

**Zeitschrift:** Jeunesse et sport : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin

**Herausgeber:** École fédérale de gymnastique et de sport Macolin

**Band:** 24 (1967)

**Heft:** 1

**Artikel:** Condition physique et basketball

**Autor:** Studer, J.

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-997696>

#### **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:** 12.01.2026

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

# Condition physique et basketball

J. Studer

Il est nécessaire, croyons-nous, de rappeler les effets bénéfiques d'une bonne condition physique dans la pratique du basketball:

lors de la préparation, efficacité plus grande des joueurs lors des matches. Cette efficacité se concrétise surtout lors des essais au panier (adresse), lors de replis défensifs (vitesse) et dans les rebonds (détente).

Certains tests particuliers permettent de contrôler séparément l'état de préparation physique ou les aptitudes techniques des joueurs. Mais il nous a semblé

plus réel de combiner ces deux facteurs, c'est-à-dire de mettre les joueurs dans un état physiologique tel qu'il apparaît lors d'un match, pour apprécier ensuite leur efficacité technique.

Nous avons là un moyen concret de convaincre les joueurs que le rendement technique et la bonne condition physique sont inséparables. Ce test a été expérimenté par un international, en excellente condition physique; celui-ci a réalisé 150 points. Qui fait mieux ?

## TEST

### Test physique

30 sec.

#### 1er groupe d'exercices:



(musculation du tronc)

pos. couchée dorsale, mains derr. la nuque, pieds fixés: flexions en av. du tronc, coudes à la hauteur des genoux.

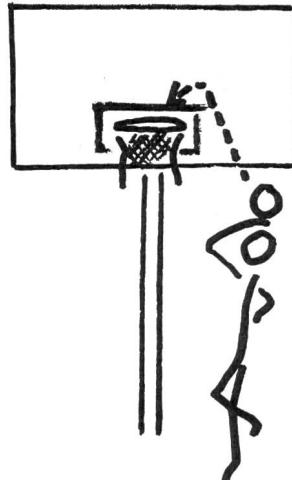
1 point pour chaque flexion

bonne performance = 22 points.

### enchaînement

### Test technique

30 sec.



Tirs successifs sous le panier

1 point par panier réussi

bonne performance = 18 points.

#### 2e groupe

### Pause de 1 minute

(vitesse-agilité)

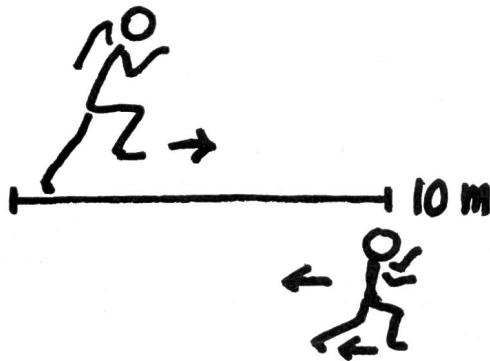
démarrages sur 10 m., retour avec pas glissés (jeu de jambe du défenseur)

2 points pour un parcours de 10 m.

1 point pour un demi-parcours

bonne performance = 18 points.

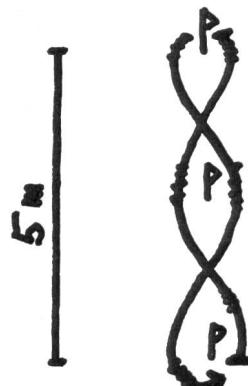
dribble entre 3 fanions sur 5 m., avec



changement de mains (ballon à l'extérieur)

1 point par fanion

bonne performance = 22 points



**Pause de 1 minute**

**Test physique**

30 sec.

enchaînement

**Test technique**

30 sec.

