

**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:** 26 (1969)

**Heft:** 5

**Rubrik:** Leçons mensuelles

#### 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

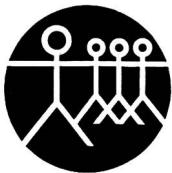
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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:** 07.02.2026

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



## Notre leçon mensuelle

### Mise en train avec balles • Etude du lancer • Basketball

J.-P. Boucherin

Lieu: Salle de gymnastique

Durée: 1 heure 40 minutes

Matériel: 24 petites balles de 80 gr, 2 ballons de handball, 4 ballons de basketball, 4 médecine-balles, 2 tapis, sautoirs

#### Signification des symboles

♥ Endurance  
⊕ Agilité

△ Mobilité  
▶ Vitesse

Force	Bras	1	Jambes	1
	Dos	1	Ventre	1

#### 1. Préparation, mise en train 25 minutes

Disperser dans la salle autant de ballons ou de petites balles qu'il y a d'élèves. En principe, intercaler toujours un exercice d'échauffement général et de course entre les exercices de mise en train selon le système EFGS.

#### Exemple d'exercices d'échauffement général et de course

En formation libre, pas de course léger, en décontraction, dans la salle, sans toucher les balles; idem en pas sautillés; en pas chassés; en levant les genoux; en courant de côté; en arrière; tout cela en changeant continuellement le rythme de la course. Toujours en courant, exécuter une élévation libre au-dessus des balles ou sauter à pieds joints; décrire un cercle très rapide autour des balles; s'asseoir sur une balle pour repartir aussitôt sur une autre balle en exécutant un saut en extension; à la station écartée, sauter au-dessus de la balle en refermant les jambes et en se frappant dans les mains au-dessus de la tête.

Celui qui durant 30 secondes aura:

Exécuté un tour complet autour du plus grand nombre de balles.

Touché le plus grand nombre possible de balles (sans la faire bouger) avec les mains. Idem avec le pied; avec le genou; avec le front. Chacun compte à haute voix son nombre de touchers.

#### Exercices de réaction

Aussi sous forme de concours en éliminant le dernier ou en retirant une balle après chaque exercice.

Les élèves courent en décontraction dans la salle toujours parsemée de balles.

A «Un» les élèves doivent exécuter rapidement un cercle autour de la balle la plus proche, puis continuer de courir.

A «Deux» saisir une balle avec les mains et la lever au-dessus de la tête; puis reposer la balle et continuer de courir.

A «Trois» saisir une balle entre les chevilles et monter le corps en chandelle, puis continuer.

Varier les commandements: «Trois» «Deux» «Trois» «Un» etc.

#### Exercices avec une balle selon le système EFGS

1. Jongler la balle bras tendus latéralement, en la lançant d'une main dans l'autre par-dessus la tête; le corps restant fixe, tourner la balle autour du corps; la balle dans les mains derrière le dos, la lancer en l'air et la rattraper par devant le corps; le contraire.
2. Assis, saisir la balle entre les chevilles, rouler en arrière, toucher avec les pieds le sol et revenir.
3. Debout à 1 m de la paroi, dos au mur; tenir la balle au-dessus de la tête, bras tendus, descendre le plus en arrière possible en faisant toucher la balle contre le mur.



4. Assis, genoux semi-fléchis, rouler la balle au sol, autour du corps en la tenant la plus éloignée possible du corps, et en la passant sous les jambes. Attention il faut demeurer à la position assise.

5. Couché sur le dos, bras en croix, paumes de mains contre le sol; saisir une balle entre les chevilles et exécuter avec les jambes tendues de grandes circumductions.

6. Saisir la balle entre les chevilles et progresser en avant, en arrière, de côté; idem en position accroupie.

**Petits jeux :** Par couple. Pelote basque contre le mur adapté. 2 élèves tiennent la même balle à deux mains, essayer de se la râvir. Pourchasser son adversaire en essayant de l'atteindre en lui lançant la balle; le plus grand nombre de touchers en 1 minute; changer les rôles.

#### 2. Entraînement du lancer sous forme de chantiers 40 minutes

Le moniteur donnera pour commencer quelques courtes explications sur les principes fondamentaux qui régissent les lancers; puis démonstration globale et analyse systématique du mouvement.

