

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: 6

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: 01.05.2026

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



Notre leçon mensuelle

Tennis

Notion: Entraînement de la sûreté

Lieu: place de tennis

Joueurs: 4 (6) par place

Texte: M. Pfister

Durée: 1 h. 30

Matériel: 2 balles par joueur ou joueuse

Légende:

△ Souplesse art.-musc.

♡ Stimulation du système cardio-vasculaire

▶↑ Résistance locale

↑ dos

⊕ Adresse / Agilité

♥ Endurance

↑⚡ Puissance musculaire

↑ Force

↑ ventre

▶▶ Vitesse

▶♥ Résistance générale

CV Colonne vertébrale

↑ bras

↑ jambes

Introduction

20 minutes

Mise en train

- Mettre toutes les raquettes dans un carré de service. Courir à travers sans toucher ni les raquettes ni les partenaires.
- idem, avec course en arrière
- Sautiller, chacun par-dessus une raquette en avant, en arrière, en carré.
- Sautiller dans tout le carré de service (limité) sans toucher les raquettes.



Exercices de gymnastique avec raquettes

(maintenues aux deux extrémités)

- Jambes écartées, bras en haut; plier le haut du corps en avant, genoux tendus, jusqu'à ce que la raquette touche le sol.
- idem, en regardant la raquette; plier le corps en arrière jusqu'à voir le sol (lentement).
- Jambes écartées, bras à l'horizontale; tourner le haut du corps de côté en suivant du regard (les pieds restent fixés au sol).
- Bras à l'horizontale; plier les genoux en gardant le haut du corps droit.
- Bras en haut: «danse du ventre».

CV av.

CV arr.

CV rot.

Jambes



Accoutumance à la balle

- Frapper la balle au sol avec la raquette; en marchant, courant, sautillant, les yeux fermés.
- idem, du mauvais bras.



Entraînement au jeu

- Jouer les balles depuis la ligne de fond et à mi-hauteur.
- Jouer les balles plates, mais laisser rebondir deux fois.
- Echange normal de balles. Concours: Qui arrivera le premier à 30 fois sans faute?

Phase de performance

60 minutes

Entraînement technique: exercices de sûreté

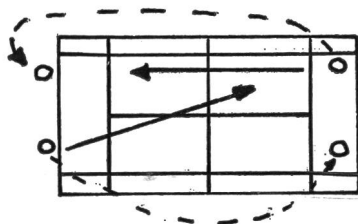
- Echange de balles depuis la ligne de fond; les balles doivent être jouées au minimum 50 cm au-dessus du filet (tendre une ficelle si nécessaire).
- idem, balles «cross», coup droit et revers.
- Un joueur exerce le coup droit et l'autre le revers.
- Un joueur exerce le «cross» et l'autre le «long-line».
- Un joueur est au filet et donne des balles précises à l'adversaire sur la ligne de fond. Celui-ci renvoie correctement les balles au joueur du filet, si possible à hauteur de poitrine. But: long échange de balles avec augmentation du rythme pour le joueur de ligne de fond.
- Attaquer seulement après un échange de 5 balles.
- Exercer le service avec une seule balle par paire. But: chaque service doit être bon.

— Exercice «plus ou moins». Introduire la balle en jeu par un service (une seule balle).

— Equipes de 2 ou 3 joueurs: le no 1 commence par un service (seulement une balle) et garde la balle en jeu le plus longtemps possible. Lorsqu'il a fait une faute, il est remplacé par le no 2 qui sert comme «1».

Entraînement de la condition physique sous forme de jeux

— Entraînement du service, 4 joueurs par place.



Déroulement:

1. Service (sûreté)
2. Changement de place
3. Retour «longline»

4. Changement de place

5. Ramasser les balles

6. Service etc.

Les joueurs doivent changer le plus vite possible de place, même lors d'un mauvais service.

— A est au filet, quelques balles en main. B se tient derrière la ligne de fond et «bombarde» A, mais il doit aussi reprendre toutes les balles que A lui renvoie.



— Jeu de double avec les règles du tennis de table (limites du simple). Les joueurs doivent frapper chacun leur tour la balle.



— Equipes de 2 à 4 joueurs, limites du double. 1 est seul dans son camp et fatigue l'adversaire par des balles variées. Lorsqu'il a commis une faute, il est remplacé par 2.



Retour au calme

10 minutes

- Double libre
- Nettoyer les places
- Soins corporels



DULX Massage

Contre les courbatures

Contre les courbatures

Flacons Fr. 4.20 7.20 et 12.90
En pharmacies et drogueries
BIOKOSMA SA 9642 Ebnat-Kappel