

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: 8

Artikel: Football : examen de la branche sportive
Autor: Rüegsegger, Hans
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-997162>

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: 09.02.2026

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

Football — Examen de la branche sportive

Hans Rügsegger

Dessins: Hans Ettlin

Photos: Hugo Lörtscher

1. But

- 1.1. En tant que conclusion d'un cours de branche sportive, l'examen de branche sportive football doit renseigner le responsable de la branche ainsi que l'élève sur le niveau atteint, quant aux capacités techniques et aux facteurs physiques propres à la branche.

(L'aptitude physique générale est examinée dans le test de condition physique).

1.2. Critères de l'examen de branche sportive

1.2.1. Examiner les capacités techniques

- Sens du ballon
- Précision
- Aptitude à jouer des deux pieds
- Contrôle du ballon dans des conditions de compétition

1.2.2. Examiner les capacités psychiques

- Concentration
- Volonté
- Maîtrise de soi

1.2.3. Examiner les facteurs de condition physique spécifiques

- Vitesse avec le ballon
- Résistance musculaire (locale)
- Puissance musculaire
- (Endurance, voir la course de 200 m dans le test de condition physique)

1.3. Choix des exercices

- 1.3.1. Lors du choix, on a tenu compte des points restrictifs suivants:

- Durée maximum de l'examen: 3 heures. Pour cette raison, le nombre des exercices a dû être limité à 6
- L'examen doit pouvoir être organisé également dans des conditions modestes (matériel réduit, pas d'accessoires comme par exemple potence, paroi de tir, ballons lourds, etc.)
- Seuls les exercices mobiles sont admis (les parties d'examen que l'on doit estimer ne permettent aucune comparaison vu que les barèmes appliqués divergent l'un de l'autre).
- L'organisation de l'examen doit être simple (le facteur temps, les marquages, etc.). Pour cette raison, la plupart des exercices ont été adaptés aux marquages d'un terrain de football prescrits par le règlement et que l'on trouve un peu partout.

- 1.3.2. Le sens du jeu et le jeu d'équipe (tactique) n'ont pas pu être insérés dans l'examen, vu qu'il s'agit exclusivement de valeurs estimables.

Partant du principe qu'un problème tactique ne peut être résolu correctement que si l'on possède la technique et la condition physique de base requises, on a renoncé intentionnellement à un examen tactique.

Remarques:

Examen de branche sportive 1 = faible difficulté,
1er degré
Examen de branche sportive 2 = difficulté moyenne,
2e degré
Examen de branche sportive 3 = difficulté élevée,
3e degré

Examen de la branche sportive 1:

Prescriptions d'exécution

Légende:

- parcours de la balle
- ~ parcours du joueur avec la balle (conduite de la balle)
- - - parcours de course (sans balle)

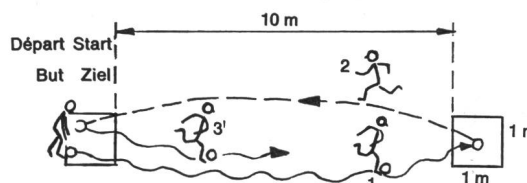
1. Course navette contre la montre avec balle

Transport de 2 balles; conduite (de l'intérieur, de l'extérieur ou du cou du pied) et conduite des 2 balles en retour au point de départ. Après que les balles ont été posées séparément, le joueur revient en courant au carré de départ et doit toucher d'un pied l'intérieur.

Longueur totale: $8 \times 10 = 80$ m

Essais: 2, le meilleur compte.

Chronométrage: exact au $\frac{1}{10}$ de sec. Le temps est pris lorsque la deuxième balle est arrêtée proprement dans le carré de départ.



2. Jongler 1 minute

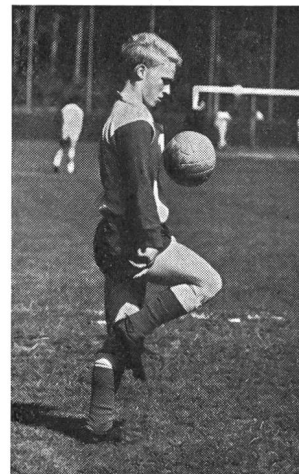
Position de départ:
balle en mains.

Nombre de touches en l'air avec le pied, le genou ou la tête = points

La balle peut toucher le sol aussi souvent qu'on le veut. Une balle qui roule peut être ramassée et jonglée à nouveau. Une balle qui sautille ou qui est en l'air ne doit pas être touchée avec les mains. Chaque touche de mains = 2 points de moins.

