

**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:** 29 (1972)

**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:** 05.02.2026

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



# Notre leçon mensuelle

## Volleyball

### Première leçon d'initiation

Texte: J.-P. Boucherin

Durée: 1 heure 30 minutes

Groupe: 12 élèves

Matériel:

12 ballons de volleyball, 1 installation de volleyball, 1 ruban de démarcation (longueur de la salle)

### Légende:

△ Souplese art.-musc.

♡ Stimulation du système cardio-vasculaire

1/2 Puissance musculaire

1/2 dos

1/2 bras

⊕ Adresse / Agilité

♥ Endurance

CV = Colonne vertébrale

1/2 ventre

1/2 jambes

### Remarques:

Le but de cette première leçon est de présenter aux débutants une réalisation globale du volleyball.

- En possession d'une technique très primaire l'élève sera orienté immédiatement vers la compétition pour résoudre de petits problèmes tactiques introduits par des petits jeux préparatoires et pré-tactiques.
- Veiller à employer dès le début des termes propres au volleyball (set – manchette – service – etc.) et à inculquer une attitude de volleyeur: (Présentation des équipes et cri – Se serrer la main à la fin de la partie – Redonner le ballon en le roulant – Ne jamais passer par-dessous le filet à la fin d'un set, mais le contourner – Discipline stricte vis-à-vis de l'arbitre.)

### 1. Echauffement

20 minutes

Mise en train et prise de contact avec le ballon

1 ballon par élève

Sur place

- Lancer le ballon en l'air et le rattraper des deux mains
- Idem en sautant
- Jongler le ballon – Le faire tourner autour du corps, d'un bras, des jambes, entre les jambes, petits coups de tête
- Courir à travers la salle en dribblant d'une main; avec l'intérieur du pied, l'extérieur (le ballon reste au pied, ne pas shooter fort); en roulant le ballon avec la main, avec la tête. Durant ces exercices, lorsque le moniteur lève 1 bras = rouleau en avant de côté; lorsqu'il lève les deux bras = plongeon en avant.

♡

⊕

Lentement descendre en arrière pour que le ballon touche le sol



CV arrière

Avec mouvements de ressort



CV avant

Avec mouvements de ressort



CV latérale

1 grand cercle à droite, puis à gauche



CV rotation

En appui sur le ballon



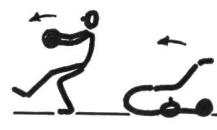
jambes

Sans lâcher le ballon



bras

Petits tests d'agilité



⊕

△

⊕

△

## 2. Phase de performance

65 minutes

Entrainement technique sous forme de circuit. 3 chantiers comprenant chacun 2 étapes. 4 élèves commencent aux 3 chantiers 1 – 2 – 3 pour travailler ensuite aux chantiers correspondants 1a, 2a, 3a. Durée du travail au chantier 1 et 1a = 10 minutes, puis changer.

### Chantier 1 Le Service

Dessiner contre le mur une ligne à 2 m du sol. Les élèves exécutent des services corrects contre le mur au-dessus de cette ligne. Commencer à 3 m du mur puis reculer successivement jusqu'au 6 m.

### Chantier 1a

Les élèves 2 par 2 de chaque côté du filet sur la ligne des 3 m; servir sur son camarade avec précision; celui-ci bloque le ballon et sert à son tour.

#### But:

réaliser 10 services de part et d'autre sans que le ballon ne touche le sol.

### Chantier 2 La passe à 2 mains

A 1 m du mur exécuter des passes à 2 mains par le haut contre le mur.

### Chantier 2a

De chaque côté du filet, face à un camarade, exécuter des passes à 2 mains.

#### But:

réaliser 5 passes sans que le ballon ne touche le sol.

### Chantier 3 La manchette

Face à face, 2 par 2, à 3 m l'un de l'autre; A se prépare à faire des manchettes, jambes écartées, genoux bien fléchis, bras tendus et préparés; B lui lance avec précision le ballon sur les bras. Toutes les 20 manchettes, changer.

### Chantier 3a

En carré de 2 m de côté, un élève se prépare à exécuter des manchettes, les 3 autres avec chacun un ballon, le lancent avec précision sur le réceptionneur qui essaie de redonner le ballon au même joueur avec précision.

#### But:

6 manchettes sans que le ballon ne touche le sol.

### Exercices collectifs sous forme de concours

Durant ces exercices, rechercher tout de suite à résoudre les problèmes de la tactique individuelle et collective: (position, attitude, soutien, réception seulement sur la droite, etc.)

Diviser la salle en 2 parties dans le sens de la longueur à l'aide d'un ruban de démarcation situé à une hauteur de 2 m et qui passe par-dessus le filet.

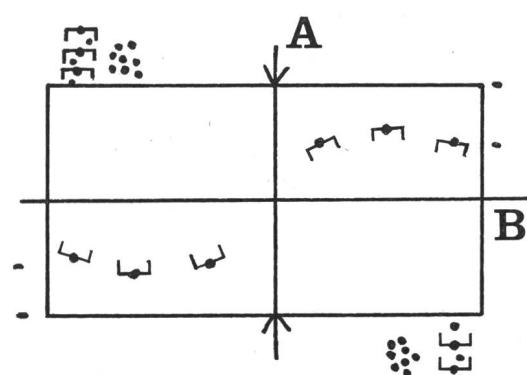
A = filet, B = bande de démarcation à 2 m de haut.

### Concours 1 (dessin 1)

1 équipe de 3 serveurs contre 3 joueurs qui ont l'obligation de réceptionner en manchette. 1 point par manchette correctement exécutée et qui permet au ballon de retomber dans l'autre camp.

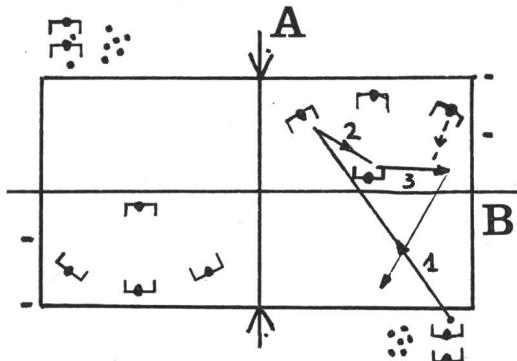
Chaque serveur à tour de rôle exécute 5 services. 1 service manqué donne 1 point à l'autre équipe.

Après 15 services, changer les équipes puis additionner les points.



### Concours 2 (dessin 2)

Même disposition, mais 1 équipe de 2 serveurs et 4 élèves en réception. Chaque serveur exécute des séries de 5 services à tour de rôle; après chaque série, l'équipe en réception effectue une rotation. L'équipe en réception marque 1 point chaque fois qu'elle réussit à réceptionner le service en manchette plus 2 balles touchées à mains par le haut; cette équipe reçoit un point supplémentaire par service manqué. Après 20 services, changer les serveurs; additionner les points.



### Exercices de musculation avec ballon de volleyball

A exécuter avec rapidité à la fin de chaque entraînement (5 minutes)

Appui facial sur le ballon 3 séries de 6



Danse cosaque;

2 séries de 10, les jambes en avant  
2 séries de 10, les jambes de côté



3 séries de 6



A plat ventre, tenir le ballon le plus haut possible. Maintenir cette position durant 8 secondes. A exécuter 3 fois



## 3. Retour au calme

5 minutes

2 tours de salle en se décontractant, en respirant. Communications. Douches.