

<b>Zeitschrift:</b>	Jeunesse et sport : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin
<b>Herausgeber:</b>	École fédérale de gymnastique et de sport Macolin
<b>Band:</b>	30 (1973)
<b>Heft:</b>	8
<b>Artikel:</b>	Volleyball : jeu pour tous : sport de champions
<b>Autor:</b>	Boucherin, J.-P.
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-997460">https://doi.org/10.5169/seals-997460</a>

### **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:** 06.02.2026

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



# Volleyball

Jeu pour tous

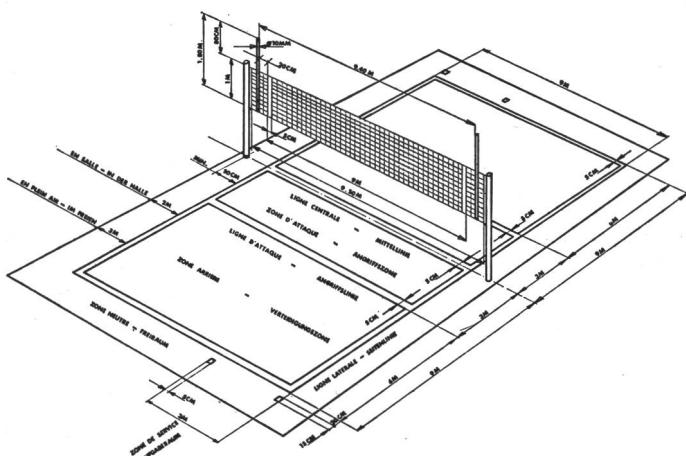
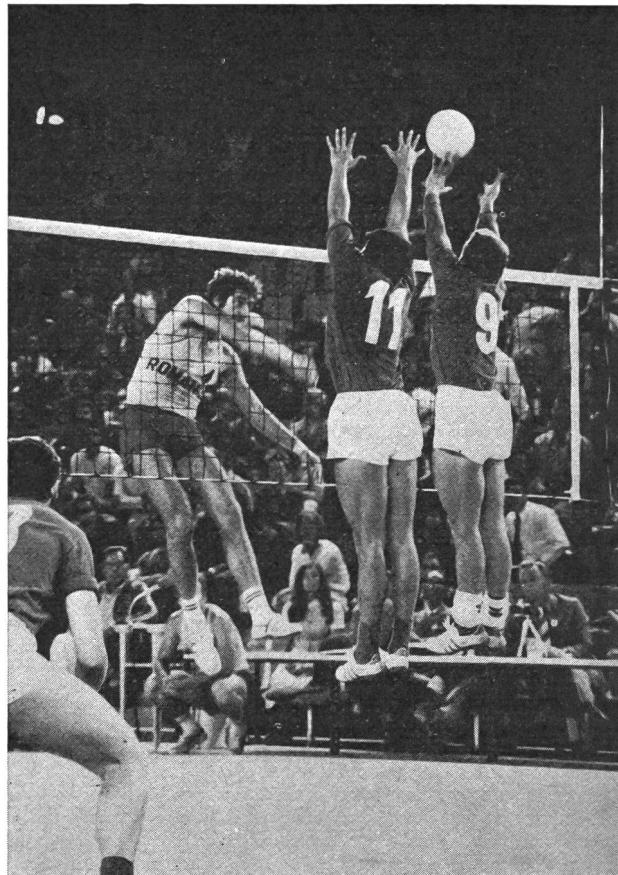
Sport de champions

J.-P. Boucherin

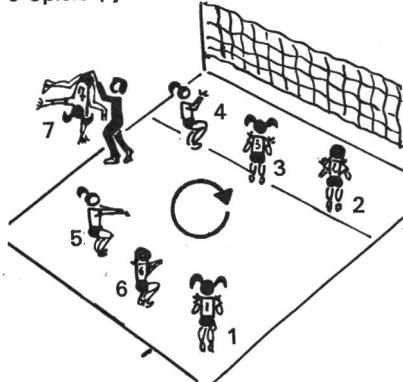
Mon cher ami,

Tu m'écris que tu désires t'initier au volleyball; tu as déjà vu pratiquer ce sport à la plage et suivi une retransmission à la télévision, mais tu n'as aucune notion fondamentale de ce jeu. Je me permets de te donner les conseils suivants, tout en souhaitant que tu deviennes un fervent adepte de ce sport.