Essais: 2, le meilleur compte.

Evaluation: le nombre de points en 1 minute.



3. Passe de précision

Emplacement: Cercle de mise en jeu.

But de 4 m de large, divisé en 3 parties:

section du milieu = 2 m

sections latérales = chacune 1 m.

4 passes au sol du pied droit de la zone d'élan de 5 m

4 passes au sol du pied gauche de la zone d'élan de 5 m

— genre de tir libre (de l'intérieur, de l'extérieur ou du cou du pied)

Dessin: le but est marqué, le marquage des lignes intérieures doit être bien visible, sciure ou chaux; ligne de but: ruban, chaux ou sciure. On peut aussi utiliser un banc suédois.

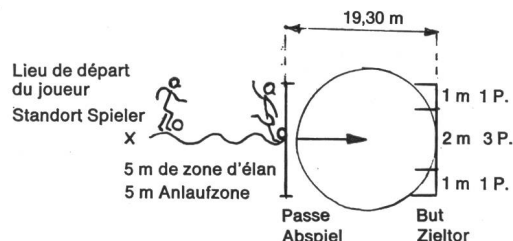
Essais: 1 = 4 passes de chaque pied.

Appréciation:

section du milieu du but = 3 p.
sections latérales = 1 point

au cas où une balle passerait juste à la limite des sections latérales et du milieu, on compte le maximum, soit 3 points.

Somme des touchés = résultat valable.



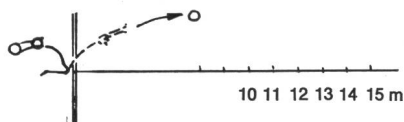
4. Remise en jeu de la position à genoux (recherche de la longueur)

Emplacement: ligne de touche (latérale), les deux genoux derrière la ligne. Après le tir, le haut du corps peut tomber en avant au-delà de la ligne.

Technique de lancer: selon règle 15.

Essais: 3, le meilleur compte.

Mensuration: du bord externe (le plus en arrière) de la ligne de touche jusqu'à l'impact de la balle; au centimètre près. Mensuration radiale.



5. Tir de penalty (11 m)

Le but est divisé en trois parties égales de 2,44 m, marquées par des chambres à air de vélo, fixées à la latte et tenues au sol par un poids. La balle doit être tirée en l'air, toute sa circonférence doit être derrière la ligne de but pour être valable. Si la balle se trouve devant ou sur la ligne de but: 0 points.



Essais: 1 = 6 tirs du meilleur pied

Appréciation: tir dans la partie centrale = 1 pt.
tir dans les coins g. et dr. = 3 pts
tir «roulé», indirect = 0 pt.
tir sur la latte et les montants = 0 pt.
Total des points = résultat valable.

6. Sauter à la corde sur place

Durée: 2 minutes

Technique libre, la corde doit passer chaque fois par-dessus la tête.

Sol: dur

Essai: 1

Appréciation:

Nombre de passages de la corde sous les pieds = résultat valable.



Tenue: pour tous ces exercices: tenue et souliers de football.


Balle: d'après règle 2: poids 396—453 g pourtour 68—71 cm

Remarque: Tant qu'il n'y a pas de barème d'estimation, le classement se fait par rang aux points.

Examen de la branche sportive 2:

Prescriptions d'exécution

Légende:

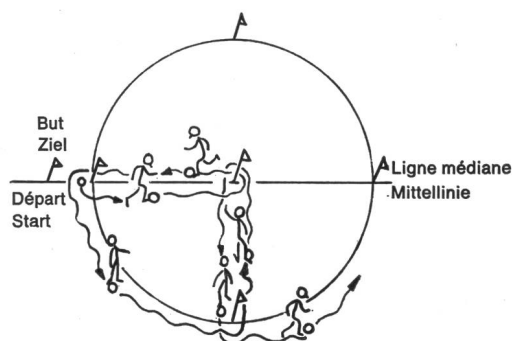
 parcours du joueur avec la balle (conduite de la balle)

1. Course contre la montre avec balle

Emplacement: cercle d'engagement.

Parcours total: un tour de cercle + 4 trajets d'aller et retour jusqu'au point d'engagement.

Départ balle aux pieds: contourner le fanion placé au centre du cercle (point d'engagement), revenir au point de départ, contourner le fanion et continuer vers le point suivant; recommencer et ainsi de suite sur la totalité du cercle. Lors des parcours le long du cercle, la balle doit rester à l'extérieur de la ligne ou sur celle-ci (ne pas «couper»). Chaque infraction entraîne un supplément d'une seconde à ajouter au temps total.



