

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:	9
Rubrik:	Entraînement, compétition, recherche : complément consacré au sport de compétition

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: 13.02.2026

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

Entraînement—Compétition—Recherche

COMPLÉMENT CONSACRÉ AU SPORT DE COMPÉTITION

Le sport à l'école

Le sport partie intégrante de l'éducation

L'importance de l'activité physique dans l'éducation des jeunes est reconnue depuis longtemps. Le sport contribue au développement physique harmonieux de l'enfant, il le prépare physiologiquement à l'effort, il aide à son équilibre physique et psychique, il participe à la formation de sa volonté et de son caractère et il favorise son adaptabilité sociale.

L'éducation moderne doit également préparer l'enfant à ses loisirs de jeune et à ses loisirs d'adulte. Pour que l'homme pratique le sport toute sa vie, il doit en acquérir l'habitude et le goût dès son enfance.

Une éducation équilibrée

La formation intellectuelle, physique, morale et esthétique de l'individu, qu'elle que puisse être plus tard la responsabilité de ce dernier dans la société, exige un équilibre entre les diverses disciplines, qui doit se refléter dans le contenu des programmes et dans les horaires. Mais ceci restera un vœu pieux si une limite raisonnable n'est pas fixée au total des horaires consacrés aux disciplines intellectuelles.

Il importe de plus que $\frac{1}{3}$ à $\frac{1}{6}$ de l'emploi du temps total soit réservé à l'activité physique, la proportion diminuant à mesure que l'enfant grandit.

Une grande partie de cette activité physique doit être tournée vers le sport, la proportion augmentant avec l'âge de l'enfant.

Des programmes appropriés

Les principes précédents s'appliquent aux garçons comme aux filles. L'activité physique et sportive doit cependant tenir compte à la fois de l'âge des élèves, de leur sexe et aussi des inaptitudes éventuelles. Un contrôle médical est nécessaire pour détecter les incapacités ou les insuffisances pour éviter les excès.

La première préoccupation des enseignants doit être certes de faire pratiquer des activités adaptées et susceptibles d'intéresser directement les élèves, mais les activités

(suite page 208)

Systèmes de marquage par zones en handball

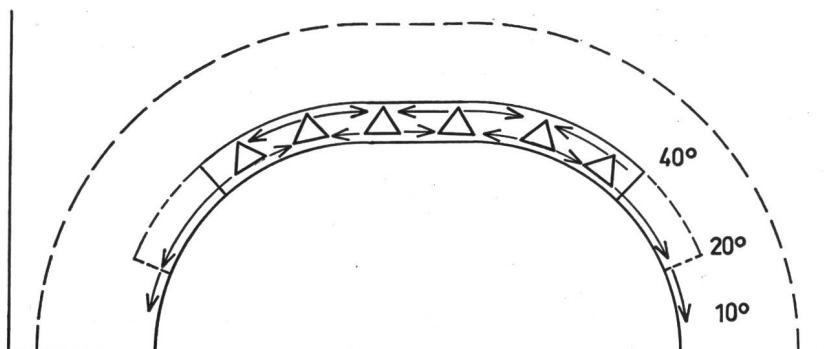
J. Dolenc; H. Suter, EFGS Macolin

Parmi les différents systèmes de base de défense par zones existe le système 6:0. Nous distinguons plusieurs variantes qui s'appliquent en fonction des différentes formes d'attaque de l'adversaire. La «défensive totale 6:0» et «l'offensive 6:0» sont deux systèmes qui dé-

pendent chacun du jeu d'attaque de l'adversaire.

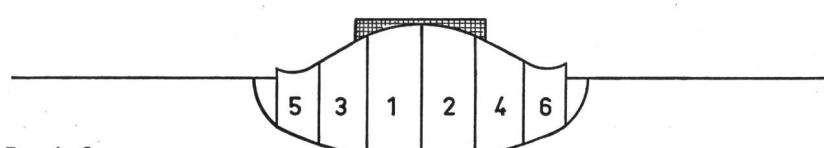
Le système «défensive totale 6:0»

Le système de défense par zones 6:0 se pratique avec six joueurs devant la ligne de la zone de but, entre six et sept mètres.



Les défenseurs intérieurs (défenseurs des postes 1, 2, 3 et 4) devraient masquer de toute leur stature

le regard direct de l'adversaire sur le but.



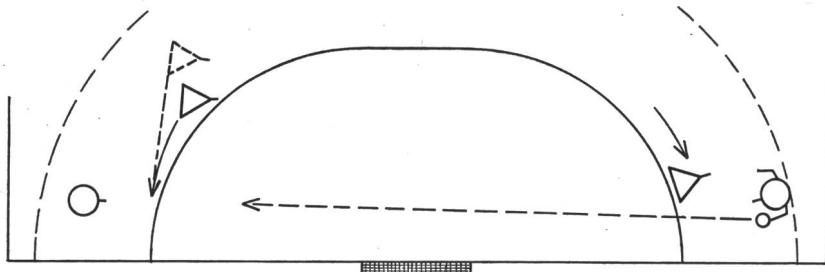
Ils n'attaquent pas l'adversaire possesseur de la balle mais font, au plus, un pas dans sa direction dès qu'il s'apprête à tirer au but. Ils se concentrent sur la balle et s'efforcent de bloquer les tirs au but, d'empêcher la distribution vers le cercle et de stopper les pénétrations. Ils se déplacent latéralement et s'efforcent de former un mur imperméable. C'est face à la balle que l'étanchéité du mur est la plus grande. Les attaquants près du cercle (joueurs de ligne) ne seront pas spécialement marqués. Leurs mouvements seront contrôlés visuellement, par des contacts corporels et, au besoin, les défenseurs auront recours à la voix. Par des mouvements en avant et en arrière, de toute la défense se trouvant à six ou sept

mètres, on évitera les débordements par l'arrière avec des joueurs de ligne mobiles. C'est là, la tâche principale des défenseurs extérieurs: bloquer l'adversaire corporellement et ainsi empêcher la pénétration et la libre circulation derrière la défense (règle 6:3) ou de «chasser» au-delà les joueurs adverses.