A l'origine, le volleyball, inventé à la fin du siècle dernier en Amérique, était surtout destiné à être un sport complémentaire pour les athlètes lors de la mauvaise saison. Actuellement le volleyball considéré comme jeu peut se pratiquer très librement sur des terrains variés avec des équipes de 3, 4, 5, 6 joueurs des 2 sexes. En tant que sport, les règles sont beaucoup plus strictes; en voici les principales:



6 Spieler / joueurs



Hauteur officielle du filet: hommes 2,43 m, dames 2,24 m  
Lors de l'initiation, la hauteur du filet sera adaptée à la taille des joueurs. Par exemple: La hauteur du filet pourra être déterminée par la distance: bout des doigts - sol, d'un joueur se tenant debout au milieu de la ligne centrale, bras tendus au-dessus de la tête.

- Le ballon officiel de marque Mikasa est en vente à la FSVB. Pour l'initiation, il est possible de commencer avec un ballon plus léger en matière plastique.
- Une équipe est composée de 6 joueurs et 6 joueurs remplaçants.

— Un match se joue en 3 sets gagnants de 15 points avec une différence de 2 points au moins pour terminer le set.

## Exemples:

A bat B 3:0 (15:8) (15:13) (16:14)  
C bat D 3:2 (13:15) (17:15) (1:15) (15:7) (15:10)

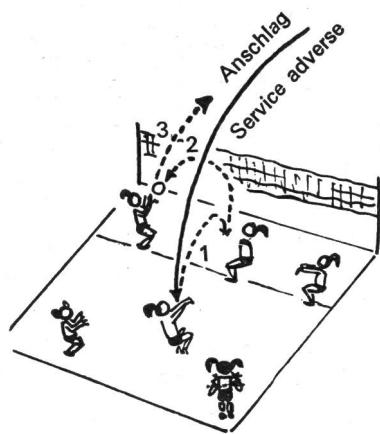
## Déroulement du jeu

Le jeu commence toujours par un service qui s'exécute depuis derrière la ligne de fond, dans la zone de service. Lors de l'initiation, il est recommandé de servir à une distance plus proche du filet, car pour permettre un embryon de jeu, les chances de réussir le service doivent être très élevées (au moins 4 services réussis sur 5).

Le ballon est réceptionné par l'équipe adverse en général par un joueur qui exécute une manchette en direction d'un des 3 avant, si possible aux numéros 2 ou 3; celui-ci s'applique à toucher le ballon à 2 mains par le haut pour le donner à un autre joueur-avant qui a l'obligation de passer le ballon par-dessus le filet, si possible au moyen d'un smash. Ainsi une équipe peut toucher 1, 2, mais au maximum 3 fois le ballon avant de le redonner à l'adversaire.

L'équipe adverse va intercepter le ballon au moyen d'un block ou par tout autre moyen autorisé.

Seule l'équipe qui sert peut marquer des points. Lorsque celle-ci commet une faute, elle perd le service mais aucun point n'est marqué.



## Les principales règles

- Le ballon ne peut pas être bloqué; il doit être frappé par n'importe quelle partie du corps située au-dessus de la ceinture.
- Le ballon est considéré comme doublé, lorsqu'il est touché 2 fois de suite par le même joueur (excepté au block).
- Durant le jeu, le ballon peut toucher le filet; à ce moment cette action ne compte pas pour une passe. Le joueur qui met le ballon dans le filet ne peut pas lui-même le récupérer.
- Il est permis d'exécuter un block en touchant le ballon qui se trouve dans le camp adverse; par contre il est interdit d'attaquer le ballon lorsqu'il est encore chez l'adversaire.
- Le ballon qui touche une ligne est considéré comme étant à l'intérieur du terrain. Un joueur a le droit de sortir du terrain pour aller reprendre un ballon.
- En aucun moment un joueur n'a le droit de toucher le filet ou de mettre un ou 2 pieds entièrement dans le camp adverse.
- A chaque changement de service, l'équipe qui doit servir, a l'obligation d'effectuer une rotation dans le sens indiqué sur le dessin (voir page 210). L'équipe qui marque des points continue de servir. Lors du service, le ballon ne peut pas toucher le filet.

### Important:

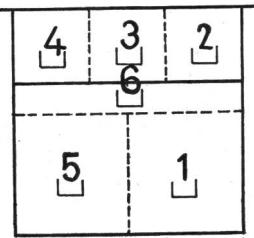
Lors de l'initiation, les règles de jeu seront toujours adaptées au niveau technique des joueurs.