2. Tirs au but

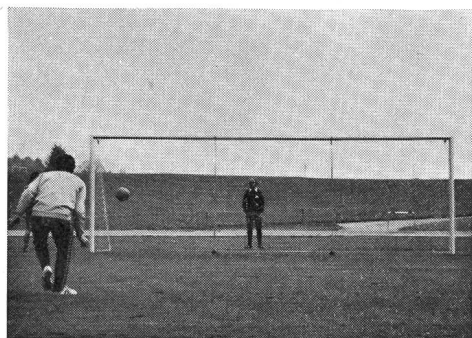
Emplacement: ligne des 16 m, face au but, balle arrêtée.

But: divisé en trois parties de 2,44 m chacune (marquage: voir examen de la branche sportive 1).

Essais: 1 = 4 tirs du pied droit
4 tirs du pied gauche
tir libre

Appréciation: tir dans le but central = 1 pt.
tir dans les coins g. et dr. = 3 pts
balle indirecte (rebond) au but = 0 pt.
tirs sur la latte ou sur les montants = 0 pt.

Résultat valable: total des points, pieds dr. et g.



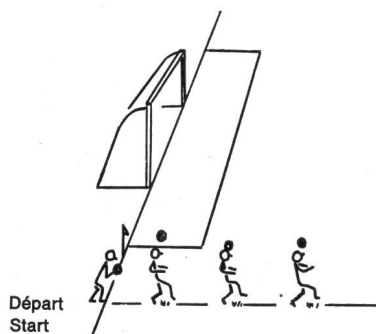
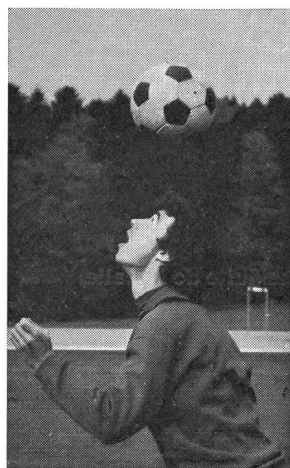
3. Jongler de la tête en se déplaçant

Emplacement: ligne de but en direction du milieu du terrain (pas de limite).

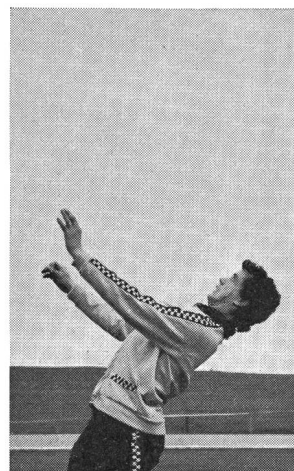
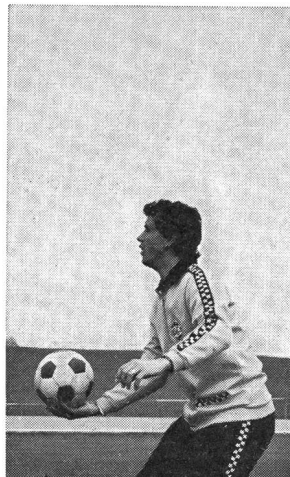
Remarque: la balle ne doit être jonglée qu'avec la tête; le contact avec une autre partie du corps ou avec le sol entraîne l'arrêt — mensuration.

Essais: 3, le meilleur compte.

Mensuration: nombre de mètres parcourus par le joueur jusqu'au moment de l'arrêt.



4. Coup de tête à distance



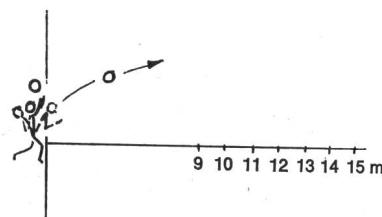
Emplacement: de la ligne de touche en direction du centre du terrain.

Remarque: emplacement derrière la ligne, les pieds ne doivent pas dépasser la ligne au moment du coup de tête (essai non valable). Cependant après le coup de tête il est permis de la dépasser.

La balle est lancée des deux mains en l'air et doit être frappée frontalement (tempes interdites).

Essais: 6, le meilleur compte (le plus long).

Mensuration: du bord extérieur de la ligne de touche jusqu'au point d'impact de la balle. Mesurer au cm près. Mensuration radiale.



