

<b>Zeitschrift:</b>	Jeunesse forte, peuple libre : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin
<b>Herausgeber:</b>	École fédérale de gymnastique et de sport Macolin
<b>Band:</b>	7 (1950)
<b>Heft:</b>	1
 <b>Artikel:</b>	Le basket-ball
<b>Autor:</b>	Joos, Pierre
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-996643">https://doi.org/10.5169/seals-996643</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:** 15.01.2026

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

# LE BASKET-BALL

par Pierre Joos, Macolin

## Historique.

C'est à Springfield, en l'année 1891, que le professeur de Sports Naismith crée le Basket-Ball. L'Ecole internationale des entraîneurs de l'Y.M.C.A. (Union chrétienne) en est le berceau.

A ses débuts, le basket est un jeu très rude, car on y applique les règles et les tactiques du rugby. Un ballon de rugby et deux corbeilles à fruits posées aux extrémités du terrain forment le matériel d'alors. Pour remédier à ces rudes- sses, Naismith modifie les règles et codifie petit à petit ce jeu qui gagne, avec une vitesse folle, le peuple américain. Le Basket-Ball est de nos jours le sport d'hiver le plus populaire aux U.S.A. et il a conquis tous les pays d'Europe.

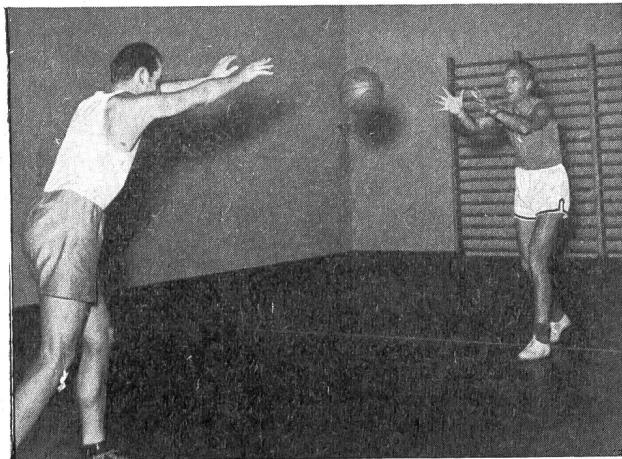
## Technique.

### LES PRINCIPALES PASSES

#### La passe à deux mains.

La balle n'est tenue qu'avec les doigts (légèrement écartés) et les pouces, jamais avec la paume de la main. Le lanceur tient la balle devant sa poitrine, les bras fléchis, les coudes collés au corps, les pieds sont sur la même ligne et un peu écartés.

Le lanceur fait un pas en avant et, par la détente des bras, lance le ballon à son partenaire à hauteur de poitrine. A la fin, les bras sont complètement détendus et souples.



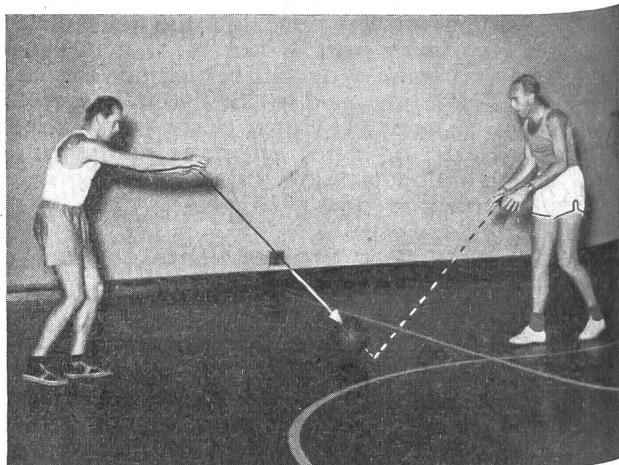
La passe à deux mains (Fig. 1)

Le déplacement du corps en avant, l'action des bras et des poignets donnent la vitesse et la force à la passe.

Le destinataire attend le ballon les bras levés devant le corps, aux trois-quarts tendus, les mains ouvertes, pouce contre pouce. (Voir Fig. 1) Il pourra, de cette position, amortir la balle et sera prêt à exécuter une passe ou tirer au panier ou encore partir en dribble.

#### La passe à rebond, à deux mains.

Elle est identique à la précédente avec la différence qu'avant de parvenir à son destinataire la balle touche le sol pour rebondir ensuite.



