

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:	6 (1949)
Heft:	6
Artikel:	La page du jeu : aujourd'hui le "volley-ball"
Autor:	Joos, M.P.
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-996689

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: 04.02.2026

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

léger, n'obtient pas un résultat déterminé (et pour ainsi dire acceptable) ne sera jamais fasciné et « emballé » par son activité. Pour y parvenir, il faut — à ce qu'il paraît — ne pas ménerger sa peine, poursuivre un lent et fastidieux entraînement personnel, s'astreindre à l'analyse précise du mouvement et à l'ordonnance judicieuse des gestes. Tant et si bien que l'on finit, par détruire, dans un certain sens, le mouvement naturel. Doit-il en être ainsi ?

Pour ceux qui s'entraînent sérieusement en vue de la compétition, cela se conçoit. La voie qu'ils suivent franchit divers degrés avant de les conduire au sommet auquel ils aspirent. Mais pour tous ceux qui désirent se donner tout simplement du mouvement ? Y a-t-il place pour eux dans l'athlétisme léger ?

Il me semble toujours que l'on ne s'adresse pas adroûtement à la grande masse et que quelque chose ne joue pas dans la méthode appliquée. On essaye de sortir d'elle des champions miniatures. On leur fait exécuter la même série d'exercices qui sont certainement indispensables aux vrais athlètes, mais qui sont à coup sûr superflus, fatigants et même ennuyeux pour des « dilettantes ». On leur fait faire des exercices préparatoires à la course, des exercices d'assouplissement; on entreprend avec eux la longue (et pour eux ennuyeuse) analyse des mouvements et le laborieux enchaînement des gestes, et l'on essaye peut-être encore, pour terminer de fixer les résultats obtenus au moyen du chronographe et du ruban métrique. Cette méthode comporte trop de raisonnement et pas assez d'instinct naturel; trop de tête et pas assez de cœur.

Il est clair que le sportif qui veut réaliser quelque performance doit s'astreindre à des exercices de souplesse pour pouvoir mieux sauter et mieux lancer. Mais celui qui ne recherche pas la performance et qui ne désire que le mouvement doit être livré à lui-même et pouvoir sauter et lancer sans trop se soucier des exercices de souplesse. Il ne doit pas fortifier ses poumons pour pouvoir courir, mais courir pour fortifier ses poumons. M. Jarrige, dans son article « Faut-il réviser la notion des sports de base ? » (1), nous confirme dans cette opinion lorsqu'il écrit : « Au lieu de nous entraîner pour faire du sport, faisons du sport pour nous entraîner. »

* * *

Il n'est certes pas si facile de trouver des remèdes. Les cours de nos associations sont plutôt techniques. On enseigne dans les cours centraux la méthode qui est la plus adéquate à la formation des vrais athlètes. Les notions qui y sont acquises sont transmises vers le bas par le truchement des cours régionaux et de cercle. Ainsi, le moniteur d'une petite société utilise des méthodes qui, pour les champions, sont excellentes, mais inadéquates pour leurs jeunes élèves qui, eux, recherchent le plaisir avant l'effort. On explique, on raffine, on répète, on entre dans les détails d'une longue explication, l'on obtient, en fin de compte, quoi ? L'ennui de l'athlétisme léger !

* * *

Comment faire disparaître cet ennui qui éloigne tant de jeunes gens de nos places de sport ? Par une activité qui ne soit pas trop « scientifique ». L'entraînement ne devrait surtout jamais

avoir le caractère de leçon. Chacun (je ne parle pas des « spécialistes ») devrait pouvoir s'en donner à coeur joie, même au détriment des principes méthodiques les mieux établis. L'heure d'entraînement doit avoir le caractère de jeu, dans lequel chacun peut mesurer librement ses forces comme bon lui semble, sans chronographe ni ruban métrique au sein de camarades qu'il a choisis. Il doit pouvoir se mouvoir à son gré et sans entrave et ne pas avoir l'impression d'exécuter un programme. Donnez-lui l'occasion de sauter, de courir, d'effectuer des jets sous la forme de jeux (éventuellement sur un parcours d'obstacles, à l'écart de la place de sport, en pleine nature). Et qui, sait, peut-être sortira-t-il de cette équipe de « dilettantes », de « joueurs », davantage de vrais athlètes ? S'ils conservent un peu de leur insouciance dans leur pénible entraînement, ce ne sera que mieux.