5. Dégagement à distance

Emplacement: ligne des 5 m en direction du centre du terrain.

Installation: à 40 et 50 m marquer les lignes de distances.

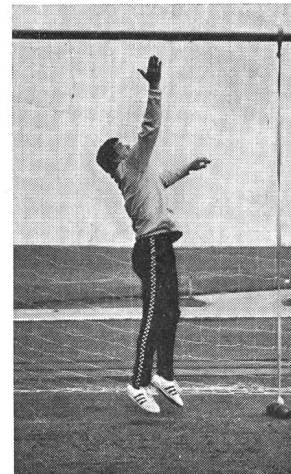
Essais: 3, avec la meilleur jambe, le plus long compte.

Mensuration: au mètre près. Mensuration perpendiculaire.

(Fractions déduites ou ajoutées. Exemple: 51,40 m = 51 m, 51,50 m = 52 m, 51,60 m = 52 m.)



Remarque:
le derrière touche le sol après chaque saut, de même que la paume de la main doit frapper la latte.
Pour les joueurs de petite taille, qui ne peuvent pas atteindre la latte, on placera une marque à 2,20 m du sol sur le montant. Le même exercice sera exécuté par ces joueurs devant le montant.



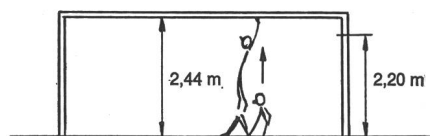
6. Saut de la position assise à la latte de but durant 1 minute

Exécution: assis sur la ligne de but. Sauter et frapper l'avant de la latte transversale avec la paume de la main, s'asseoir à nouveau.

Essais: 1.

Appréciation:

Nombre de touchers de latte en 1 minute.



Tenue: pour tous ces exercices: tenue et souliers de football.

Balle: d'après règle 2: poids 396—453 g
pourtour 68—71 cm

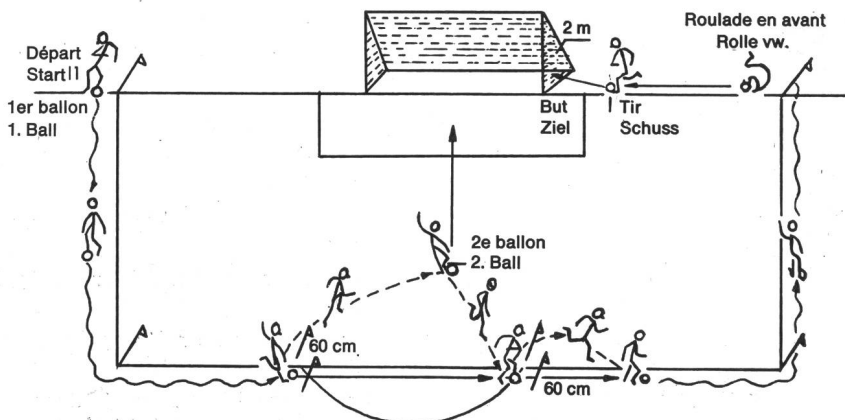
Remarque: Tant qu'il n'y a pas de barème d'estimation, le classement se fait par rang aux points.

Examen de la branche sportive 3:

Prescriptions d'exécution

Légende:
 parcours de la balle
 parcours du joueur avec balle (conduite de la balle)
 parcours de course (sans balle)

1. Conduite de la balle contre la montre



Emplacement: 16-m-ligne de réparation

Départ: voir dessin

Essais: 2, le meilleur compte

Appréciation:

— 11 m (penalty) non marqué = 2 secondes supplémentaires.

— 11 m: si la balle n'arrive pas en l'air derrière la ligne de but = 2 secondes supplémentaires.

— A l'arrivée de la balle, il y a lieu de pénaliser de 2 secondes, si celle-ci ne touche pas le filet extérieur ou la ligne de 2 m.

Temps réel plus éventuellement les secondes de pénalisation = résultat valable.

Chronométrage:

Prise du temps à l'instant où la balle touche le filet extérieur des buts (ou roule au-delà de la ligne). Temps exact au $\frac{1}{10}$ de sec.



2. Jongler du pied et du genou durant une minute en avançant

Emplacement: ligne de réparation des 16 m.