La passe à rebond (Fig. 2)

Le rebond doit avoir lieu à environ 2 m. du receveur et cela quelle que soit la distance qui vous sépare de votre partenaire. (Fig. 2).

N'entraîner la passe à rebond que sur un sol bien plat. Bien exécutée, cette passe est très efficace.

#### La passe à une main (longue).

Elle s'exécute comme la passe au handball ou le lancer de la balle. De la position des jambes écartées pied gauche en avant, la balle reposant sur la main droite (en forme de coupe) est tirée en arrière, derrière la tête. Le corps effectue une petite rotation pendant que le poids du corps passe sur la jambe gauche (jambe avant). La balle est lancée par la détente du bras. Attention : on lance par-dessus l'épaule et non de côté, la jambe arrière est ramenée en avant.

Cette passe doit être exercée de la main gauche également, mais en modifiant la position des pieds et des mains qui est asymétrique.

Employée principalement pour les longues distances, la trajectoire doit être aussi tendue que possible.

#### Exercices.

Nous avons très brièvement décrit ces passes qui sont les trois principales et les plus usitées.

1) Les élèves forment le cercle autour du maître. L'entraîneur, du centre du cercle, fait des passes à chacun des joueurs, qui lui repassent la balle. Dans cet exercice on étudiera successivement les différentes passes, comme nous l'avons vu précédemment. Un élève remplace ensuite le moniteur au centre du cercle.

**But à atteindre :** contrôle de la balle et sa tenue, précision et réception.

2) Les élèves forment un cercle et ils se passent le ballon. Répétez les différentes passes.

3) Même exercice que 2, mais celui qui passe quitte sa place pour aller prendre celle du destinataire et ainsi de suite.

## Conseils concernant les passes.

- Exigez des passes précises.
- Une passe imprécise est une balle perdue.
- L'équipe qui sait faire des passes précises reste en possession de la balle, contrôle le jeu et impose son système.
- Le destinataire de la passe va à la rencontre de la balle.

## LE DRIBBLING

Le Basket-Ball est avant tout un jeu de passes, étudions néanmoins rapidement le dribbling. On ne peut dribbler que d'une main, mais on peut changer de main. Le dribble s'exécute à la hauteur du genou devant le corps ; la main qui contrôle le ballon reste souple et décontractée, le dribbleur conserve la tête haute afin de connaître la position de ses co-équipiers, son tronc est fléchi en avant.

## Exercices.

- Dribbler en marchant, puis en courant, avec la main droite. Puis, main gauche.
- Dribbler alternativement avec la main gauche et la main droite.
- Dribbler en avant, au coup de sifflet reculer en dribblant, nouveau coup de sifflet, partir en dribble avant.
- Slalom.

Ces exercices peuvent être travaillés sous forme d'estafettes :

- La classe est divisée en 2 colonnes qui se font face, éloignées d'une dizaine de mètres.
- Le No 1 dribble, passe au premier de l'autre colonne qui dribble à son tour, etc. Ainsi du même coup nous profiterons de répéter la passe.

## Conseils.

- Ne pas dribbler, les yeux fixés sur la balle.
- N'abusez pas du dribble.
- Dribblez pour démarrer droit au panier et shooter.

## LE SHOOT

C'est le geste favori du joueur et pour lequel il s'entraînera volontiers et se dépensera sans compter.

Trois facteurs sont primordiaux : la concentration, la volonté et la précision.

### Le shoot à deux mains.

Le ballon est tenu comme dans la passe (la paume de la main n'étant pas au contact avec la balle). (Fig. 3).

La balle est devant la poitrine, les coudes légèrement pliés, les genoux sensiblement fléchis;

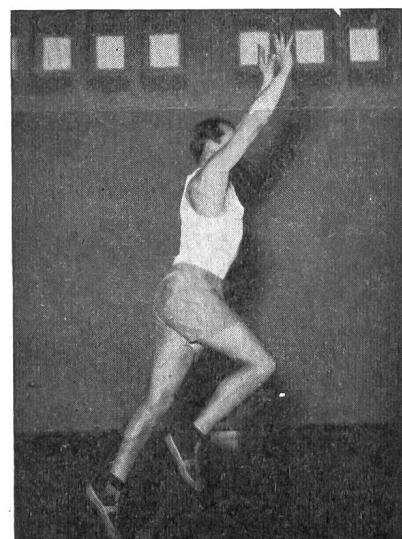
les pieds un peu écartés et l'un en avant de l'autre. Les poignets sont tirés en arrière, les bras se détendent vers le haut, accompagnés par tout le corps et la balle est poussée (le shoot-



(Fig. 3)

Le shoot  
à deux mains  
première phase

teur se trouve finalement sur la pointe des pieds). Il faut s'habituer à shooter sans utiliser la planche et ceci de face comme de côté. (Fig. 4).



