placer à la fin de la ligne, *A* prend sa place. Par la suite, cet exercice ne sera de préférence que rarement entraîné et cela uniquement sur un sol tendre.



Tout ce que nous avons dit peut être très beau, mais ce n'est pas tout et il serait erroné de croire qu'il ne s'agit maintenant que de se mettre au travail. Cet exposé technique et pédagogique doit nous permettre de donner un enseignement correct du volleyball moderne. Néanmoins, nous ne pouvons vous communiquer la sauce qui l'accompagne, le petit rien qui favorise la réussite, qui crée l'ambiance. Seuls, l'amour et la joie restent, dans tout enseignement, une base inébranlable.

Au revoir Macolin !



A l'écoute du chef :
De gauche à droite : JEAN STUDER, le sculpteur PERINCIOLI, EDGAR MONNIER, MERET OTTINGER, JOSEPH ZÜRCHER, ANNELISE MOLLET, PAUL DÄTTWILER, FRANCIS HOURIET, MYRTEL LEUTENEGGER, ROLAND MONTAVON, SERGE TAVELLI, JEAN-PIERRE CLIVAZ, MARGUERITE KEISER et E. HIRT, le directeur du cours.

Une nouvelle volée de maîtres de sports vient de prendre son essor des hauteurs sylvestres de Macolin, où, pendant six mois ils ont dans la peine et dans la joie, essayé de se sculpter un caractère d'éducateur.

Camarades de cours, permettez-moi, une dernière fois, de vous présenter à ceux qui n'ont pas eu le bonheur de vous connaître et d'essayer de nous faire pardonner de ceux à qui nous avons causé tant de peines et de difficultés. Pour ce faire, je ne louerai ni vos âmes de poète, ni vos qualités physiques et encore moins vos beautés plastiques, mais, bien mieux, je chanterai le violon d'Ingre de chacun de nous ou quelques petites aventures qui sont bien les images fidèles de nos fort divers caractères.

A tout seigneur tout honneur, le chef de classe est prié de se lever :

PAUL « DICK », lutteur au propre et au figuré, il n'a lutté que pour un idéal, celui de la « KIPPE ».

ZU-ZU : Ce n'est qu'après 2300 que les séances commençaient sur les mains, dans les corridors, pour ne se terminer qu'à 0600 h. le lendemain au... ...suspendu par les mains. On ne saura jamais s'il se couchait entre les deux numéros !

SION : Il adorait la « casse » et n'a cependant jamais rien « cassé ». Pourtant, un geste « Mürren » a suffi pour casser bien des choses !

EDGAR : « A mon avisss » il préférait la bière à l'eau, ce qui ne l'empêcha pas de vouloir y sacrifier sa vie, le dernier jour de natation...

FRANCIS : Pensez donc, il n'avait pas fait son école de recrue et ne savait pas utiliser le téléphone. Chaque chose en son temps... Bonne chance.

BOUZOU-BOULOU : L'anatomie appliquée lui délia fortement la colonne vertébrale « en avant »... C'est pourquoi, il se voua entièrement à la « Bodenturnen » ! !

LE CULTURISTE : Beau comme un dieu, mais ne savait, hélas ! courir que les distances au-dessus de 3001 m. ! ! !

LE GAULOIS : Le seul parfait de la comédie, il aimait tout, sauf la philosophie...

SAMBA : Non, pas seulement « les petites bêtes à quatre pattes », mais aussi « les exercices à mains libres » ! il les développait si bien que les halles de sport de l'E. F. G. S. ne suffisaient plus...

SCHNAUZI : Elle l'aima... l'aime... l'aime toujours..., Qui ? Toujours la même chose !

MERET : C'est elle qui donna le plus de souci à l'économe... Pensez, il y en avait 6 dans « le poste».

MYRTHEL : Ton cas était particulier ; tu aimais (l'eau), mais cet amour n'était pas réciproque.

MARGRIT : Bronze- Bronzage- Bronzée...

Et voilà ! Mais grand Dieu, que ces caractères étaient différents ; et pourtant cette complexité ne devait pas les empêcher de se lier pour le but commun et de s'entraider, surtout pendant les dernières semaines alors que les tâches étaient fort rudes.

Il y a deux semaines, nous étions heureux de voir la fin de cette étape, plusieurs d'entre nous étaient éprouvés et très fatigués, mais aujourd'hui déjà, alors même que nous avons, pour la plupart, rejoint ce qui nous était fort cher, quelque chose manque en nos âmes. Un peu de nous-mêmes s'est en allé, car une camaraderie qui s'est développée et a germé dans le sol fertile de Macolin, toute d'heures joyeuses et dures, de souvenirs communs, de « brouilles » et de réconciliations, tout cela avait fini par prendre une belle place dans nos cœurs d'adolescents.

Ensemble, nous avons planté un arbre, nous l'avons cultivé ; aujourd'hui déjà, il a porté des fruits, chacun d'entre nous en avons emporté un et lui avons tous réservé un cœur enthousiaste qui n'oubliera jamais Macolin, à qui nous disons : *Merci.*