

**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:** 8  
  
**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:** 31.01.2026

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



# Notre leçon mensuelle

## Entraînement de la vitesse et de la détente

### Basketball

J. Studer

**Lieu:** en plein air ou en salle

**Durée:** 1 heure 30 min.

**Matériel:** chambres à air lestées de sable et de plomb, pneus de vélo, obstacles, ballons de basketball

#### Légende

♥ Endurance

△ Souplesse articulaire

⊕ Agilité

➡ Vitesse

1 Force

1 Force: bras

1 Force: jambes

1 Force: abdomen

1 Force: dos

#### 1. Préparation, mise en train, 20 min.

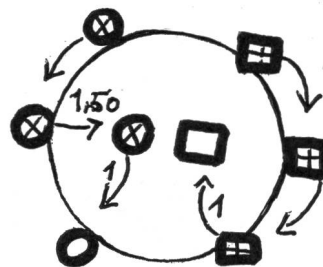
- Marche alternée avec trot comme exercice respiratoire. Rythme: 3/4 pas inspirer, 2/3 pas expirer profondément par la bouche, enchaîner.
- 2/3 séries de balancers rapides alternatifs du bras g. et dr. en av. en haut.
- pas sautillés sur un parcours de 15—20 m, s'arrêter, pivoter et démarrer sur quelques pas, puis reprendre le pas sauté. A répéter 4/5 fois.
- sautiller sur place et assouplir les épaules par des cercles des bras, coude fléchi, en avant et en arrière.
- aller au trot et lancer alternativement le talon g. et dr. à la hauteur des fessiers.
- à la station, pieds croisés; quelques séries de flexions du tronc en avant en changeant la position des pieds.
- courir librement tout en effectuant de fréquents changement de rythmes de course.
- en position assise surélevée, tendre les jambes en avant et effectuer quelques séries de cercles de côté en sens opposé.
- au trot, au signal toucher le sol des 2 mains puis démarrer sur quelques mètres, à répéter 4/5 fois.
- en position couchée faciale, jambes et bras écartés; lancer alternativement le talon g. et dr. à la hauteur du bras opposé.
- pas sauté et exercer le grand écartement des jambes.

#### 2. Jeux de course et de sauts, 20 min.

- En formation de cercle, 2 partis en position couchée faciale et numérotés. A l'appel d'un

numéro, les 2 coureurs que cela concerne, se relèvent, tournent autour du cercle pour revenir le plus rapidement à leur place antérieure. Chaque élève devrait répéter 2/3 fois ce parcours.

- même formation mais on place 3 objets au centre du cercle et même exercice mais cette fois il s'agit d'essayer de ramasser un plus grand nombre d'objets que son adversaire.
- 2 partis en cercle à une place délimitée par un pneu ou un cercle dessiné, plus 2 postes au centre: chaque parti a un poste vacant. Au coup de sifflet, tous les élèves, en sautant à pieds joints, doivent occuper un autre poste et être en place avant l'équipe adverse. A répéter 10/12 fois.



- estafette de sauts et de course. 2 équipes en colonne derrière une ligne; sauter pieds joints d'un cercle à l'autre et revenir en course. A répéter 2/3 fois.



- qui saute le plus loin? Les élèves, en ligne, effectuent 10 sauts successifs d'un pied sur l'autre.
- idem, mais avec 3 pas d'élan.

### 3. Exercices de détente avec charges légères

Comme charge légère, nous recommandons d'utiliser des chambres à air de vélo ou de vélomoteur lestées de sable mélangé avec des déchets de plomb, de 3 à 5 kg. Ces charges peuvent facilement être fixées aux chevilles, autour des épaules ou du tronc.

- en position couchée dorsale; 2/3 séries de mouvement de pédaler des jambes avec charge.



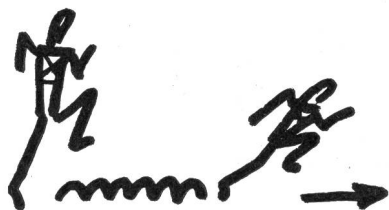
- en position couchée faciale; fléchir alternativement genou gauche et droit de telle façon que les talons touchent les fessiers.



- avec double charge, en position accroupie, sauter en extension sur un endroit surélevé d'environ 50 cm. 2/3 séries de 10 sauts.

- avec double charge, trot sautillé sur un parcours de 20—30 m, retour en marchant. A répéter 2/3 fois.

- exercice de skipping sur quelques mètres avec charge (élévation du genou et extension du pied d'appui à cadence rapide) puis démarrer en insistant sur la position avancée du corps et sur l'action du pousser du pied arrière.



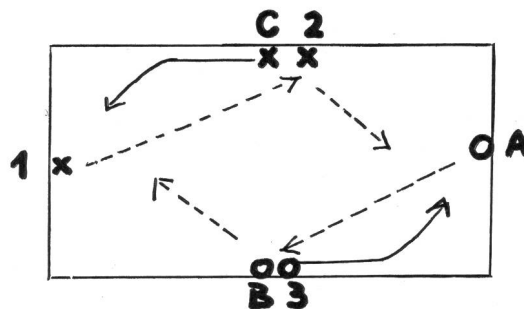
- saut d'obstacles avec charge avec un pas entre les obstacles. Au-dessus de l'obstacle le tronc doit être à la verticale. 4/5 parcours de 3 obstacles.



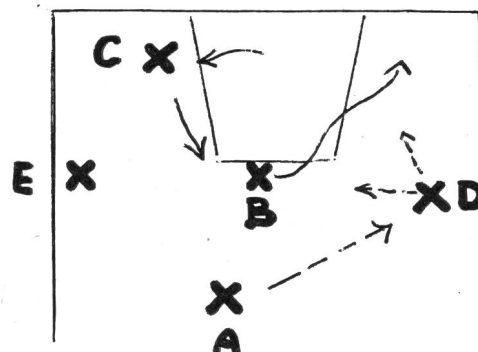
- idem, mais en sautant et en atterrissant toujours sur la même jambe.

### 4. Jeu (Basketball), 30 min.

- exercice de la contre-attaque (passes longues et tirs en foulées) A, sous le panier a récupéré la balle, la sort à l'ailier B qui la transmet plus loin à l'ailier C qui a coupé au panier et va marquer. Le même exercice se fait simultanément sur l'autre côté du terrain. Dès que A a fait sa passe il change de place avec B, tandis que ce dernier permute avec 3. Concours entre 2 ou plusieurs groupes de 6 joueurs. Qui marque le plus grand nombre de paniers en 3 minutes?



- jeu organisé sous un panier. Continuité du poste et pivot interchangeable. Après une circulation de balle et du pivot sous le panier sur le côté fort du terrain, ABCE l'attaque décisive est lancée sur le côté faible du terrain, sur l'ailier D. Dès que celui-ci a la balle, le poste B coupe en direction du panier tandis que le pivot C le remplace au centre. D a alors 2 possibilités de passes.



- Jeu dirigé sous 2 paniers. Consignes de jeu:

- rechercher une supériorité numérique de joueurs pour jouer la contre-attaque
- si la contre-attaque n'est plus possible, organiser le jeu en canevas 1—3—1 et une continuité avec poste et pivot interchangeable.

#### Retour au calme:

- 5 minutes de tirs au panier. Discussion. Ranger le matériel et douche.