

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 technique : comment enseigner le jet du boulet

Autor: Ruegsegger, Hans

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-996690>

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>

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-

coup de moniteurs ou d'athlètes qui croient ou espèrent que de nombreux jets, cent fois répétés, augmentent la force physique et la longueur. Une telle forme d'entraînement ne mène à rien. La tension nerveuse, si précieuse au moment d'un concours, est mise à une contribution telle que par ce procédé stupide elle décline rapidement. C'est dans cette conception erronée qu'il faut voir la plupart des désillusions dans les concours.

Ce qui fait défaut à nous tous, c'est une éducation technique précise, dépouillée de tout orgueil. Le but de cette étude, à l'intention des moniteurs I.P., est d'attirer votre attention sur la nécessité première de se familiariser spirituellement avec les lois du mouvement, de bien se pénétrer de cette matière et d'y mettre toute sa confiance. Ce n'est que lorsque vous aurez réalisé cette conversion et acquis ces nouvelles connaissances que le travail pratique pourra commencer.

D'une telle méthode surgissent les avantages suivants :

1. Affermissement de la confiance personnelle;
2. Assurance et précision dans la démonstration devant votre groupe d'élèves;
3. Connaissance parfaite de la matière à enseigner;
4. Création méthodique et rationnelle de la leçon;
5. Observation des fautes et corrections appropriées.

Par ce procédé et en renonçant à toutes ces « fioritures » (petits « trucs » individuels que l'on a malheureusement voulu introduire dans certains cours et auxquels on attachait beaucoup d'importance), nous recherchons à donner à notre jeunesse inexpérimentée et parfois inactive une base solide et uniforme, qui permettra alors aux athlètes complets, comme aux spécialistes de parfaire leur formation, sans perte de temps.

PRINCIPES MÉTHODIQUES DANS L'ENSEIGNEMENT DU BOULET

Un débutant ne peut apprendre correctement un mouvement dans le cercle de 2 m. 13 de diamètre, il sera gêné dans la liberté de ses mouvements. Si nous ne voulons pas enlever à nos jeunes la joie de s'exercer au jet du boulet, si nous voulons leur éviter et les protéger de toute crispation involontaire, de la peur de dépasser les limites du cercle, tout en les persuadant du sérieux de notre travail, nous devons faire abstraction du cercle, et ceci jusqu'à ce que tous, sans exception, aient saisi la suite des mouvements, depuis l'élan au jet lui-même, spirituellement aussi bien que physiquement. C'est la raison pour laquelle nous transférons notre activité sur un terrain ouvert, gazonné et mou de préférence.

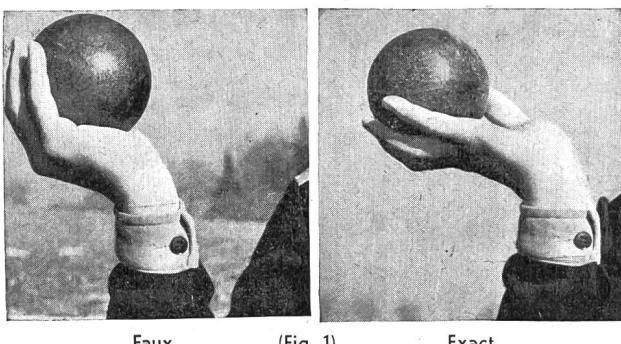
De même, on évitera l'emploi complet de la force du bras aussi longtemps que le travail du torse (région du bassin) n'est pas correct et efficace. Il est recommandé de faire usage de poids légers (3-4 kilos) avec les jeunes physiquement faibles, dans le but d'éviter tout affaissement du corps que pourrait provoquer le poids du boulet par l'action de pression.

I. — Exercices d'accoutumance

I. — Tenue du boulet. — Le boulet repose sur les racines des doigts qui sont, selon leur grandeur, plus ou moins serrés. Le pouce est écarté (Fig. 1).

Faute : Le boulet repose dans la paume de la main. De ce fait, on enlève toute l'élasticité des doigts au moment du jet. La distance pendant laquelle notre force s'exerce est sensiblement écourtée.

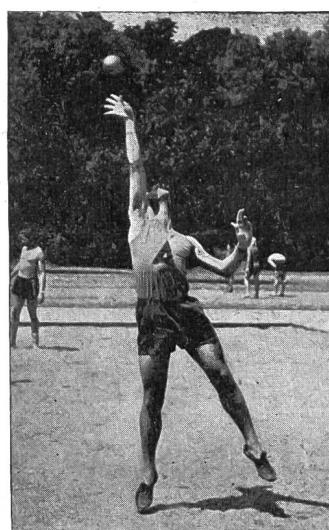
Observe bien ceci : Le boulet ne doit pas être empoigné, ni saisi, il repose sur les doigts.



Faux (Fig. 1) Exact

2. — Gymnastique avec le boulet. — Seul celui qui s'est accoutumé au poids et à la grosseur du boulet peut commencer à étudier la technique :

- a) Lancer le boulet d'une main dans l'autre en n'utilisant que la force des doigts, les mains restant souples (jonglage, maîtrise de la pression du boulet);
- b) Jeter le boulet en haut d'un seul bras, droit et gauche alternativement. Concentrer sa force dans le côté qui jette en fléchissant légèrement le genou sur lequel repose le poids du corps, puis extension rapide et maximale (Fig. 2);



(Fig. 2)

- c) Lancer de côté, par-dessus la tête, avec le bras tendu, soit individuellement, soit avec un camarade (renforcement de la musculature des flancs);
- d) Exercice avec partenaire. En station écartée : Lancer le boulet, en arrière, par-dessus la tête, à son camarade qui le reçoit;
- e) Lancer le boulet en haut et le recevoir avec les deux mains.