(Fig. 4)

Le shoot  
à deux mains  
dernière phase

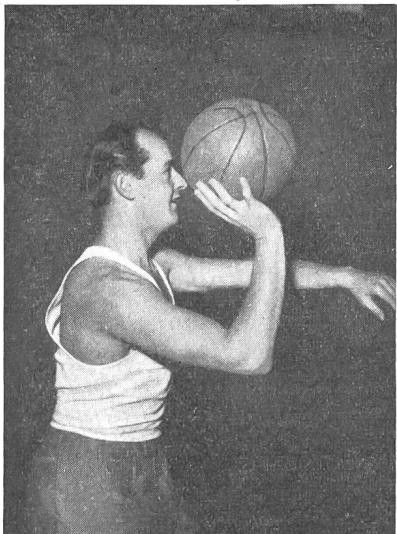
### Remarques :

La trajectoire doit être courbe (45—60°). Ne cherchez pas à mettre volontairement de l'effet à la balle, elle doit être « morte » lorsqu'elle tombe dans le panier.

### Le shoot d'une main. (Fig. 5)

Même position du corps que pour le shoot des deux mains, à l'exception de la position des pieds (le pied gauche se trouve en avant pour un shoot de la main droite). La balle est contrôlée par les deux mains pour être ensuite poussée en l'air de la main droite par la détente du

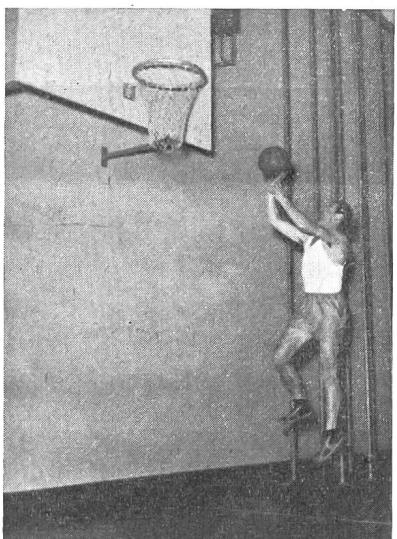
bras et du corps. Même position finale du corps que dans le shoot des deux mains.



(Fig. 5)

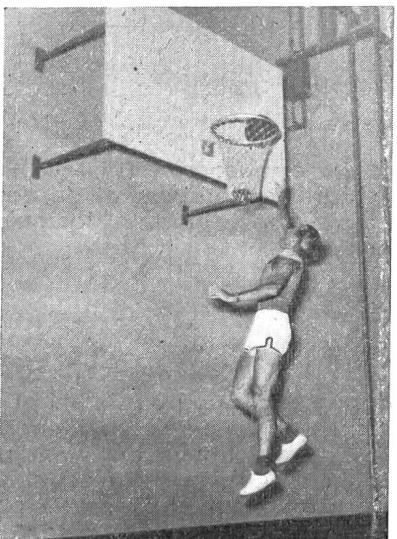
Le shoot  
d'une main  
Position  
de départ

Cette façon de tirer s'emploie dans les tirs arrêtés, mais surtout après un dribble ou une passe alors que le corps est en mouvement. A la fin du dribble ou après la réception du ballon, le joueur saute le plus haut possible après avoir



(Fig. 6)

Le shoot  
d'une main  
Deuxième phase



(Fig. 7)

Le shoot  
d'une main  
Troisième phase

pris l'appel sur le bon pied (pied gauche pour tir de la main droite, pied droit pour un tir de la main gauche) afin de conserver l'équilibre (Fig. 6). Pour les shoots de près, de côté, on utilise la planche et dirige la balle sur un point du panneau. C'est le shoot le plus facile. Un joueur, même moyen, doit le réussir neuf fois sur dix... et même plus. C'est le tir qu'il faut rechercher, en match, pour tenter le panier. La balle tourne sur elle-même, vers la gauche si vous avez shoo-té du côté droit, et au contraire, vers la droite, si vous avez tiré de l'autre côté. Ainsi, le ballon roule contre la planche pour retomber dans le filet. **Plus vous sauterez haut, plus vous aurez de chance de réussir le panier**, (Fig. 7).

