

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: 9

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: 09.02.2026

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



Notre leçon mensuelle

Tennis

— Initiation au revers
— Suite à l'initiation au service
— Entraînement de la condition physique sous forme de circuit
Texte et dessins: Ernst Meierhofer
Traduction: J.-P. Boucherin
Degré: Débutants possédant déjà certaines connaissances du coup droit et du service

Nombre: 12 joueurs

Durée: 1 h. 30 minutes

Matériel: Raquettes avec housses, 2 à 4 balles par joueur

Lieu: 2 courts de tennis —
Petit terrain gazonné pour le circuit

Légende:

△ Souplesse art.-musc.

♡ Stimulation du système cardio-vasculaire

⚡ Puissance musculaire

⚡ dos

⚡ bras

⊕ Adresse / Agilité

♥ Endurance

CV = Colonne vertébrale

➡ Vitesse

♥♥ Résistance générale

1 Force

⚡ ventre

⚡ jambes

1. Préparation

20 minutes

Estafette avec balles et raquettes

- 3 équipes de 4 joueurs
- 5 manières différentes d'effectuer le parcours
- cotation pour chaque parcours:
3 points à la première équipe
2 points à la deuxième équipe
1 point à la troisième équipe

Classement final: chaque équipe additionne les points reçus lors des 5 courses.

Lors d'une erreur d'exécution, l'équipe est disqualifiée avec 0 point.

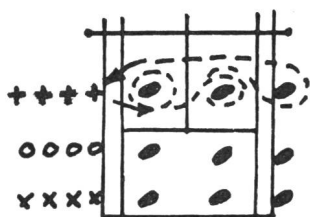
Déroulement

- Expliquer les différents exercices
- Laisser les équipes se former. Pendant ce temps préparer le parcours en plaçant les housses.
- Placer les équipes
- Démontrer l'exécution du premier parcours
- Donner la possibilité de s'entraîner
- Concours

Composition des 5 courses d'estafette

(parcours selon dessin)

1. Courir en gardant une balle sur la raquette
2. Idem mais en sautillant
3. Courir en faisant rebondir la balle sur la raquette
4. Courir en effectuant des dribbles avec la raquette
5. Se déplacer en pas chassé de côté tout en dribblant avec la raquette. (Pour cette course, il est préférable d'enlever les housses.)



Exercices avec la balle de tennis (chacun pour soi)

1. Presser de toutes ses forces la balle enfermée entre les mains croisées (4 répétitions de 6 secondes).



Bras

2. De l'extérieur, lancer la balle par-dessous la jambe levée en avant en haut et rattraper la balle. Idem de l'autre côté (10 fois de chaque côté).



△

3. Bras en haut, extension du corps en arrière, laisser tomber la balle et la rattraper en exécutant un demi-tour (10 répétitions).



CV arr.

4. Position écartée latérale, flexion de côté; tirer le bras par-dessus la tête et laisser tomber la balle; idem de l'autre côté (10 fois de chaque côté).



CV lat.

5. Position latérale légèrement écartée: avec une rotation du corps et une flexion profonde des genoux déposer la balle derrière le corps entre les jambes et aller la rechercher par l'autre côté.



rotation

6. Balle au sol, sautiller sur un pied; avec l'autre pied conduire la balle. Changer de jambe.



jambes

2. Phase de performance

60 minutes

Coup droit (répétition)

- Pour rappel, revoir la prise et le mouvement de frappe.
- Démonstration exécutée par un élève (distance adaptée = distance idéale entre la balle et le corps du joueur).
- A s'exerce en direction du grillage sur des balles qui lui sont lancées par B.

Revers (progression méthodologique)

- Montrer la prise, expliquer les différences entre la prise pour le coup droit et celle du revers; laisser s'exercer, contrôler.
- Sans balle, démontrer et expliquer dans une bonne position de frappe, les mouvements d'élan et de frappe.
- Faire exécuter ces mouvements avec et sans raquette.
- A en position de frappe, face au grillage, prépare son élan; B laisse tomber la balle à une distance adaptée, A frappe la balle en direction du grillage (12 à 15 fois).
- Augmenter la difficulté en lançant la balle depuis une distance de 6 à 8 m et enchaîner les mouvements d'élan et de frappe.
- Insister spécialement sur le travail des jambes; donner la possibilité à chacun de s'entraîner sans la balle. Position d'attente — se tourner dans la position de la frappe en prenant son élan — frappe — retour très souple à la position d'attente.
- Idem avec des balles lancées en direction du joueur.
- Sans balle, travailler le jeu des jambes aussi bien sur des coups droits que revers. Attention aux changements de prises.
- Idem avec des balles lancées en direction du joueur.
- Sous forme de jeu: 4 équipes de 3 joueurs.
Terrain: Zone de service agrandie jusqu'aux lignes des doubles.
2 élèves jouent l'un contre l'autre. Sitôt que l'un a commis 3 fautes il est remplacé par le 3e joueur et va à son tour chercher les balles perdues.

Service

- Prise, position de départ et lancer de la balle sont connus (brève répétition).
- Sans balle, expliquer et démontrer le geste d'une manière globale, chacun s'exerce.



- Avec la balle selon le procédé analytique:
 1. Lancer la balle et en même temps amener la raquette de côté, en arrière, en haut.
 2. = 1, mais par la suite laisser tomber la raquette derrière le dos.
 3. Mouvement exécuté d'une manière globale contre le grillage.

Jeu

Sur le terrain du double, jeu par équipe

- 3 contre 3, il est possible aussi d'augmenter le nombre de joueurs.
- Service en coup droit dans le terrain du simple; la balle doit ensuite être jouée une fois au minimum par chaque joueur avant d'être renvoyée dans l'autre camp.
- Le décompte des points se fera selon le système du tennis de table.
- De temps en temps, les joueurs changent de place.

Entraînement de la condition physique sous forme de circuit

4 chantiers; à répéter 2 fois

- 30 secondes de travail. Durant cette période les élèves exécuteront les tâches prescrites aussi souvent que possible.
- 30 secondes de repos: Durant ce temps les élèves récupèrent et changent de place.
Tous commencent les exercices en même temps, un quart des élèves répartis à chaque chantier.

Les exercices

Chantier 1: Course-navette. Distance 5—10 m. Les limites seront marquées par des housses de raquettes qui devront être touchées chaque fois avec la main.

Chantier 2: De la position couchée sur le ventre, les bras tendus en haut; lever le torse et les jambes en exécutant sans interruption de petits mouvements de ressort. Eviter de trop cambrer le dos.

Chantier 3: De la position couchée ventrale, les mains au sol, de chaque côté de la poitrine, soulever le corps du sol en tendant les bras, revenir à plat ventre, sauter à la position accroupie, puis sauter en extension et recommencer.

Chantier 4: Le canif: Couché sur le dos, bras tendus derrière la tête, lever vivement le torse et les jambes tendus pour fermer l'angle formé par les 2 parties du corps. Revenir au sol et recommencer.

3. Retour au calme

- Récupérer en exécutant un pas de course léger.
- Faire la chandelle pour décontracter les jambes.