Par ces exercices, nous avons recherché à fortifier les articulations des mains, les muscles des épaules et du dos, tout en continuant à s'accoutumer au boulet lui-même (ces exercices devront être répétés fréquemment). Maintenant, nous pouvons passer aux exercices préparatoires.

3. — *Position du boulet et du corps.* — Avec une position relâchée de l'articulation de l'épaule (les deux épaules sont légèrement avancées, le dos rond), le boulet est posé dans la cavité de la clavicule. Le dos de la main est tourné en arrière, le pouce contre l'épaule, le coude est bas (Fig. 3).

(A suivre.)



(Fig. 3)

ÉCHOS ROMANDS

JURA BERNOIS

La vogue dont jouit, à juste titre, l'E.F.G.S. ne permet plus à cette dernière de répondre favorablement à toutes les demandes d'organisation de cours présentées par les différentes associations sportives du pays.

C'est la raison pour laquelle le cours cantonal I.P. de l'arrondissement du Jura s'est déroulé à

Delémont, les 23 et 24 avril écoulé. Réussite complète, en raison de l'excellent esprit des quelque vingt participants, de l'excellence des emplacements et de la clémence du temps. L'organisation du cours était assumée par MM. F. Hofer, de Wynau, chef cantonal, et F. Wipf, de Reconvillier, tous deux du comité régional de Suisse centrale. MM. Kunz et Monnier fonctionnaient en qualité d'instructeurs.

Au programme, les cinq disciplines de l'école de base, des exercices de mise en condition et un peu, un tout petit peu, de football.

Le samedi soir fut consacré à l'étude des prescriptions régissant l'I.P. Étude absolument indispensable, d'autant plus que la très grande majorité des participants au cours étaient des novices en la matière. La question de l'époque et du lieu des examens fut longuement discutée. Macolin ne pouvant malheureusement pas entrer en ligne de compte, le chef d'arrondissement du Jura préconisa finalement de procéder comme l'an dernier, c'est-à-dire de réunir toutes les sections dans trois localités, par exemple : Tavannes pour le sud, Delémont pour le centre, Porrentruy pour le nord. Cette manière de faire s'étant avérée excellente l'automne dernier, les moniteurs présents acceptent à l'unanimité cette proposition. Mais, en définitive, qui est compétent pour prendre une telle décision ? L'assemblée des présidents des sections juniors des clubs du Jura, convoquée par l'A.J.B.F., qui aura lieu le dimanche 15 mai à Moutier, ne bouleversera-t-elle pas ce plan mûrement établi par ceux-là même qui sont les véritables intéressés ? Nous aimons à penser que l'assemblée en question tiendra compte, avant tout du désir des moniteurs. De toute manière, puisse la résolution prise servir la belle cause de l'I.P. (à quand l'appellation officielle E.P. tant souhaitée ?) qui marche à pas de géant à travers nos belles montagnes.

Mais, chut, pas un mot de plus à ce propos, qui fera l'objet d'une communication spéciale.

E. M.

Examen de gymnastique lors du recrutement 1948

Nous extrayons du très intéressant rapport de l'expert-chef col. P. Jeker, de Soleure, les indications suivantes susceptibles d'intéresser ceux de nos lecteurs qui n'ont pas encore subi cet examen et avant tout les moniteurs I.P., sur lesquels repose, en

partie, la responsabilité de préparer nos jeunes camarades à ces épreuves physiques.

Le programme de l'examen d'aptitudes physiques du recrutement comprend :

Notes	5	4	3	2	1
1. Course de vitesse (80 m.)	15''4 et plus	13''8 jusqu'à 15''2	12''6 jusqu'à 13''6	11''2 jusqu'à 12''4	11'' et moins
2. Saut en longueur avec élan	moins de 2 m.	2 m. à 2 m. 99	3 m. à 3 m. 79	3 m. 80 à 4 m. 49	4 m. 50 et plus
3. Lancer (engin de 500 gr.)	moins de 20 m.	20 m. jusqu'à 25 m. 99	26 m. jusqu'à 31 m. 99	32 m. jusqu'à 37 m. 99	38 m. et plus
4. Grimper Perche (5 m.) . . plus de 9 m. 8 m. 20 à 9 m. 7 m. 20 à 8 m. 6 m. 20 à 7 m. 6 m. et moins » Corde (5 m.) . . plus de 11 m. 10 m. 20 à 11 m. 9 m. 20 à 10 m. 8 m. 20 à 9 m. 8 m. et moins (à choix libre)					

La façon de mesurer est la même que celle appliquée à l'école ou dans l'instruction préparatoire. L'engin de 500 grammes est remplacé à l'école par la balle de 80 grammes.

Chaque jeune homme, à l'exception du rapatrié, a donc été préparé durant toute la période de la scolarité à cet examen d'aptitudes physiques du recrutement. Il a pu se familiariser avec le mode d'examen à l'occasion de l'épreuve obligatoire de fin de scolarité. Et, dans l'Instruction préparatoire, ces exercices ont été exécutés, à maintes reprises, au moyen des mêmes engins et des mêmes installations.