

**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:** 28 (1971)

**Heft:** 4

**Rubrik:** Notre leçon mensuelle

#### 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

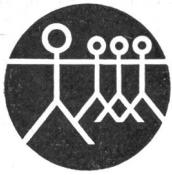
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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:** 29.01.2026

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



# Notre leçon mensuelle

## Volleyball: Cours II

Texte: J.-P. Boucherin

Dessins: W. Weiss

Echauffement: Avec des ballons de volleyball

Entraînement: La passe: (précision, puissance, déplacement). Jeu adapté, jeu dirigé

Lieu: En salle

Durée: 1 heure 30

Joueurs: 14

Matériel: Installation de volleyball — 1 ballon par joueur

### Légende:

△ Soupleesse art.-musc.	♡ Stimulation du système cardio-vasculaire	1 Force	dos	ventre	bras	jambes
⊕ Adresse / Agilité	♥ Endurance générale	1/2 Puissance musc.	1	1	1	1
► Vitesse		► 1 Résistance locale	1/2	1/2	1/2	1/2
CV = Colonne vertébrale	►♥ Résistance générale		► 1	► 1	► 1	► 1

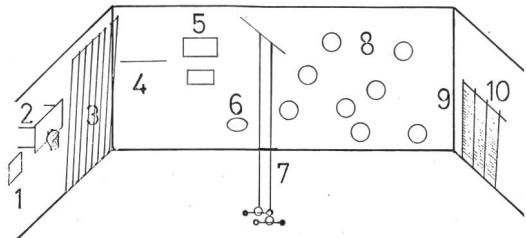
### 1. Echauffement

20 minutes

1 ballon par joueur:

- Courir librement dans la salle, en avant, en arrière, de côté, pas sautillés, marche accroupie, changement de rythme, tout en exécutant des mouvements de dribble avec le ballon. ( Insister particulièrement sur le mouvement du poignet.)
- Idem mais le dribble est remplacé par l'action de rouler le ballon au sol avec 1 main.
- Idem, mais conduire le ballon avec les pieds: gauche, droite, gauche.
- Jogler le ballon à 2 mais au-dessus de la tête en ne posant au sol que l'extérieur des pieds; puis la pointe des pieds, puis en dirigeant la pointe des pieds vers l'extérieur, puis à l'intérieur.
- En appui dorsal sur les pieds et les doigts des mains, le ballon en équilibre sur le ventre, se déplacer sur une vingtaine de mètres.
- Tout en jonglant le ballon à 2 mains au-dessus de la tête, se frapper successivement dans les mains, derrière le dos, derrière la nuque, sous une jambe, et en croisant les bras pour se frapper les flancs.
- Assis, ballon tenu entre les chevilles, rouler en arrière pour toucher le sol avec les pieds et revenir, 5 mouvements de ressort en posant le menton sur les genoux.
- Genou d. au sol, ballon tenu au-dessus de la tête, bras tendus; 3 flexions latérales à gauche puis rouler le ballon sous le genou de l'extérieur à l'intérieur.
- Petite station écartée, le ballon immobile au sol entre les pieds; sauter par-dessus le ballon de manière à ce que les pieds se touchent au-dessus du ballon.

chevilles doigts	CV rot.	— Grande station écartée, tenir le ballon, bras tendus au-dessus de la tête; incliner le torse en avant puis exécuter 1 grande rotation du torse à gauche.
		— En équilibre sur un pied, les yeux fermés, tourner une vingtaine de fois le ballon autour du corps.
Bras	CV arr.	— A plat ventre, le ballon sous le cou, glisser en avant de manière à ce que le ballon suive longitudinalement le corps jusqu'au chevilles, puis revenir.
		Concours : Station écartée, le ballon au sol tenu fermement avec les mains; déplacer lentement le ballon en avant par à-coup le plus loin possible puis revenir. Qui l'exécute 3 fois de suite correctement?
CV av.	Bras	Répartir les élèves en 2 équipes de chaque côté du filet. Tous les ballons sont répartis dans la salle; au signal en exécutant des passes à 2 mains par le haut, renvoyer le plus grand nombre de ballons et le plus rapidement possible de l'autre côté du filet. Au coup de sifflet tous les joueurs se couchent sur le ventre; compter le nombre de ballons qui restent dans chaque terrain.
		Idem en exécutant des manchettes; puis en exécutant le geste du service-tennis.
CV lat.	CV lat.	2. Performance
		25 minutes
jambes		Différents exercices de passes et de manchettes contre les murs ou les fenêtres de la salle tout en adaptant les exercices aux possibilités que peuvent offrir les différents murs et agrès fixes. Laisser travailler les élèves 2 à 3 minutes à chaque chantier, tranquillement en se concentrant. Le moniteur en profitera pour apporter constamment des corrections auprès de chaque élève. Les différentes cibles contre le mur seront représentées soit par des traits à la craie, par du papier collant de couleur ou par des cercueaux retenus contre le mur à l'aide de papier collant.



