

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: 13 (1956)

Heft: 1

Artikel: Le basketball : un jeu mais aussi un excellent moyen d'entraînement hivernal!

Autor: [s.n.]

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-996751>

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

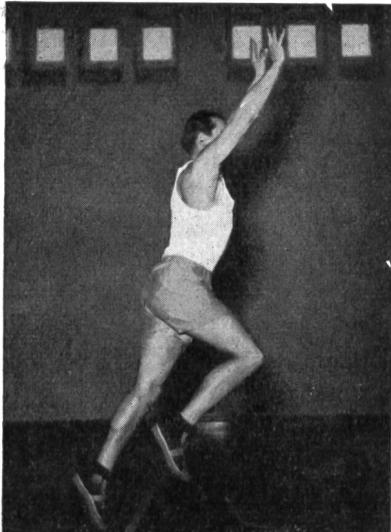
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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: 18.02.2026

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



①



LE BASKET

un jeu mais aussi un excellent exercice

N'avez-vous jamais entendu parler de ce jeu prestigieux ? N'avez-vous jamais eu l'occasion d'assister à l'une de ces hallucinantes parties de «passe-passe», de feintes et d'envois auxquelles préside la correction et le fair-play les plus exemplaires ?

Si tel est le cas, vous serez sans doute intéressés par l'article ci-après que le Professeur Otto Mysangyi, l'éminent entraîneur de nos athlètes, a publié le 12 février 1954 dans le «Sport» sous la rubrique «Les enseignements de l'expérience». Ecoutez-le :

«A force de le leur répéter, nous sommes parvenus à faire comprendre à nos athlètes que leur **entraînement d'hiver** doit, de plus en plus, tenir compte du jeu et en particulier de la pratique du basketball. Bien que l'on ait admis le principe de la valeur du jeu, on ne l'a malheureusement pas encore suffisamment mis en pratique.

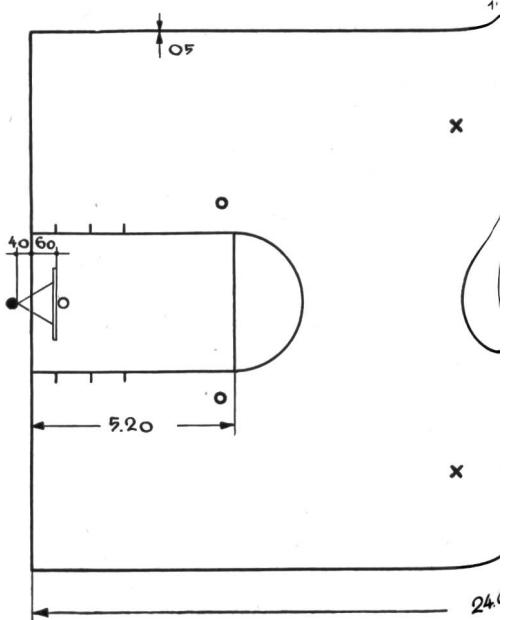
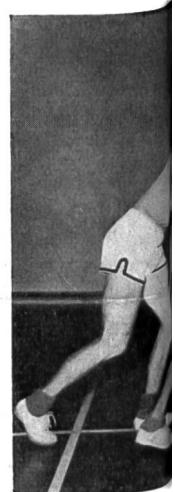
On ne joue aussi pas toujours correctement. Or, il importe, si l'on veut atteindre le résultat escompté par l'entraînement, que le jeu soit pratiqué selon les règles. Il ne suffit pas de jouer selon sa propre conception et de réduire le jeu au seul service du «tirer au panier».

Lorsque l'on respecte les règles du jeu, comme par exemple au basketball, on se rend immédiatement compte combien ce jeu est merveilleux et quel élément précieux de l'athlétisme léger il constitue.