* * *

C'est cette insouciance qui devrait caractériser, avant tout, nos cours de base I.P. dans lesquels l'athlétisme léger occupe une si large place. Nous ne voulons pas former des champions dans ces cours, mais éveiller et développer la joie que procure une fraîche et saine activité.

Dans nos cours d'I.P., nous ne voulons pas nous entraîner pour faire du sport, mais, au contraire, faire du sport pour nous entraîner.

Arnold KAECH.

La page du jeu

AUJOURD'HUI LE « VOLLEY-BALL »

Par M. P. JOOS, maître de gymnastique à Macolin

HISTORIQUE

Le volley-ball est né en Amérique du Nord, en 1895, dans l'État de Massachussets. Un professeur d'éducation physique, William Morgan, en est le créateur. Sous l'impulsion de Morgan, ce jeu ne tarde pas à devenir très populaire, des milliers d'athlètes s'y adonnent, le public suit les matches avec enthousiasme.

Actuellement, le volley-ball est pratiqué aux États-Unis, en Russie (où il est considéré comme sport national), dans les pays baltes, en France, au Portugal, etc... La Suisse ne compte que quelques adeptes.

Sport relativement jeune, le volley-ball ne possède pas encore de règles internationales. La façon dont les Américains le jouent diffère sensiblement de celle des Russes ou de celle des Français.

Avec le débarquement des Yankees en Europe, en 1917, le volley-ball est introduit en France, mais il faut attendre jusqu'en 1936 pour le voir se développer. Les grandes plages de Cannes, de La Baule, en deviennent les centres d'entraînement.

Sport de détente par excellence, le volley-ball réflexes. Les grandes plages de Cannes, de Baule et vieux. Il convient tout particulièrement à de petits groupes (6-12 joueurs), un même joueur occupe, tour à tour, chaque poste. Le matériel est simple

et peu onéreux (un ballon, un filet ou une corde). Le principal intérêt du volley-ball réside dans son adaptation facile, il est un excellent jeu éducatif pour la jeunesse.



IDÉE DU JEU

Deux équipes opposées se placent dans leur camp respectif, elles sont séparées par un filet. Chaque équipe doit renvoyer, dans le camp adverse, le ballon qu'elle a reçu en le faisant passer par-dessus le filet.

le filet. Il ne peut être que frappé, soit d'une main soit des deux mains (mains ouvertes) et il ne doit, en aucun cas, tomber au sol. Une équipe a le droit de le frapper trois fois avant qu'il ne passe dans l'autre camp, un joueur ne pouvant le toucher deux fois consécutivement. Chaque camp met tout en œuvre pour que les adversaires commettent des fautes et celui qui obtient le plus grand nombre de points est gagnant.