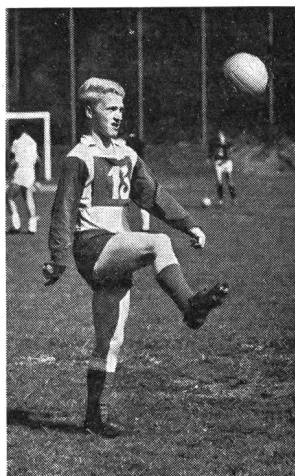
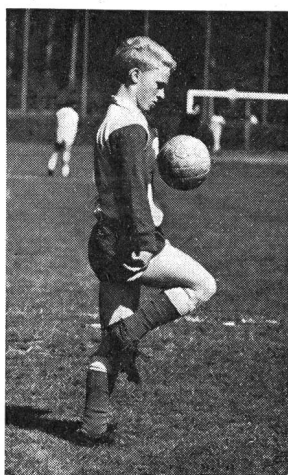
Jongler avec le genou et le pied; on ne peut jongler qu'une seule fois par essai avec la tête (cas de besoin).

Départ: balle en mains, la laisser tomber sur le pied ou la soulever du sol avec le pied.

Essais: 3, le meilleur compte.

Appréciation: distance en mètres.

Si la balle touche le sol: mensuration de la distance. Mesure exacte au mètre près.



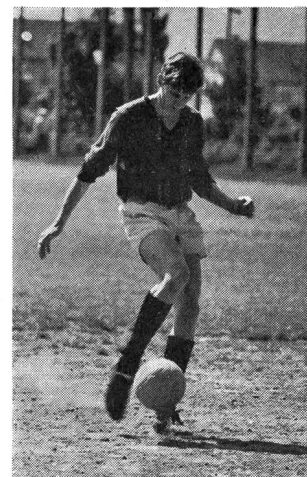
3. Tir au but de la ligne des 16 m (Dropkick = demi-volée)

Emplacement:

ligne des 16 m, marquer un trait au milieu de celle-ci, face au but.

But:

Partagé en trois, voir feuille d'examen No 1

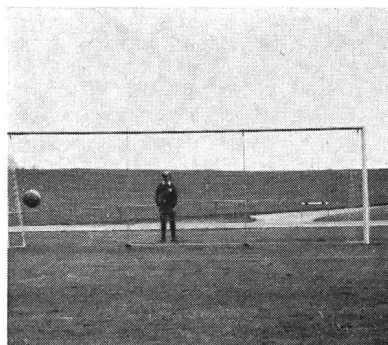
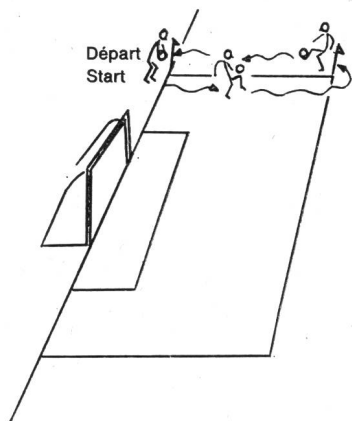


Balle en main, la laisser tomber et la jouer en demi-volée. Elle doit parvenir sans toucher le sol jusque derrière la ligne de but. La balle doit être frappée de l'extérieur ou du cou-de-pied. Non valable de l'intérieur du pied.

Essais: 1, 4 tirs de chaque pied

Appréciation: Tir dans le but central = 1 pt.
tir dans les coins g. et dr. = 3 pts
tir sur la latte et les montants = 0 pt.
tir n'arrivant pas en l'air derrière la ligne de but = 0 pt.

Résultat valable = total des points des tirs pieds gauche et droit.



4. Amortir ou stopper la balle contre la montre

Emplacement: Zone de but, de la ligne des buts à la ligne des 5 m.

Départ: Derrière la ligne de behind (prolongation de la ligne des buts). Balle en main, la jouer du pied en l'air au-delà de la ligne des 5 m. Suivre la balle afin de l'amortir ou de la stopper après le premier rebond. Conduite de la balle en retour jusque derrière la ligne de départ et recommencer.

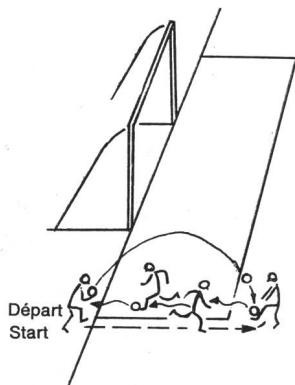
Répétition de l'action: 5 fois.

Essais: 2, le meilleur compte.

Appréciation: Si la balle ne passe pas au-delà de la ligne des 5 m, il faut recommencer, l'action ne compte pas, mais le chronomètre continue de marcher.

