

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: 12

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

J.-P. Boucherin

Echauffements:	cordes à sauter	Durée:	1 h. 30 minutes
Entraînement:	jonglage et introduction au smash	Matériel:	Cordes à sauter, ballons de volleyball Installation de volleyball
Jeu:	selon différentes formes		Filet: hauteur 210 cm
Joueurs:	14		chaises ou moutons
Lieu:	En salle		

Volleyball

Cours I

Légende

△ Souplese art.-musc.	♥ Stimulation du système cardio-vasculaire	1 Force	dos	ventre	bras	jambes
⊕ Adressé / Agilité		1/2 Puissance musc.	1	1	1	1
►► Vitesse	♥ Endurance générale	► 1 Résistance locale	1/2	1/2	1/2	1/2
CV = Colonne vertébrale	►♥ Résistance générale		► 1	► 1	► 1	► 1

1. Echauffement:

au moyen de cordes à sauter
20 minutes

- Sur place, sauter à la corde en variant les formes d'exercices: sur les 2 pieds; sur 1 pied; à la station écartée et fermée, fendue; en position accroupie; avec de petits sauts latéraux en avant, arrière; en croisant les bras; idem pour tous ces exercices avec un léger pas de course ou avec partenaire.
- Corde pliée en 2, la tenir à chaque extrémité en gardant les bras bien tendus, passer la corde par-dessus la tête jusque dans le dos et revenir; idem en rapprochant progressivement la position des mains.
- Assis, j. tendues, corde tenue à chaque extrémité et passée sous les pieds; renversement en arr., et revenir; la corde reste maintenue sous les pieds.
- A plat ventre, corde pliée en 4 derrière le dos tenue à chaque extrémité; descendre la corde le plus en arr. possible en relevant le torse.
- Corde pliée en 4, tenue à chaque extrémité, les bras levés, 3 flexions latérales à g., suivies de 3 grands cercles de bras.
- Corde pliée en 2, passer la corde sous les j. en sautant; puis rapprocher graduellement la position des mains.
- Grande station écartée, corde pliée en 4, tenue à chaque extrémité, grande circumduction du torse alternativement à g., puis à dr.

Exercices de lutte, d'émulation et de réflexe, aussi sous formes jouées:

- 1 corde pour 2 élèves, face à face corde tenue à 40 cm du sol; de cette manière former une haie de 6 cordes tendues parallèlement à 1 m de distance des unes des autres. Exercices de multi-sauts: pied g.; dr.; pieds joints, en courant.
- Corde pliée en 2, introduire 30 cm d'une extrémité dans son pantalon derrière le dos; combat avec partenaire; gagne le premier qui réussit à s'emparer de la corde de son adversaire. Aussi sous forme de jeu avec 2 grandes équipes.
- Avec partenaire, l'un introduit 30 cm d'une extrémité de corde dans son pantalon, derrière le dos, en laissant traîner le restant de la corde au sol; l'autre se place 2 m derrière son adversaire; au commandement le poursuivant essaie de marcher sur la corde avant que le porteur de la corde arrive à l'autre extrémité de la salle.
- Avec partenaire, une corde est posée sur le sol, un concurrent à chaque extrémité, au commandement le premier qui réussit à tirer la corde à lui; idem en variant la position de départ, assis, couché, à plat ventre en tirant la corde avec la bouche, etc.
- Former une grande circonférence de 10 m de diamètre avec 8 cordes enroulées en forme de cercle sur le sol; 7 joueurs, chacun se tient dans une corde et le huitième debout au centre du cercle doit essayer de sauter dans une corde innocuée, les 7 joueurs l'empêchent en se déplaçant d'une corde à l'autre et en occupant la corde visée par le huitième. Les déplacements peuvent aussi se faire uniquement sur le pied g., ou à pieds joints, etc...

2. Entraînement technique et tactique

30 minutes

2.1. Jonglage — 1 ballon par joueur

But: faire connaissance avec le ballon

- Jongler le ballon au-dessus de la tête (passe par le haut) à 50 cm; toujours plus haut; qui arrive à toucher le plafond? en le laissant rebondir une fois sur le sol; 2 rebondissements sur le sol; les 2 mains, sur la tête, les 2 mains; tout en jonglant s'asseoir et se relever; en frappant dans les mains.
- Jongler le ballon au-dessus de la tête, passe par le haut avec des déplacements; en av., en arr., latéralement, en courant, pas sautillés, accroupi, selon un certain trajet, par-dessus de petits obstacles.