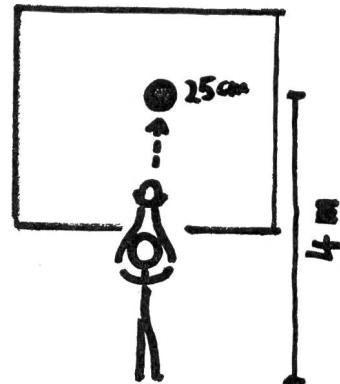
**3e groupe**



(musculature des épaules/bras/mains)

appui facial sur les genoux et le bout des doigts: fléchir les bras, poitrine à la hauteur du sol, redresser le tronc et frapper les mains ensemble, derr. la tête

1 point par flexion / bonne performance = 15 points.



Passes contre la paroi à 4 m. dans un cercle de 25 cm. de diamètre

1 point par passe

bonne performance = 18 points.

**Pause de 1 minute**

**4e groupe**



(détente)

sauter pieds joints par dessus un banc suédois (35 cm.)

1/2 point par saut

Bonne performance = 20 points.

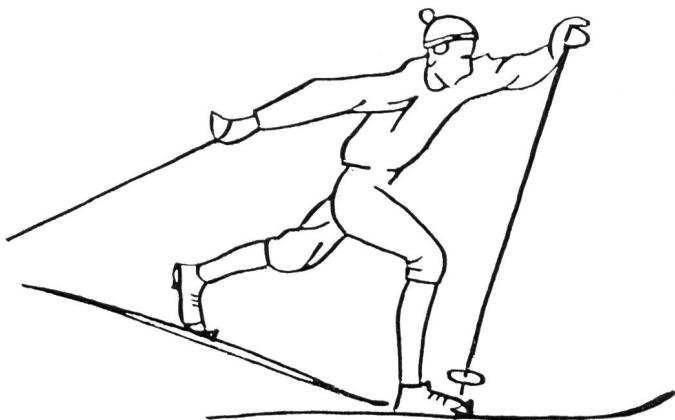


Tirs en foulée (en suspension à 3 m. du panier pour joueurs avancés) en partant en dribble depuis la ligne des coups francs

2 points par essai réussi

bonne performance = 12 points.

**Exécution:** chaque groupe d'exercices comporte deux exercices à exécuter durant 30 sec. chacun, sans interruption, puis pause de 1 minute.



## Coureurs de fond, patrouilleurs de ski et ski-touristes

savent apprécier un ski de fond excellent et un équipement irréprochable.

Vous aussi, adressez-vous **au plus grand établissement de la Suisse, spécialisé en skis de fond.** Plus de 30 ans d'expérience.

Demandez le nouveau catalogue et la liste de prix de l'équipement complet du ski de fond et des

## Skis de fond Muller

**Edi Müller, 8840 Einsiedeln** Téléphone 055/6 08 65

Fabrique de skis de fond et magasin spécialisé pour l'équipement de courses de fond.

mondialement connus,

auprès de

Pour le printemps 1967

## des places d'apprentissage

sont à occuper dans notre maison pour les professions suivantes:

**Serrurier sur machines**  
**Mécanicien**  
**Tourneur**  
**Aléseur**  
**Chaudronnier sur fer**  
**Serrurier-Tuyauteur**  
**Serrurier de construction**  
**Soudeur**  
**Fondeur**  
**Menuisier-modéleur**

Depuis des années, l'adaptation est jugée selon un examen approfondi. En outre, nos méthodes modernes d'enseignement et notre personnel qualifié sont une garantie pour la formation professionnelle. Notre maison, spécialisée en turbines à eau et à vapeur, vaporiseurs, compresseurs et installations de réfrigérateurs, offre, également après l'apprentissage, de bonnes possibilités de développement. Les apprentis venant de l'extérieur ont à leur disposition notre home pour apprentis.

A détacher et à envoyer à **Escher Wyss S.A.**, département d'apprentissage, Hardstrasse 319, 8023 Zurich.

### Inscription

Je m'intéresse à un apprentissage dans votre maison et vous prie de m'envoyer le formulaire d'inscription et d'orientation sur l'admission des apprentis.

Nom et prénom: .....

Lieu: .....

Rue: .....

Date de naissance: .....

Dernière classe d'école: .....

**Escher Wyss S.A.**

Département d'apprentissage