

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:	8 (1951)
Heft:	9
Artikel:	Mise en conditions physiques du joueur de handball
Autor:	Rueggsegger, Hans
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-996576

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: 17.01.2026

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

enchantement des Alpes. Dans l'idyllique Lauterbrunnental où Goethe, inspiré par les grandioses chutes du Staubbach, a composé son poème *Gesang der Geister über den Wassern*, un écrit auquel annonce aujourd'hui le point de départ du plus haut chemin de fer d'Europe.

D'où tenons-nous donc le droit, dans ces conditions — on peut se le demander — de protester contre le projet de construction d'un téléphérique au Cervin sur le versant italien ? Pourquoi ce projet provoqua-t-il, chez nous autres Suisses, si habitués aux chemins de fer de montagne, une telle vague de malaise et de mécontentement, une telle tempête de protestations ?

Parce que le Cervin est en quelque sorte le symbole de tout ce qui a été perdu par le désenchantement de nos alpes ;

- il est la montagne des montagnes (laissez un enfant, peu importe où dans le monde, dessiner une montagne et vous verrez que de ces traits puérils, il en sortira un « Cervin ») ;
- nous considérons l'érection d'un téléphérique alpin, voire d'un « bar alpin » au

sommet du Cervin comme une profanation de la mémoire des guides et des ascensionnistes de toutes les nations qui ont trouvé leur dernier repos dans le cimetière de Zermatt et dont l'un des meilleurs d'entre eux — Otto Furrer — a été conduit, il y a peu de semaines encore, à sa dernière demeure.

Ce sont, il nous semble, des motifs suffisants pour soutenir l'action du « Comité international pour la protection du Cervin ». Ce comité a mis en circulation des listes de souscription. Que celui qui a l'occasion d'en voir une n'hésite pas à y inscrire son nom. Il le fera pour une bonne cause. Celui qui désire participer activement à cette action de protestation en se chargeant lui-même de recueillir des signatures peut obtenir chez nous des formules imprimées adéquates.

Nous voulons le Cervin comme le Tout-Puissant l'a fait, avec ses bons et ses mauvais côtés, avec sa magnificence et ses dangers. Nous voulons qu'il demeure une montagne et non pas qu'il devienne un point de vue.

Arnold KAECH.

Mise en conditions physiques du joueur de handball

par Hans RUEGGSEGGER, Macolin

Par notre travail pratique dans l'instruction préparatoire, nous visons à une formation de base étendue et variée. Nous condamnons aussi bien la formation unilatérale du type exclusivement athlète que celle de celui exclusivement joueur. Sans de multiples expériences dans les jeux, le premier ne parviendra jamais à se pénétrer complètement du rythme des mouvements de l'athlète léger, pas plus qu'il n'acquerra un libre jeu de ses muscles et de ses articulations. Ces qualités inhérentes et indispensables à l'athlète — on sait combien elles sont nécessaires au joueur de « handball » — ainsi que la maîtrise de belles performances, feront toujours défaut au deuxième.

Une base solide nécessaire (joueur de handball) ou une activité complémentaire (athlète léger) servira à l'un comme à l'autre pour obtenir de bons résultats. Pratiquer l'un sans négliger l'autre !

Je voudrais aujourd'hui donner quelques indications aux fervents de ce jeu. Trop souvent, en effet, dès qu'on parle de « mise en conditions », nos athlètes se regimbent aussitôt : ils font la grimace comme s'ils avaient un citron. Stupide bavardage, mesquineries, tracasseries, sont des appréciations courantes que chaque moniteur a entendues dès qu'il tente d'aborder ce sujet.

Le but de cet entraînement est de préparer judicieusement les joueurs aux sévères fatigues physiques qui les attendent avant de les engager dans le concours. Il faut exiger le maximum du corps, de la volonté et de l'énergie de chaque individu. L'art réside dans la manière de doser ces exigences, de telle sorte que les joueurs les acceptent avec joie sans que celles-ci ne perdent pour autant de leur valeur.

Les disciplines de l'entraînement de base de l'I.P., telles que la course, le saut, les jets, la gymnastique au sol, le grimper, les obstacles avec appareils divers, etc. fournissent au moniteur une foule d'exercices avec lesquels il pourra assurer un enseignement gai et varié à souhait, tout en voulant le soin nécessaire à la formation technique. Les diverses branches d'exercice mentionnées ci-dessus font toutes partie, sans exception, du bagage du joueur de handball. L'entraînement