Tâches complémentaires:

- Surveiller continuellement et éventuellement perturber et interrompre chaque réception et passe provenant des attaquants extérieurs.
- Rester à sa place rigoureusement, de là, prévoir, penser tactiquement et se tenir prêt à une contre-attaque possible.

C'est pourquoi le côté du corps fait front à la balle (perpendiculaire).



Dessin 3

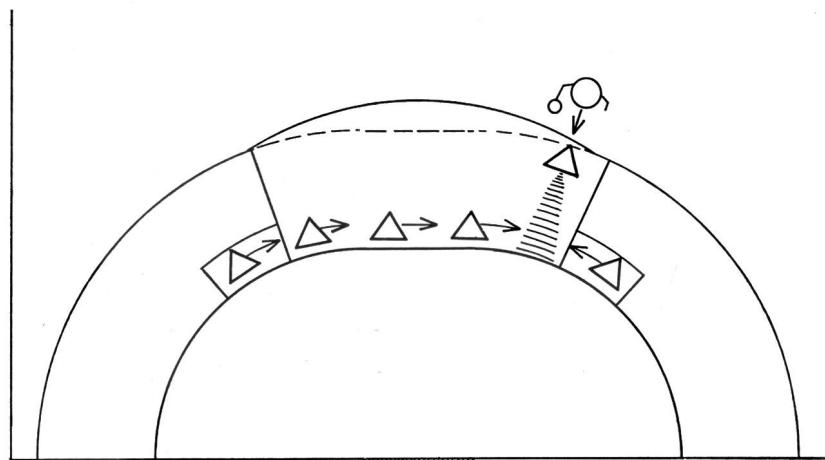
Le système de défense par zones «défensive totale 6 : 0» n'offre pas la profondeur souhaitable. Ce système passif ne convient qu'aux équipes qui ne disposent pas de tireurs de deuxième ligne.

Le système «offensive 6 : 0»

représente une transformation assouplie du 6 : 0 au 5 : 1. Les six défenseurs se trouvent près de la zone de but. Les joueurs nos 1, 2, 3 et 4 reçoivent une mission complémentaire: attaquer rapidement et énergiquement, en direction de l'adver-

saire possesseur de la balle, jusqu'à la ligne des coups francs.

Aussi les défenseurs se trouvant entre ces joueurs se déplaçant en avant, doivent couvrir leur zone laissée libre momentanément. Le joueur créant une percée (ouverture) en avant doit avoir deux coéquipiers qui le couvrent en arrière et qui forment un triangle étroit en profondeur (changement du 6 : 0 au 5 : 1). Ainsi la profondeur nécessaire et l'étanchéité à l'intérieur du système sont atteints.



Dessin 4

Le mode de défense offensive est très efficace contre des équipes possédant de bons tireurs de deuxième ligne et contre une attaque en préparation avec plusieurs joueurs de ligne.

Désavantages de la défense 6 : 0:

- Mésententes et collaboration insuffisantes de la défense contre des adversaires changeant de direction (croisant et changeant rapidement de place avec ou sans balle).
- Mésententes de jeu envers un adversaire utilisant un joueur de ligne.
- L'évolution de l'attaque adverse ne peut pas être perturbée très efficacement.
- Pas de grande efficacité en cas de jeu d'attaque passif.

savoir. Un équilibre doit être trouvé, grâce au club sportif par exemple, entre temps d'initiation et temps d'initiative, entre travail dirigé et travail personnel.

Le sport, occasion d'une activité sociale

L'élcolier, plus tard l'étudiant, doit trouver dans l'activité sportive une occasion précieuse de développer son goût pour les tâches d'animation et son sens des responsabilités. Devenu adulte, il participera alors plus efficacement à la vie des groupes sociaux et en particulier des cellules sportives.

L'importance du fair play

Dans les sports de compétition, il faut veiller rigoureusement au respect total et loyal des règles et à la complète acceptation des décisions des arbitres: l'enfant doit se conduire en «vrai sportif». C'est sur le terrain de sport de l'école que l'individu doit acquérir, on ne le soulignera jamais assez, une juste conception du fair play.

Le développement du talent sportif

L'éducation sportive doit être, dans la mesure du possible, harmonieusement diversifiée. Il importe pourtant de permettre à l'enfant, lorsqu'il est doué dans un sport quel qu'il soit, d'atteindre par un entraînement adapté un niveau élevé. Si cela exige une activité sportive hors du cadre de l'école, celle-ci doit être encouragée. Mais c'est de l'enfant lui-même que doit venir le désir d'intensifier son effort pour atteindre un niveau plus élevé. Tous ceux qui sont à son contact — parents, professeurs, entraîneurs — ont à ce point de vue une grande responsabilité, ils ne doivent jamais inciter l'enfant, même très doué, à faire du sport plus qu'il ne le désire ou aux dépens de son avenir bien compris.

La qualification des enseignants

Sous réserve que les maîtres soient techniquement compétents dans chacune des matières qu'ils enseignent, la meilleure efficacité pédagogique est obtenue lorsqu'un grand nombre de professeurs d'éducation physique enseignent une discipline intellectuelle et lorsque les professeurs de discipline intellectuelle enseignent les sports.

Tiré du Manifeste sur le Sport, projet établi par le «Conseil International pour l'Education Physique et le Sport».