

**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:** 30 (1973)

**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:** 29.01.2026

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



## Notre leçon mensuelle

### Volleyball

Exemple de leçon, donnée au cours central J+S, en janvier 1973

J.-P. Boucherin

Groupe J+S de 14 joueurs (joueuses). Fin de cours 2 pour la 2e partie. La mise en train est un exemple spécifique valable pour tous les cours J+S, du débutant au joueur confirmé. Leçon de 90 minutes dans des conditions matérielles favorables.

#### Thèmes

##### 1ère partie:

Echauffement type en insistant sur des exercices d'assouplissement

##### 2e partie:

Exercices de défense et pré tactiques

##### 3e partie:

Retour au calme d'après des exercices de décontraction et relaxation.

#### 1ère partie:

##### Echauffement

5 minutes

- a) Différentes formes de course légère; individuelles, libres, en groupe: Marche, marche accélérée, pas chassé de côté, pas sautillé, sautillés, course dans toutes les directions, différents petits sauts, etc. Tous ces exercices sont déjà combinés avec certains mouvements des bras et des mouvements plus amples des jambes. Petits jeux d'émulation et d'attrape (sans recherche encore de la vitesse mais plutôt de l'agilité et de l'habileté).

10 minutes

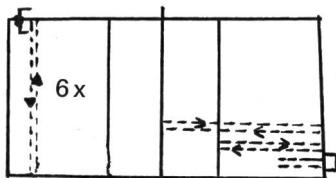
- b) Exercices d'assouplissement et d'élongation selon les 6 séries d'exercices en insistant surtout sur la préparation des articulations.

Voir les dessins.



5 minutes

- c) Echauffement selon des exercices spécifiques au volley-ball:
1. Appuis renversés, roues
  2. Roulades avant de côté
  3. Défense roulante
  4. Suite d'exercices acrobatiques. Exemple: appui renversé — roulade avant — roulade arrière pour revenir à l'appui renversé et à la station.
  5. Déplacements latéraux: aller toucher les lignes de côté (6 lignes), voir dessin
  6. Déplacements avant arrière, les épaules restent constamment face au filet, voir dessin
  7. Blocks au filet, puis gestes de la manchette sur la ligne des 3 mètres. A exécuter 6 fois de suite.



5 à 7 minutes

- d) Echauffement avec ballons:

Jonglage ou passe à 2: passe de précision, de force, manchette, smash

2e partie:

### Phase de performance

Exemple 1:

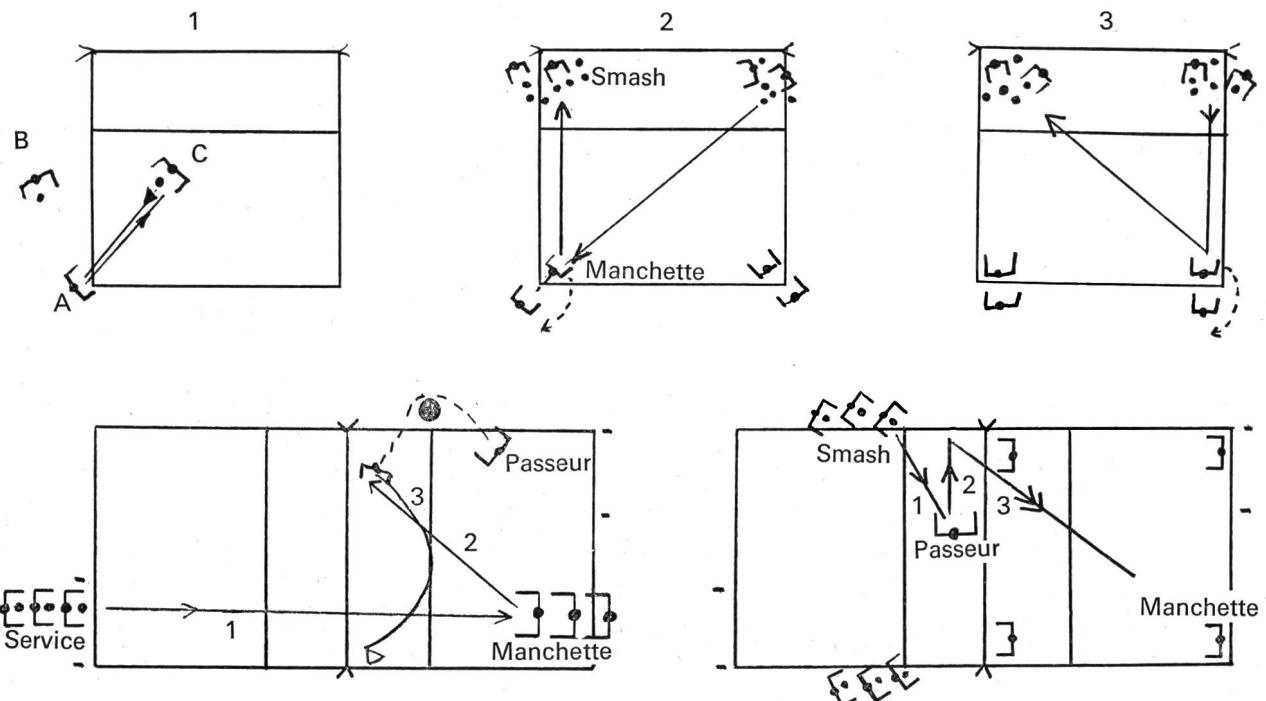
A exécute des manchettes sur les ballons smashés par B et C. Bien insister sur l'orientation des épaules.

Exemple 2:

Smashes sur la grande diagonale, réceptionner pour donner perpendiculairement au filet. Aussi avec des exercices intermédiaires.

Exemple 3:

Smashes sur la ligne, réceptionner pour donner en direction du filet selon la grande diagonale. Varier aussi avec les balles feintées.



3e partie:

### Retour au calme

Divers exercices de relaxation et de respiration.