Si la balle n'est pas stoppée après son premier contact avec le sol, l'essai ne compte pas, recommencer, le chronomètre continue de marcher.

Chronométrage: A la fin de la 5e répétition valable, temps exact au $\frac{1}{10}$ de sec.



5. Tir en l'air de précision à 40 m

(direct, balle arrêtée)

But: Cercle d'engagement au centre du terrain.

Emplacement du ballon: A 40 m en direction de l'angle des 16 m.

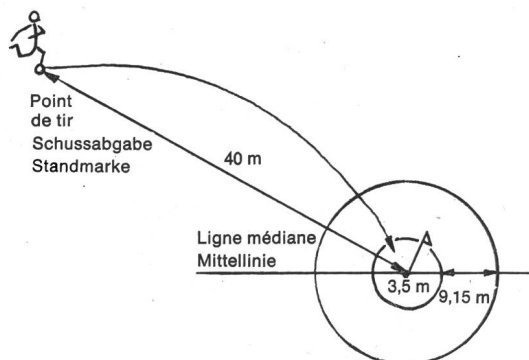
Essai: 1, soit 4 tirs (de chaque pied)

Appréciation: La balle doit arriver en l'air directement dans le cercle. Si elle parvient dans le cercle de façon indirecte = 0 pt.

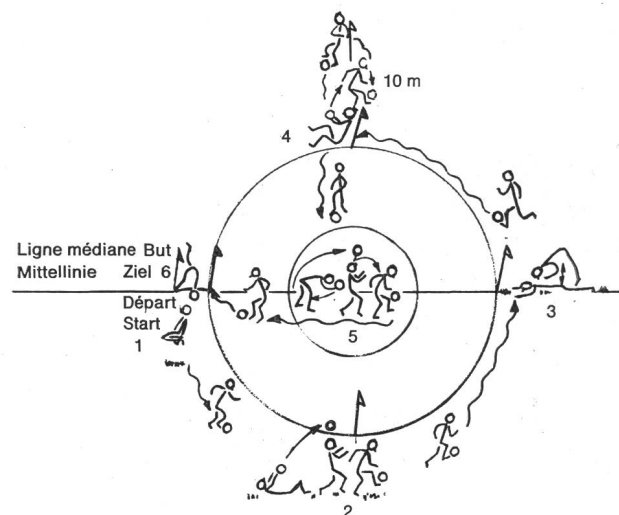
Petit cercle central: rayon 3,5 m = 3 pts

Cercle extérieur: rayon 9,15 m = 0 pt.

Résultat: Total des points pieds g. et dr.



6. Circuit avec ballon contre la montre



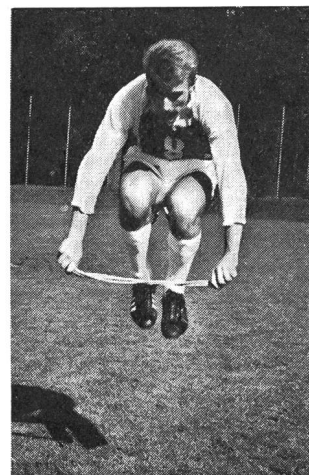
Emplacement:
Cercle d'engagement au centre du terrain.

Descriptions:

— Poste 1

Corde à sauter, pliée en 4. De la position, corde tenue à 2 mains, sauter 2 fois en avant et en arrière, par-dessus la corde.

— conduire la balle au poste 2.



— Poste 2

Position couchée sur le dos, balle tenue à deux mains devant la poitrine: lancer la balle en l'air, se lever, amortir la balle de la tête, puis la stopper ou l'amortir du pied.

4 répétitions

L'essai est nul et doit être répété, si la balle n'est pas tout d'abord amortie de la tête et puis ensuite stoppée du pied.

— conduire la balle au poste 3



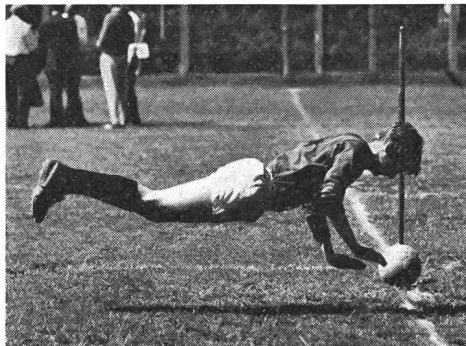
— **Poste 3**

De la position couchée à plat ventre, se pousser énergiquement du sol (poussée de tout le corps), frapper des mains et revenir à la position à plat ventre.