### Exercices.

Travaillez ces différents shoots de la position arrêtée, à quelques trois mètres du panier. Puis, lorsque les élèves auront acquis suffisamment de précision dans leurs mouvements, créez des exercices de dribblings suivis de shoots d'une main et des deux mains, ou encore shooter après quelques passes exécutées par des groupes de deux, de trois, quatre, cinq joueurs.

Organisez des concours de précision : l'équipe qui réussit le plus de paniers pendant deux minutes depuis une ligne indiquée ; des concours de vitesse et de précisions : l'équipe qui tire le plus de balles et qui réussit le plus de paniers.

### Progression avec la balle.

En basket-ball un joueur n'a le droit de faire que deux pas ou plus exactement deux temps, pour autant qu'il réceptionne la balle alors qu'il est en l'air. (Nous étudierons les autres règles dans le prochain numéro).

Pour créer l'automatisme et aussi pour introduire les règles qui régissent le basket, travaillons les exercices suivants :

- 1) La classe est en colonne par un, le moniteur se place à une dizaine de mètres du No 1, face à la colonne. Le premier élève court, le moniteur lui lance la balle, l'élève prend son appel sur le pied gauche ou droit pour sauter en l'air, saisit le ballon, retombe sur le pied droit ou gauche (1er temps) et ressaut sur le pied gauche ou droit (2e temps) pour repasser le ballon au moniteur. (Le deuxième saut est généralement plus haut que le premier). Un élève remplace ensuite le moniteur.
- 2) Même exercice que 1, mais la classe est divisée en deux colonnes qui se font face et distantes de 10 mètres. Le numéro 1 de la première colonne lance la balle au numéro 1 de la colonne d'en-face, qui est déjà en course, et qui exécute un marcher comme dans l'exercice numéro 1.
- 3) Même exercice que 1, mais au lieu de redonner le ballon au moniteur shooter au panier. L'exercice est à exécuter soit de face, soit obliquement de côté.

### LE PIVOT

Le pivot permet à un joueur en possession du ballon de se dégager d'un adversaire qui le marque. Le pied de pivot (pied arrière du premier temps) reste collé au sol et ne peut être soulevé. L'autre pied peut être déplacé à vo-

lonté, à gauche ou à droite, en avant, en arrière, selon la volonté

Dans l'introduction du basket-ball il faut, avant de préparer les exercices que l'on se propose de travailler, jeter un rapide coup d'œil sur :

a) le matériel dont on dispose : nombre de balles (éventuellement ballon de football).

b) l'emplacement du jeu.

c) le nombre d'élèves (peut-être organiserez-vous votre classe en groupes qui travailleront dans ce cas-là, avec vous, à tour de rôle).

d) le degré de développement des élèves.

Puis, le point le plus important, la méthode et dans cette méthode le jeu lui-même ; et c'est tant que tel que nous voulons l'introduire. Par conséquent n'allongeons pas démesurément cette préparation, sans pour cela la négliger. Cinq minutes organisées et bien employées, où l'on exerce à perdre haleine les passes, les shoots, le dribble, suivies de jeux préparatoires ou du jeu lui-même, porteront beaucoup plus de fruits qu'une interminable et ennuyeuse séance d'exercices. En écrivant ceci, nous nous adressons au moniteur de groupement I. P. et à ceux qui s'occupent de la jeunesse.

(A suivre.)

## ÉCHOS ROMANDS

### JURA BENOIS

Sollicité, il y a tantôt une année, à devenir moniteur de l'Instruction préparatoire, je n'ai accepté de l'être qu'avec bien des arrière-pensées, ne sachant où je m'aventurais. J'hésitais pour des raisons que vous connaissez sans doute : l'I.P. avait rencontré tellement de résistance dans le peuple et parmi les jeunes gens... l'I.P. avait plutôt l'air de disparaître de la circulation depuis qu'elle était devenue facultative... ceux qui avaient passé à Macolin n'en disaient pas beaucoup de bien... etc...