- Jongler le ballon au-dessus de la tête, passe par le haut contre un mur:

Réussir une série de 10 passes correctes: idem en s'éloignant du mur; idem en étant assis face au mur; à genou; entre 2 rebonds contre le mur, jongler 3 fois de suite le ballon.

1 ballon pour 2

But: Exécuter des passes selon des angles différents.

- Passe à 2 mains par le haut avec 1, 2, 3 jonglages intermédiaires. Distance entre les joueurs env. 3 m.

- idem, mais en exécutant un certain travail. Pendant qu'un joueur jongle 4x, 3x, 2x le ballon, l'autre exécute une course jusqu'au mur avant de recevoir de nouveau le ballon (course en arr., latérale), idem avec une culbute en av., 3 appuis faciaux, etc.

Attention

Insister sur la position correcte des mains et du corps; celui-ci doit toujours se trouver sous le ballon.

2.2. Travail de la manchette — 1 ballon pour 2

- A lance le ballon sur B qui réceptionne en manchette, le ballon rebondit le plus précisément possible au-dessus de la tête puis est bloqué par B qui le lance à son tour.
- idem en jonglant le ballon 2x, 3x de suite en manchette.
- Réceptionner en manchette, redonner le ballon à son partenaire en exécutant une passe par le haut.

Attention

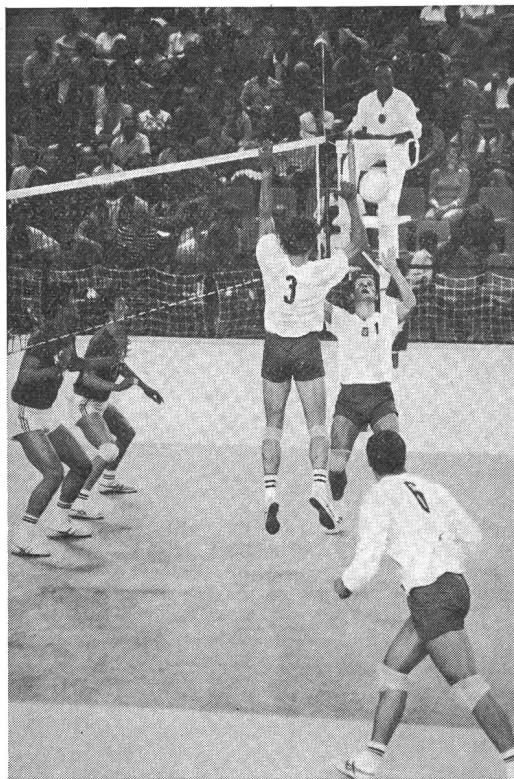
Insister sur la position tendue des bras et le point d'impact du ballon sur l'intérieur des avant-bras.

2.3. Travail au filet: Initiation au smash

- En ligne, face au filet; exercer sans ballon, au filet, l'élan du smash.
- 1 chantier de chaque côté du filet; la chaise se trouve du côté du bras qui frappe. Debout sur un engin (chaise) tenir un ballon au-dessus du filet; les joueurs le smash en insistant principalement sur le travail de l'élan.
- Idem avec un passeur qui lance à 2 mains le ballon à 4 ou 5 m de haut. Le smasher prend un élan de 3 m oblique au filet.

Attention

Travail des bras lors de l'impulsion; le bras qui ne frappe pas doit monter pour commencer plus haut que le bras qui smash. Les pieds en position fendue doivent retomber presque au même endroit.



Smash du Polonais Bebel contre la Corée, aux J. O.

Commentaire au sujet du joueur no 3 qui s'apprete à smasher:

Lors de l'appel, les 2 pieds écartés sont parallèles au filet; le bras gauche, pour permettre une détente maximum, s'élève plus haut que le bras droit qui va s'armer derrière la tête pour frapper le ballon (les épaules sont perpendiculaires au filet).

3. Formes jouées avec plusieurs ballons

35 minutes

2 équipes de 6 joueurs avec remplaçants

- Le moniteur lance toujours un nouveau ballon à l'endroit où celui-ci vient de tomber. Il n'y a jamais d'arrêts. Rotation tous les 10 points.

But: exiger un continual déplacement de la part des joueurs.

Jeu normal avec rotation, remise en jeu en exécutant un petit service depuis la ligne des 3 m. Nombre de passes illimité.

4. Retour au calme

5 minutes

Commentaires; ranger le matériel.
Matière pour le prochain entraînement.
Douches.