spécial de la course est, en outre, pour lui d'une importance capitale. A cette dernière est liée la recherche de la rapidité qu'il acquerra par un entraînement intensif de courses sur courtes distances ; il s'appliquera ensuite à développer ses facultés de réaction rapide et, enfin, une grande mobilité. Et l'endurance, demanderez-vous ? Permettra-t-elle au joueur de « tenir le coup » pendant une heure complète ? Il est évident que l'endurance est indispensable. Mais cette qualité ne saurait s'acquérir par la « course en rond », déconseillée, mais cependant trop souvent pratiquée encore, ni par les courses de plusieurs kilomètres dans le terrain — exposant les jeunes à de réels dangers de lésions des organes (vice cardiaque) — mais, au contraire, développés automatiquement par la pratique de nombreux exercices de courses de vitesse. L'entraînement doit serrer de près la réalité qui exige de l'individu des départs rapides, des courses très brèves (sans cesse interrompues par de petites pauses), des changements de direction aussi rapides que violents, et une maîtrise du corps absolue. C'est pour ces raisons que l'on peut renoncer sans crainte aux courses de durée proprement dites.

Sur la base de quelques expériences pratiques, permettez-moi de vous démontrer comment les exigences de la mise en conditions physiques peuvent être agréées avec plaisir par nos joueurs.

Je prends comme base normale une leçon hebdomadaire de 90 minutes consacrée à l'entraînement du handball, dont un tiers, soit 30 minutes, sont consacrées à cet entraînement préliminaire.

1er exemple de plan de leçon :

- a) **Mise en train :** 5 min. marche — course relâchée — jeux de course avec de fréquents changements de rythme — ex. de gymnastique appropriés — 3—4 ex. de réaction.
- b) **Entraînements aux performances :** 25 mi. — Ex. de start accroupi sur 10, 20, 30 m. environ 5 min.
Préparation rythmée aux sauts, env. 5 min.
Estafette en slalom, env. 5 min.

« Rosine » : blanc-noir, env. 5 min.
 Emplacement de jeu : Rectangle d'environ 40×20 m.
 Nombre de joueurs : illimité.



Description du jeu :

Sur la ligne médiane de l'emplacement, deux partis de force égale se font face, en ligne et à 1—2 m. de distance. L'un des partis est « blanc », l'autre « noir ». Au commandement « blanc », le parti « blanc » fait demi-tour et tente d'atteindre le plus rapidement possible la limite arrière de l'emplacement. « Noir », par contre, entame la poursuite et cherche à frapper le plus grand nombre possible de « blancs » avant que ceux-ci aient atteint la frontière de sécurité. Chaque « blanc » touché vaut 1 point à « noir ». Le moniteur appelant « noir » le jeu se déroulera en sens inverse, les « blancs » devenant poursuivants. Après une dizaine de répétitions, contrôle des points obtenus.

Cet excellent jeu de réaction peut être pratiqué de la station, de la position assise, ou couchée sur le ventre, sur le dos, ou à genou, etc.

Deuxième exemple :

a) **Mise en train** : 8—10 min. — Marche — Course relâchée — Jeux de course — Exercices rationnels de gymnastique — Exercices de réaction : au 1er coup de sifflet start rapide en av. ; au 2e coup de sifflet start à g. ; au 3e, start en arr. ; au 4e start à dr. avec 1 saut ou une culbute en av. — 5—10 min. de répétition avec indication de changements de direction. Les coups de sifflet sont à donner à intervalles de quelques secondes.

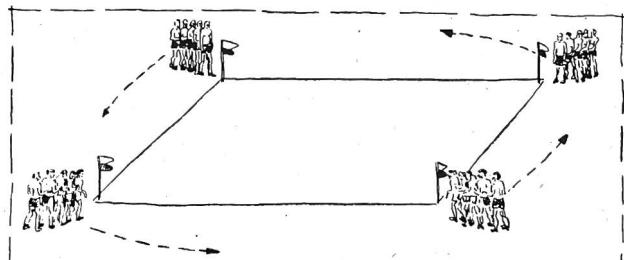
b) **Entraînement aux performances** :

1. 50 m. de course sous forme d'éliminatoires, avec préliminatoires et finales, 10 minutes.

2. « Rosine » : Course de groupes dans le carré (triangle) 10 min.

Emplacement : rectangle, carré ou triangle, longueur d'un côté 20 m. environ ; les angles sont marqués par des fanions.

Nombre de joueurs : 12 au minimum.



Description du jeu (Voir croquis 2) :

3—4 groupes de 4—8 joueurs se tiennent debout, assis ou couchés, en colonne par un et en diagonale derrière le coin de l'emplacement marqué par un fanion.

Au coup de sifflet, tous les groupes partent simultanément au pas de course le plus rapide autour de

l'emplacement, pour rejoindre leur place de départ. Le groupe qui atteint le premier sa place primitive avec tous ses joueurs a gagné.

Variante A : Les groupes a et c courrent à g. et les groupes b et d à dr.

Variante B : Même concours, mais à « quatre pattes », sur une seule jambe, etc.