Exercices par couple. A 10 m de distance, sans élan, se lancer la balle en insistant sur la bonne exécution du mouvement; idem avec un petit élan, 3 pas: pied gauche, droit, gauche et lancer!

Lancer avec force la balle contre le mur.

Lancer d'adresse sur une cible horizontale, par exemple un tapis ou une certaine zone bien délimitée sur le sol.

Lancer d'adresse contre une cible verticale: une zone délimitée contre le mur, un panneau de basketball, un cerceau suspendu aux anneaux.

Lancer d'adresse contre une cible mouvante: contre un ballon que le moniteur fera rouler; contre un camarade qui, se protégeant avec un tremplin de saut, court le long de l'autre extrémité de la salle; dans un cerceau suspendu aux anneaux que l'on fera monter et descendre.

Tous ces exercices peuvent se faire sous forme de concours individuel ou par équipes.

#### 5 chantiers

Les élèves sont répartis par groupes de 4 et travaillent par couple. Les exercices suivants sont des mouvements spécifiques aux lancers. Ils seront exécutés non pas en vitesse, mais surtout avec une recherche de bonne coordination, de détente et d'éducation de la respiration. Les changements de chantiers s'effectueront en décontraction, sous forme de récupération. Le moniteur qui aura commandé les changements en profitera pour critiquer, conseiller et corriger.

##### Chantier 1

2 ballons de handball.

Depuis une marque située à une distance de 6 m environ du mur, exécuter, sans élan, un lancer d'une main contre le mur; le ballon est immédiatement récupéré



par le camarade qui se trouvait derrière le lanceur et qui lance à son tour le ballon de handball.

#### Chantier 2

2 tapis, 2 médecine-balles.

L'élève agenouillé au bord du tapis tient à 2 mains le médecine-balle derrière la tête; il le propulse de cette manière à son camarade qui se trouve debout à 5 m, devant lui. Après son lancer, l'élève se laisse tomber à plat ventre sur le tapis. Exécuter des séries de 20 lancers et changer les rôles.

#### Chantier 3

4 balles de 80 gr, 1 panneau de basketball.

4 élèves avec chacun une balle, en colonne par un, à 10 m du panneau de basketball. Lancer avec force la balle (avec élan) à tour de rôle, récupérer rapidement sa balle et reprendre position dans la colonne.

#### Chantier 4

2 médecine-balles.

A 3 m de la paroi, dos au mur; lancer de côté le médecine-balle à 2 mains par le bas (les pieds ne bougent) avec force contre le mur. Le camarade récupère la balle et la redonne au lanceur. Alterner une fois à gauche, une fois à droite. Changer de lancer tous les 20 essais.

#### Chantier 5

1 petite balle de 80 gr.

Former 2 colonnes de 4 élèves, distantes de 7-10 m, face à face. Le premier élève de la colonne A lance sa balle au premier de la colonne B, il suit sa balle et va se placer à la fin de la colonne. B. Le premier de B

agit de même; ainsi de suite. Insister durant cet exercice sur la précision des lancers, sur la bonne coordination de tous les mouvements et surtout sur les pas d'élan; pied gauche, droite, gauche et lancer!

#### Jeu: Basketball 30 minutes

4 ballons de basketball.

Thème: Les tirs au panier.

Disposer les élèves en 4 colonnes, 2 sous chaque panier à 45 degrés du panneau. Le premier élève tire au panier en visant un certain endroit du panneau; donc toujours tir indirect panneau-panier. Il récupère son ballon et si le panier a été réussi il recommence un nouveau tir et ceci autant de fois que le panier a été réussi; sitôt qu'il a échoué il récupère son ballon et le transmet au camarade qui se trouve derrière lui.

Idem mais ajuster le tir depuis une distance de 3 m.

Idem mais le tir indirect est précédé d'un départ en dribble, d'un double-pas. Selon le degré d'avancement des élèves, introduire le tir en extension, le tir à bras roulé, le tir en cuillère.

Puis jeu dirigé en insistant sur les tirs. Par exemple donner 4 points pour les paniers marqués depuis l'extérieur de la raquette, ou pour les paniers marqués avec tirs en suspension, etc. Et pour terminer jeu libre.

#### Retour au calme 5 minutes.

Discussion. Réduire le matériel. Douches.

#### Exemple: placement des chantiers pour le lancer