4 répétitions

Recommencer en cas de mauvaise exécution

— conduire la balle au poste 4.



— **Poste 4**

Assis, la balle en mains, jouer la balle du pied par-dessus la tête, se lever en se tournant, rattraper la balle, la conduire autour du fanion placé à 10 m et retour à l'emplacement de départ.

4 répétitions

— conduire la balle au poste 5.



— **Poste 5**

Station écartée, balle en mains, lancer la balle entre les jambes en arrière en haut, se tourner, l'amortir de la tête et la stopper ou l'amortir du pied.

4 répétitions

Essai nul au cas où l'amorti de la tête et le stoppé du pied ne sont pas réussis — refaire.

— conduire la balle au poste 6.

— **Poste 6**

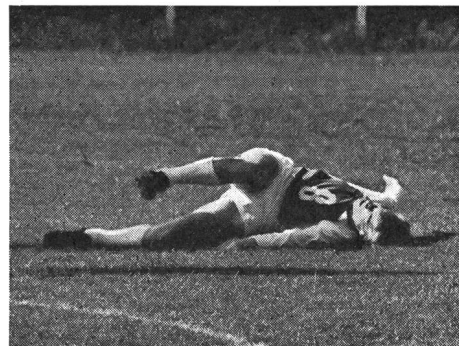
Couché sur le dos, épaules sur la ligne médiane, bras tendus de côté, tenant les deux fanions. Lancer alternativement de côté en haut la jambe droite, puis la jambe gauche. Toucher chaque fois la ligne médiane ou le fanion.

Exécution : 5 fois à gauche, 5 fois à droite.

Une mauvaise exécution ne compte pas et doit être répétée.

Essai : 1.

Chronométrage : Temps total à la seconde près, enregistré à la fin de l'exécution au poste 6 (lancer de jambe).



Tenue : pour tous ces exercices : tenue et souliers de football.

Balle : d'après règle 2 : poids 396—453 g
pourtour 68—71 cm

Remarque : Tant qu'il n'y a pas de barème d'estimation, le classement se fait par rang aux points.

Taxation provisoire

Examen de la branche sportive 1

Points	Course-navette avec ballon (temps)	Jongler (nombre)	Passe de précision (passes réussies)	Remise en jeu (mètres)	Penalty (tirs réussis)	Saut à la corde (nombre)	Points
20	25.0 & –	100 × & +	22–24	15.00 & +	18	240 × & +	20
19	25.1–25.6	96–99 ×	21	14.50–14.99	–	230–239 ×	19
18	25.7–26.0	92–95 ×	20	14.00–14.49	16	220–229 ×	18
17	26.1–26.4	88–91 ×	19	13.50–13.99	15	210–219 ×	17
16	26.5–26.8	84–87 ×	18	12.90–13.49	14	200–209 ×	16
15	26.9–27.2	80–83 ×	17	12.30–12.89	–	185–199 ×	15
14	27.3–27.6	76–79 ×	16	11.70–12.29	13	170–184 ×	14
13	27.7–28.0	72–75 ×	15	11.10–11.69	–	155–169 ×	13
12	28.1–28.4	68–71 ×	14	10.50–11.09	12	140–154 ×	12
11	28.5–28.8	64–67 ×	13	9.90–10.49	11	125–139 ×	11
10	28.9–29.2	59–63 ×	12	9.40–9.89	10	110–124 ×	10
9	29.3–29.6	54–58 ×	11	8.90–9.39	9	100–109 ×	9
8	29.7–30.0	49–53 ×	10	8.40–8.89	8	90–99 ×	8
7	30.1–30.4	44–48 ×	9	8.00–8.39	7	80–89 ×	7
6	30.5–30.8	39–43 ×	8	7.60–7.99	6	70–79 ×	6
5	30.9–31.2	34–38 ×	7	7.20–7.59	5	60–69 ×	5
4	31.3–31.6	29–33 ×	6	6.80–7.19	4	50–59 ×	4
3	31.7–32.0	24–28 ×	5	6.50–6.79	3	40–49 ×	3
2	32.1–32.4	19–23 ×	4	6.20–6.49	2	30–39 ×	2
1	32.5–32.8	14–18 ×	3	5.90–6.19	1	25–29 ×	1
0	Performances inférieures						0

Condition: **72 points** obtenus sur l'ensemble des 6 exercices = insigne en étoffe valeur bronze