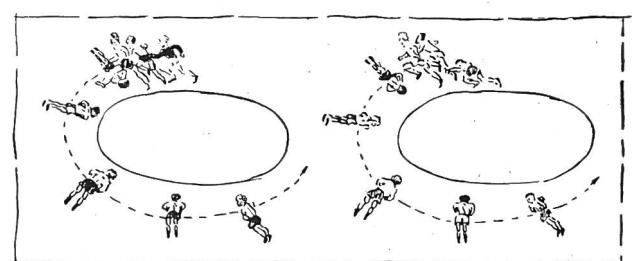
Variante C : Comme ci-dessus, mais chaque groupe forme des couples qui partent en faisant la « brouette » ou en « cavalier et cheval ». A mi-parcours intervient un changement de rôle.

Troisième exemple :

a) **Mise en train** : env. 10 min. : marche — course — avec relâchement changement de rythme — Ex. avec partenaire — Entraînement au saut — Culbute en av. et en arr, combinées avec de petits « sprints ».

b) **Entraînement aux performances** :

1. Américaine (course de relais) sur 4 distances réduites (par ex. 40, 50, 60, 80 m.), 10 min.
2. « Rosine » : Cercle giratoire (voir croquis 3) : Nombre de joueurs : 10 au minimum.



Description du jeu :

Deux ou plusieurs groupes forment chacun un cercle de front en étant couchés sur le ventre. Au coup de sifflet, le coureur No. 1 de chaque cercle prend le départ, saute par-dessus tous ses camarades et rejoint sa place, couché sur le ventre, aussi rapidement que possible. Le No. 2 part dès qu'il a été franchi par le No. 1, et ainsi de suite pour les Nos. 4, 5, 6, etc. Le groupe qui, le premier, aura reformé le cercle primitif aura gagné. — Répétition en sens inverse. Aussi 2 fois de suite sans interruption.

Quatrième exemple :

a) **Mise en train** : 8 min. : Marche — Course relâchée — Ex. de réaction sous forme de start — Ex. préliminaires — Course aux numéros (course en spirale, saute-mouton, saut de grenouille, course en arr., etc.).

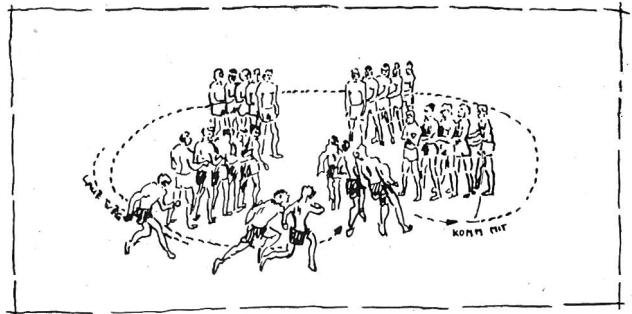
b) **Entraînement aux performances** :

1. Estafettes aller et retour sur 80 m. avec saut par-dessus 3—5 haies, environ 5 min.

2. Concours à cloche-pied et combat de coq, 8—10 min.

3. « Rosine » : Jeu de course et lutte : « Viens avec moi » — « Sauve-toi ! »

Nombre de joueurs : 10 au minimum.



Description du jeu (voir croquis 4).

3—4 colonnes par un, de 3—8 joueurs, en formation étoilée debout, assis ou accroupis :

Un chasseur court autour du cercle et crie tout en courant : « Attrape-moi ! ». Tout le groupe prend la poursuite comme une meute sauvage, autour du cercle, pour rejoindre sa place primitive (cogner correctement peut être autorisé). Le dernier arrivé, chasseur compris, doit prendre la place du 1er chasseur.

Variante : Le chasseur peut aussi crier : « Va-t'en ! » Dans ce cas, le groupe doit exécuter la course dans le sens inverse de celui du chasseur.

Cinquième exemple (Entraînement hivernal en salle) :

a) **Mise en train :** 8 min. : Marche — Course relâchée — Saut à la corde — Ex. avec ballon médical et estafettes.

b) **Entraînement aux performances :**

1. Course d'obstacles avec appareils, dans un rythme très souple ; comme accessoires : anneaux, tremplin, perches à grimper, banc suédois, barres, rec, cheval et mouton, natte pour les culbutés et saut de carpe, etc.

Exécution individuelle ou par groupes sous forme de concours (possibilités de combinaisons illimitées).

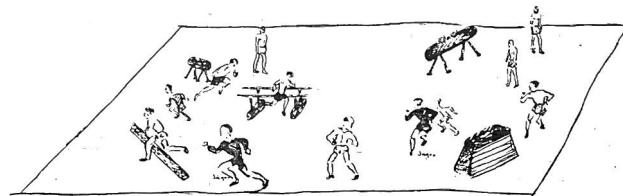
2. **« Rosine » : Chasse à courre :**

Emplacement : la halle.

Nombre de joueurs : 10—30.