**Chantier 1** — Passes régulières à 2 mains dans la cible. (Contrôler la position et le fonctionnement de tous les différents segments du corps.)

**Chantier 2** — Passe à 2 mains par-dessus les bras qui maintiennent le panneau de basketball.

**Chantier 3** — Passe à 2 mains entre les perches: sans s'arrêter 10 fois entre chaque perche et revenir; varier les distances.

**Chantier 4** — Passe à 2 mains contre le mur au-dessus de la ligne fixée à 3 m., réception à 2 mains, passe au-dessus de la tête, demi-tour puis passe arrière contre le mur.

**Chantier 5** — Suite de manchettes dans la cible.

**Chantier 6** — Assis face au mur, passe à 2 mains. Varier les distances et les hauteurs.

**Chantier 7** — Descendre une paire d'anneaux. A 2, exécuter des passes de précision entre les cordes. (Lors des permutations de chantiers, un seul élève change de poste.)

**Chantier 8** — 5 passes dans chaque cible. Passer d'une cible à l'autre si possible sans interrompre la série de passes.

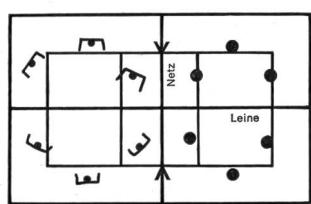
**Chantier 9** — Dans l'angle, passe à 2 mains de façon à ce que le ballon touche par rebond, les 2 pans du mur.

**Chantier 10** — Exercice combiné: passe-manchette. Contre le mur, passe à 2 mains, réception en manchette, le ballon monte au-dessus de la tête, passe à 2 mains contre le mur.

**Chantier 11** — Suite de passes en manchette et à 2 mains dans le filet.

#### Jeu dirigé et jeu libre

**Jeu:** Partager au moyen d'un ruban de démarcation la salle en 2 parties dans le sens de la longueur.



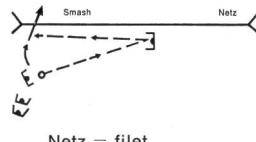
Netz = filet  
Leine = ruban

Jouer 2 sets de 15 points en n'utilisant que la passe par le haut à 2 mains; pas de smash, ni service, ni manchette.

Jouer 1 set uniquement avec des passes et des manchettes.

Smash au filet durant 5 minutes (selon le schéma).

Puis un match en 2 sets gagnants de 10 points.



Netz = filet

#### Exercices de renforcement

10 minutes

Tous ces exercices seront effectués d'une manière explosive!



1. Traverser la largeur du terrain de volleyball en exécutant 5 grands sauts de kangourou. (Pieds joints, flexion très profonde.)

3 séries de 4 traversées.



2. Les pieds maintenus sous un espalier ou par un camarade, genoux légèrement fléchis, flexions du torse en avant, le coude droit sur le genou gauche.

3 séries de 12.



3. Couché sur le ventre, les pieds maintenus sous un espalier ou par un camarade, redresser le torse en arrière, les mains à la nuque.

3 séries de 6.



4. En appui couché facial, sur les pieds et les doigts des mains, flexions des bras (pompes).

4 séries de 6.

#### 3. Retour au calme

5 minutes

Respirations, décontraction, petite course légère. Rappeler les exercices de condition physique à effectuer à la maison. Contrôle des feuilles de l'entraînement personnel.

Matériel.

Douches.