J'en étais encore à peser le pour et le contre quand m'arrive un classeur contenant renseignements et directives concernant l'I.P., classeur envoyé par le Bureau cantonal. J'ai compris que Xavier Frossard, une vieille connaissance pour moi, n'était pas seulement venu projeter son film chez nous, mais qu'il cherchait à y développer le sport, le bon sport. Nous avons d'abord participé au cours de répétition (ça sent le militaire) pour moniteurs à Delémont. Deux belles journées de camaraderie, avec le meilleur souvenir. Nous avons pris l'engagement d'aller à Macolin. Que choisir ? Trois ou six jours ? Pour la première fois, allons-y pour trois jours, on en a dit tellement de mal... pour la discipline et la nourriture. Et nous fûmes à Macolin, avec deux copains, fin avril, il pleuvait (il pleut encore, d'ailleurs)... Nous en sommes revenus, oui, renversés et éblouis à la fois. Renversés par la douce discipline... il n'y avait pas de discipline, pourquoi en parler... et on travaillait avec ardeur. Des chefs qui ont nom Studer et Eusebio... qui vivent avec vous du matin au soir et cherchent à vous instruire en vous rendant la vie agréable. J'allais oublier de vous parler de cette maudite pension : « Un sportif doit beaucoup manger et bien manger ! » Ce ne sont pas mes paroles, elles nous ont été dites, et mises en pratique. « Que le temps me dure — parmi la verdure — de revoir, chaque

année, Macolin... et ses instructeurs... et ses installations... et son ambiance... et aussi sa pension. »

« Avec votre groupe I.P., vous pourrez obtenir du matériel de gymnastique, du matériel de jeu, faire du ski, marcher, camper sous tente, voyager à demi-tarif, édifier une place de gymnastique. » Je pensais que c'était trop beau, c'était seulement pour me tenter. Sans penser comment exactement le réaliser, j'ai aussi dit à mes jeunes gens : « Nous pourrions... » vous connaissez le refrain.

Est-ce que j'ose vous le dire ? J'aimerais tellement le garder secret, nous avons été tellement choyés par toutes les instances de l'I.P. que je ne vous dirai pas tout, je vous laisserai imaginer, tout en beau... tout en rose... et si quelqu'un veut avoir des détails, je les lui donnerai. Je voudrais terminer par deux petites constatations :

L'I.P. est la base de notre défense nationale. Nous ferons, en développant l'I.P., des citoyens aptes physiquement et moralement à défendre leur pays. Nous les préparerons pour la tâche grandiose de la vie.

L'I.P. doit être un rayon lumineux pour faire naître à travers tout notre peuple la flamme de la gymnastique, cette gymnastique consentie qui devrait maintenant germer jusque dans les lieux les plus reculés.

J'ai la ferme conviction que l'I.P. est en marche... vers la conquête du peuple... et vers la victoire... C'est ce que je lui souhaite, car elle mérite cela.

M. T.

### Avec l'Association catholique suisse de gymnastique et de sport, Arrondissement Jura

Qu'en est-il, au sein de notre association, de l'éducation physique ? Reconnaissons, humblement, que, depuis tantôt deux ans que les fondements de l'édifice E.P. ont été transformés, hé bien, l'activité au sein de notre groupement ne fut pas des plus brillantes.

Toutefois, ne soyons pas pessimistes, mais bien plutôt optimistes, car, en effet, 1949 a vu une sérieuse reprise de contact. Le groupe Saint-Charles de Porrentruy a magnifiquement organisé, en 1949, le cours de base avec examen final, suivi du cours à option « Marche ».

Les nombreuses visites que le soussigné a rendues aux différents groupements organisés font bien augurer de l'avenir. Plusieurs se sont déjà faits inscrire pour reprendre leur activité dès 1950.

De nouveaux groupes seront formés dans les villages où il n'existe aucune société sportive et 1950 verra une belle envolée de groupements organisant des cours E.P. avec, éventuellement, un ou l'autre cours à option.

La société de gymnastique Stella Maris, de Boncourt, et La Sève, de Courtemaiche, vont repartir. Nous attendons incessamment l'inscription de l'Avenir de Porrentruy. Les éclaireurs également se mettent en mouvement. Déjà la troupe Saint-Pierre de Porrentruy est annoncée, suivie de bientôt plusieurs autres.

Beaucoup de gens s'étaient imaginés que la fin de la deuxième guerre mondiale amenait automatiquement la fin de toute activité dans le domaine de l'instruction préparatoire. Loin de cesser sa bien-faisante activité, l'instruction préparatoire repart de plus belle, sur de toutes nouvelles bases, mettant