Description du jeu (voir croquis 5) :

La salle de gymnastique sera encombrée de divers engins (moutons, chevaux, barres, banc suédois, etc.) ;



les joueurs sont disséminés dans tout le local. Deux d'entre eux sont désignés comme chasseurs, chacun ayant pour tâche d'attraper 3 camarades (lièvres) dans le minimum de temps. Les deux autres lièvres pris les derniers deviendront chasseurs.

Au coup de sifflet, les élèves se dispersent et fuient par-dessus les obstacles, courant en zigzag, exécutant des feintes, etc. aussi longtemps que possible. Dès que les chasseurs auront attrapé leur 3e lièvre, le temps sera mesuré. Le jeu se poursuit avec les deux nouveaux chasseurs.

Le gagnant sera celui qui ne fut jamais pris, donc jamais chasseur ; ou bien celui qui, étant chasseur, aura pris ses trois lièvres dans le minimum de temps.

Remarque : Les joueurs touchés par un chasseur ne quittent pas le jeu, mais restent en course, car le 2e chasseur peut les attraper à son tour. Seul le 3e lièvre pris est déclaré « mort ». Chaque lièvre doit donc éviter deux chasseurs.

Ces quelques « recettes » doivent être suffisantes pour préparer un riche « menu » à nos moniteurs et à leurs « pensionnaires » (élèves). Une présentation intelligente du programme d'entraînement est le meilleur moyen de le faire apprécier par ceux auquel il est destiné.

H. Rueggsegger.

(Traduction de R. Liengme)

QUELQUES CONSEILS POUR L'ORGANISATION DE COURSES D'ORIENTATION

On constate depuis quelques années un très heureux développement dans le domaine des courses d'orientation et des cross à l'aveuglette. Il est inutile de revenir ici sur les principes et sur l'exécution de ces courses, car elles sont maintenant largement connues et appréciées de tous les milieux sportifs. Il nous semble plus important, par contre, de tirer les conclusions que nous suggèrent les quelques expériences faites dans ce domaine afin d'éviter la répétition des fautes que l'on commet généralement. C'est dans cet esprit que je me propose d'aborder certains points précis et de les discuter.

Les courses d'orientation ne doivent pas, comme cela est encore trop souvent le cas, être préparées autour d'une table de comité. Ce travail ne doit et ne peut s'effectuer convenablement que dans le terrain ; les postes de contrôle ou autres points de repère doivent avoir été étudiés et reconnus à fond avant la compétition. Chacun sait, en effet, que les cartes topographiques mise à notre disposition ne sont renouvelées que tous les 10 ou 15 ans. Il est rare que des cartes nouvellement imprimées ou contrôlées soient mises à disposition de l'I. P. Telle forêt peut avoir modifié son aspect, tel chemin, qui n'est pas mentionné sur une ancienne carte, conduit à un groupe de maisons nouvellement construites également. **Il ne faut jamais, en principe, fixer un poste de contrôle là où la couverture du sol a subi quelque modification.** On tend de cette manière à ce que la recherche des postes ne soit pas une question de chance, mais le fait d'une bonne connaissance de la lecture de la carte. Il est donc important de procéder à des reconnaissances approfondies et précises.

Les postes ne doivent être prévus que là où le terrain et les données de la carte concordent exactement. Une désignation exacte et correcte des points est indispensable. Rien n'est plus pénible, au cours d'une course d'orientation que de constater que l'un des postes ne se trouve pas au bon endroit.

Si c'est nécessaire, l'endroit peut être désigné en précisant le nombre de pas ou l'angle de marche, au moyen de la boussole. Pour des motifs de maintien de secret, c'est l'organisateur lui-même qui doit se charger de ce travail. Il ne doit, en outre, orienter ses chefs de postes que peu de temps avant le départ, sur l'emplacement de leur poste respectif. Le moyen le plus sûr consiste à conduire lui-même ses collaborateurs aux divers emplacements. Ceux-ci ne doivent pas considérer cette manière de faire comme un manque de confiance à leur égard. Le meilleur lecteur de carte peut se tromper une fois et cela d'autant plus facilement que le temps pour la recherche du poste qui lui est attribué est plus restreint.

Un moyen auquel j'ai souvent recours et qui permet aux collaborateurs de s'assurer qu'ils sont bien au bon endroit, consiste à désigner chaque poste par un signe particulier. Je puis, de cette manière, m'éviter de longs déplacements et une perte de temps considérable pendant lequel je puis me consacrer à d'autres tâches d'organisation plus urgentes.

Ce qui est aussi très recommandable c'est de disposer les postes de contrôle de telle façon que la difficulté augmente progressivement pour la recherche de chacun d'eux. C'est ainsi que le premier poste sera très facile à découvrir, le second un peu plus difficile, le troisième encore plus difficile, etc., pour arriver à