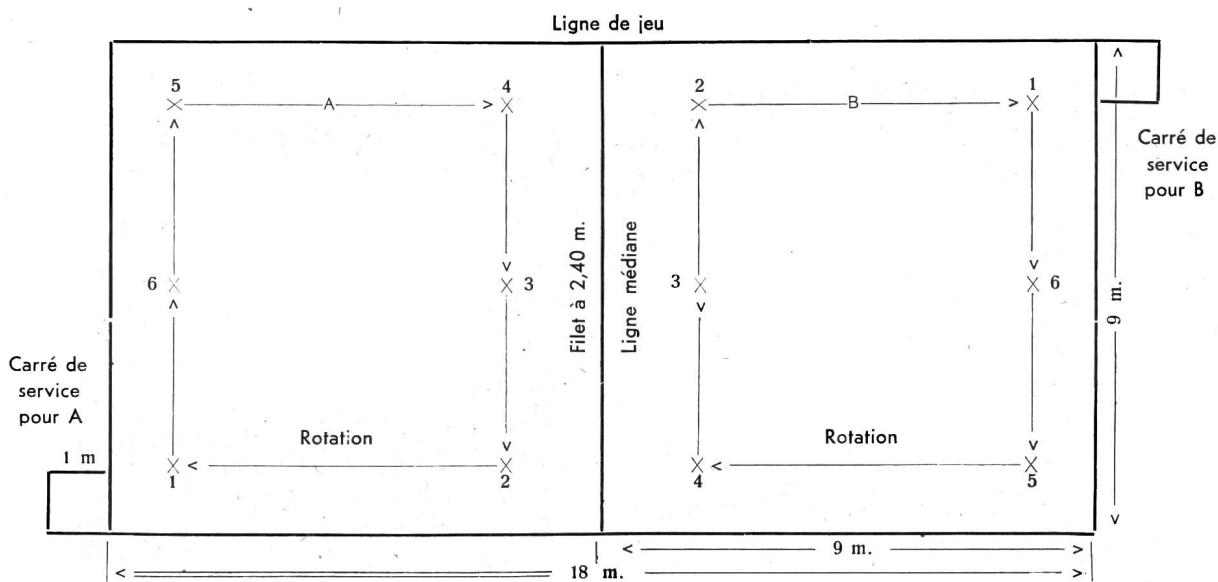
MATÉRIEL

Un ballon léger d'une circonférence de 65 centimètres et d'un poids de 250 grammes. Il est préférable d'utiliser un ballon sans lacet et pas trop gonflé (On trouve dans le commerce des ballons spéciaux). A défaut, il peut être remplacé par un ballon léger de football, de handball ou de plage.

TERRAIN DE JEU

Les dimensions réglementaires d'un court de volley-ball sont de 18 mètres de long sur 9 mètres de large. Ce rectangle est partagé dans sa longueur en deux carrés égaux par un filet de 90 centimètres de large, tendu entre deux poteaux, dont le bord supérieur est à 2 m. 40 du sol. A l'extrémité de chaque ligne de fond, est tracé un carré de un mètre de côté, appelé « carré de service ». Toutes ces lignes devront être bien marquées (sciure, chaux, etc...). Il va de soi que ces dimensions peuvent être modifiées et adaptées au nombre et à l'âge des élèves (par exemple : terrain de 15 mètres de long sur 7 m. 50 de large, le filet fixé à 2 m. 10 de hauteur). Le filet peut être remplacé par une corde, un élastique ou encore une latte de saut en hauteur, deux arbres serviront de poteaux.

TERRAIN. — RÉPARTITION DES JOUEURS



ÉQUIPE

Elle se compose de six joueurs, plus, éventuellement, deux remplaçants. Le remplacement des joueurs se fait soit à la fin d'un set, soit immédiatement à la suite d'un accident, avant un service. Les joueurs sont numérotés de 1 à 6 et il serait utile de faire coudre des numéros de tissu sur le dos et la poitrine des maillots de chaque joueur, ceci dans le but de faciliter la tâche de l'arbitre.

DURÉE DU JEU

Une partie se dispute en trois ou cinq sets de 15 points chacun, le gain de deux ou trois sets donne match gagné. Avant la partie, les capitaines tirent au sort le camp et le service.

SERVICE

Il s'exécute depuis le carré de service et peut se faire soit par le bas, soit par le haut (comme au tennis). Dans les deux cas, une main tient le

ballon, puis le lâche ou le lance en l'air, et c'est l'autre main qui viendra le frapper. L'emploi de la main ouverte, dans le service, est préférable à toutes les autres méthodes, la précision en est grandement améliorée. Au service, le ballon doit passer d'un seul jet par-dessus le filet. Une balle qui touche le filet et qui tombe de l'autre côté est considérée comme « nette », le joueur a le droit de recommencer une fois et, si son deuxième service est identique au premier, il le perd. Le serveur ne peut entrer dans le terrain de jeu que lorsque la balle a franchi la ligne médiane.

PASSE

Une équipe a le droit de faire trois passes ou, en d'autres termes, trois touchés, le troisième étant celui qui renvoie la balle dans le camp adverse. La balle doit être nettement frappée. La passe exécutée avec les deux mains permet un meilleur contrôle, elle améliore la qualité du jeu et constraint le joueur à se déplacer afin que tout son corps travaille dans une position normale. Frapper avec une main ou un poing n'est pas une faute lorsqu'il est impossible de faire autrement.