Les photos de bons joueurs de basketball montrent :

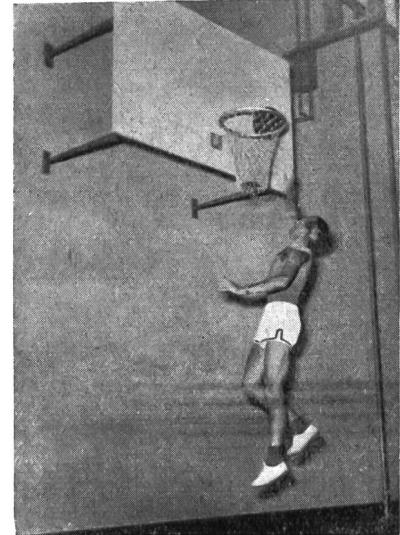
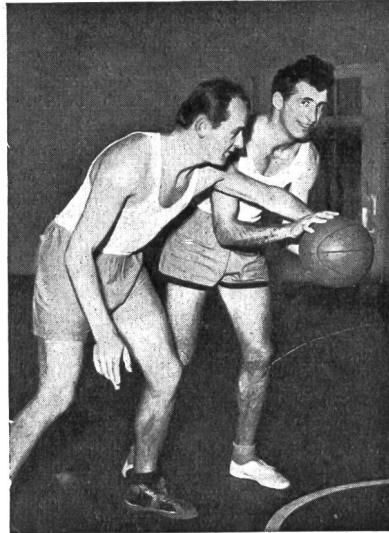
- que le dernier pas avant le «tir au panier» est l'exemple parfait du dernier pas du sauteur en hauteur;
- un lancer avec élan est en fait un appel parfait du sauteur en hauteur;
- un lancer «en l'air» est le meilleur exemple de l'équilibre et du mouvement compensatoire dont tous les sauteurs et tous les coureurs de haies ne sauraient se départir.

Ce jeu est, de l'exemple parfait qu'il donne de la **fairness** et de la **mobilité**, l'égal d'un «quadrille de danse». Et cela est d'une valeur inappréciable pour l'athlétisme léger.



ETBALL

10yen d'entraînement hivernal !



②

Mais ce qui est encore très important dans ce jeu, c'est l'exercice constant des réactions rapides. On ne saurait trouver un meilleur exercice pour les réflexes. La mise en action rapide des mouvements, les départs éclairs, les réceptions, les feintes, les passes habiles de la balle, l'interception spontanée des lancers de l'adversaire, etc., constituent un programme complet des meilleurs exercices de réaction.

Ce n'est pas par hasard que le **basketball** est, en Amérique, un des plus importants réservoirs de l'athlétisme léger et en particulier des sauteurs en hauteur.

Jouons donc beaucoup, mais jouons selon les règles, afin que nous puissions bénéficier des finesse et de l'exceptionnelle valeur de ce jeu.

Pensons toujours à ceci dans notre entraînement: nous devons **beaucoup nous entraîner** et nous devons, par conséquent, **beaucoup jouer**, pendant la saison d'hiver, car ce que nous négligeons de faire maintenant, c'est en vain que nous essayerons de le rattraper, plus tard, sur le stade».

Les propos du Prof Mysangyi sont la sagesse même et nous pensons que sa longue expérience pratique et son érudition en la matière doivent nous inciter à lui faire largement confiance.

Le mot d'ordre est donc clair: En attendant que les pistes cendrées et les sous-bois se remettent des outrages de l'hiver, pratiquons avec entrain et correction le passionnant jeu du basketball.

Notice rédactionnelle: L'Ecole fédérale de gymnastique et de sport élabore actuellement un manuel de jeux qui sera la source de précieux enseignements pour nos moniteurs.

1) L'analogie entre l'appel du sauteur en hauteur et le dernier pas avant le «tirer au panier» est ici frappante. 2) Feintes, passes, interceptions, détentes explosives constituent l'essentiel de ce jeu racé par excellence. 3) Les avantages d'une haute stature sont souvent déterminants. 4) Dimensions réglementaires d'un emplacement de basketball.