Examen de la branche sportive 2

Points	Course avec ballon (temps)	Tir au but 16 m (tirs réussis)	Jongler de la tête en avançant (mètres)	Coup de tête: distance (mètres)	Dégagement: distance (mètres)	Sauter pour toucher la latte (nombre)	Points
20	40.0 & –	22–24	80 & +	16.00 & +	54 & +	40 × & +	20
19	40.1–41.0	20–21	70–79	15.50–15.99	52–53	38–39 ×	19
18	41.1–41.9	19	60–69	15.00–15.49	50–51	36–37 ×	18
17	42.0–42.7	18	50–59	14.50–14.99	48–49	34–35 ×	17
16	42.8–43.4	17	45–49	14.00–14.49	46–47	32–33 ×	16
15	43.5–44.1	16	42–44	13.30–13.99	44–45	30–31 ×	15
14	44.2–44.8	15	39–41	12.60–13.29	42–43	28–29 ×	14
13	44.9–45.5	14	36–38	12.00–12.59	40–41	26–27 ×	13
12	45.6–46.2	13	33–35	11.40–11.99	38–39	25 ×	12
11	46.3–46.9	12	30–32	10.80–11.39	36–37	24 ×	11
10	47.0–47.7	11	26–29	10.20–10.79	34–35	23 ×	10
9	47.8–48.5	10	22–25	9.50–10.19	33	22 ×	9
8	48.6–49.3	9	18–21	8.80–9.49	32	21 ×	8
7	49.4–50.2	8	16–17	8.10–8.79	31	20 ×	7
6	50.3–51.1	7	14–15	7.40–8.09	30	19 ×	6
5	51.2–52.0	6	12–13	6.70–7.39	29	18 ×	5
4	52.1–52.9	5	10–11	6.00–6.69	28	17 ×	4
3	53.0–53.7	4	8–9	5.40–5.99	27	16 ×	3
2	53.8–54.5	3	6–7	4.80–5.39	26	15 ×	2
1	54.6–55.3	2	5	4.50–4.79	25	14 ×	1
0	Performances inférieures						0

Condition: **78 points** obtenus sur l'ensemble des 6 exercices = insigne en étoffe valeur argent

Examen de la branche sportive 3

Points	Course avec ballon autour 16 m (temps)	Jongler avançant (mètres)	Tir au but en demi-volée: 16 m (temps)	Stopper le ballon (temps)	Tir de volée: précision (tirs réussis)	Circuit-ballon (temps)	Points
20	22.0 & –	80 & +	22–24	18 & –	22–24	2'00" & –	20
19	22.1–22.7	70–79	20–21	18.1–19.5	18–21	2'01"–2'05"	19
18	22.8–23.4	62–69	19	19.6–21.0	15–17	2'06"–2'10"	18
17	23.5–24.1	55–61	18	21.1–22.5	13–14	2'11"–2'15"	17
16	24.2–24.8	48–54	17	22.6–23.6	12	2'16"–2'20"	16
15	24.9–25.5	43–47	16	23.7–24.7	11	2'21"–2'23"	15
14	25.6–26.2	39–42	15	24.8–25.8	10	2'24"–2'26"	14
13	26.3–26.9	35–38	14	25.9–26.9	9	2'27"–2'29"	13
12	27.0–27.6	32–34	13	27.0–28.0	8	2'30"–2'32"	12
11	27.7–28.3	29–31	12	28.1–29.1	7	2'33"–2'35"	11
10	28.4–29.0	26–28	11	29.2–30.2	6	2'36"–2'38"	10
9	29.1–29.9	23–25	10	30.3–31.3	5	2'39"–2'41"	9
8	30.0–30.9	20–22	9	31.4–32.4	4	2'42"–2'44"	8
7	31.0–31.9	18–19	8	32.5–33.5	3	2'45"–2'47"	7
6	32.0–32.9	17	7	33.6–34.6	2	2'48"–2'50"	6
5	33.0–33.9	16	6	34.7–35.7	1	2'51"–2'55"	5
4	34.0–34.9	15	5	35.8–36.8	–	2'56"–2'59"	4
3	35.0–35.9	14	4	36.9–37.9	–	3'00"–3'03"	3
2	36.0–36.9	10	3	38.0–39.0	–	3'04"–3'07"	2
1	37.0–37.9	9	2	39.1–40.1	–	3'08"–3'11"	1
0	Performances inférieures						0

Condition: **84 points** obtenus sur l'ensemble des 6 exercices = insigne en étoffe valeur or