ROTATION

Elle intervient chaque fois qu'une équipe gagne le service à la suite d'une erreur de la part de l'adversaire. Tous les joueurs de l'équipe qui gagne le service se déplacent vers la droite, dans le sens des aiguilles d'une montre. Le No 1 prend la place du No 6, le No 6 celle du No 5, et ainsi de suite, le No 2 devient le serveur. Si une équipe omet de tourner, elle perd le service. Il n'y a pas de rotation au début d'une partie, lorsque les équipes font, pour la première fois, le service. (Voir croquis : Terrain et répartition des joueurs. Le sens de rotation est indiqué par des flèches.)

DÉCOMPTE DES POINTS

Soit deux équipes, A et B. A sert, le ballon passe directement chez B, où il touche le sol à l'intérieur des lignes de camp: A gagne un point. B, au contraire, renvoie la balle dans le camp de A qui ne peut la toucher : B gagne le service, mais personne ne marque de point. L'équipe qui obtient la première 15 points gagne le set; un écart de deux points est nécessaire si deux équipes sont à 14 partout, c'est-à-dire à égalité. Le score devra donc être de 16-14, 17-15, etc... A la fin de chaque set, les deux équipes changent de camp, le service revenant à celle qui n'a pas eu l'engagement au début de la partie précédente.

RÈGLES

1. La balle doit être nettement frappée, non tenue ou jetée;
2. Un joueur ne peut pas toucher le filet ou la ligne médiane;
3. La balle ne peut être jouée que trois fois par la même équipe avant de franchir le filet;
4. Un joueur ne peut pas toucher le ballon deux fois de suite;
5. Il n'est pas permis de toucher la balle avec le pied ou la jambe et avec n'importe quelle autre partie du corps située en dessous de la ceinture;
6. Si deux joueurs commettent simultanément une faute, aucun point n'est accordé. L'équipe ayant servi engage à nouveau;

7. Une balle qui tombe sur une ligne de jeu est considérée comme bonne;
8. En halle, la balle qui touche une paroi, le plafond, est jugée comme hors du camp.
Toutes ces fautes entraînent soit le gain d'un point, soit la perte du service.

REMARQUE

Chaque joueur doit tenir sa place. S'il est amené à se déplacer latéralement, en avant ou en arrière, il devra, aussitôt que possible, rejoindre son compartiment de jeu. La rapidité du jeu et la précision des tirs contraignent chaque équipier à défendre la partie de terrain qui lui est assignnée.

CONCLUSION

On ne peut concevoir une leçon ou un entraînement sans jeu et il serait aussi faux de créer la monotonie par le manque de variété. Introduisez le volley-ball dans votre club ou dans votre groupe. Par ses qualités, il poursuivra l'éducation physique et morale des jeunes qui nous sont confiés, il leur donnera le goût de la dépense physique, il leur inculquera les lois du « fair play » et l'esprit d'équipe.

Là-dessus, jouons, puisqu'aussi bien les enfants jouent, dans le drame, dans la catastrophe et jusque sous l'œil de la mort. Jouons puisque ce jeu qu'on appelle le sport garde cette vertu dernière — et première à mes yeux — d'être pour les vieux hommes de nos temps séniors, maniaques, mécanisés, le moyen de retrouver par le rire, dans la joie, dans la souffrance aussi, mais saine, mais vivante, l'enfance divine de l'homme.

André OBEY, dramaturge français.

La page technique

COMMENT ENSEIGNER LE JET DU BOULET

par HANS RUEGSEGGER, Professeur de sports, Macolin

INTRODUCTION

Les expériences faites dans les cours de base de l'an dernier, à Macolin, nous ont permis, une fois de plus, de constater l'insuffisance méthodique et technique, dans le jet du boulet, chez la majorité des participants.

Nous pouvons affirmer que le manque de lanceurs de classe dont souffre notre pays, les résultats modestes de la masse de nos athlètes, sont dûs à la technique.

Il faut attribuer cette déficience, pour une grande part, au fait que les règles générales de la technique du jet du boulet (lois du mouvement) ne sont assimilées spirituellement, donc physiquement indépendantes, que par un nombre restreint de lanceurs.

L'étude du mouvement, la compréhension « par l'esprit » de chacune des parties qui le composent, sont pourtant la condition première à remplir dans l'apprentissage pratique et technique du jet du boulet.

Pour améliorer ce défaut, nous disposons de facteurs qui se présentent sous des formes diverses. A ce propos, il faut s'opposer avec la plus grande énergie contre l'opinion absurde de beau-