## Les positions tactiques

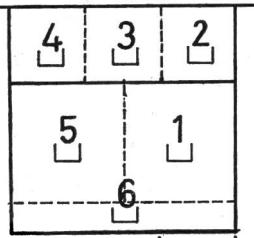
Pour permettre en défense une meilleure occupation du terrain, les joueurs ont le choix de se disposer selon certaines variantes; les plus usitées sont les systèmes qu'on appelle 3-1-2 et 3-2-1.

Chaque joueur est responsable de défendre une certaine portion de terrain; il doit ainsi reprendre tous les ballons qui arrivent dans sa zone.

3-1-2

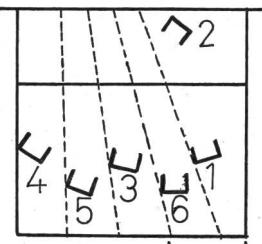
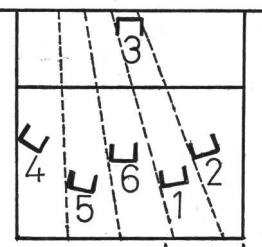


3-2-1



Pour réceptionner un service dans les meilleures conditions, l'équipe doit aussi apprendre à se placer et à couvrir les endroits où le ballon a le plus de chance d'arriver. Ce placement se fera déjà en fonction de la préparation de l'attaque.

Chaque joueur est responsable des ballons qui arrivent dans sa zone, devant et derrière lui; ses épaules et ses pieds seront orientés par rapport au passeur.



### Les gestes techniques

On peut distinguer 5 gestes techniques fondamentaux:  
La passe à 2 mains par le haut — La manchette — Le service — Le smash — Le block.

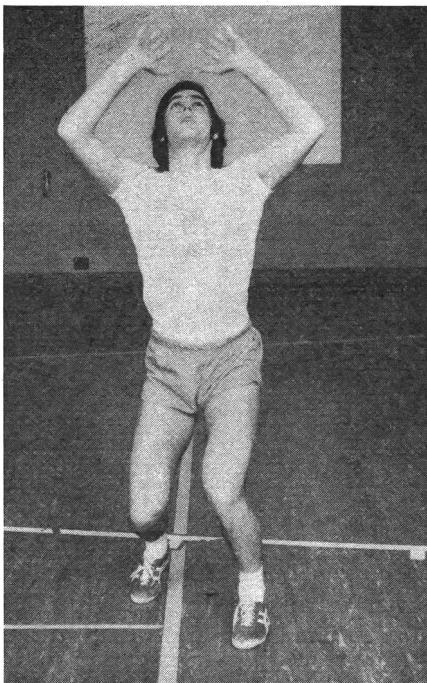
### La passe à 2 mains par le haut

C'est le geste le plus employé. Pour exécuter sa passe, le joueur se déplacera rapidement pour situer son corps sous le ballon. (S'il enlève les mains, le ballon

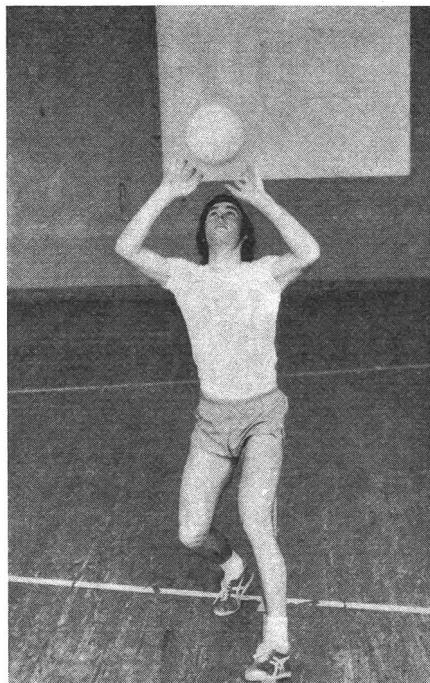
lui retombe sur le front.) Avant de toucher le ballon, *les mains sont déjà préparées* comme le démontrent les photographies, le déplacement terminé, le corps est plus ou moins fléchi, les épaules et les pieds sont orientés vers le joueur à qui le ballon est destiné.

A remarquer spécialement, la préparation des mains qui sont prêtes à épouser la forme du ballon; l'écartement des coudes qui impose aux bras la figure du losange; l'abaissement du centre de gravité; la petite station fendue et latérale écartée qui provoque une bonne stabilité et un équilibre indispensable du corps. Lors de l'exécution de la passe, la paume des mains n'est jamais en contact avec le ballon (photo 1, 2, 3, 4).

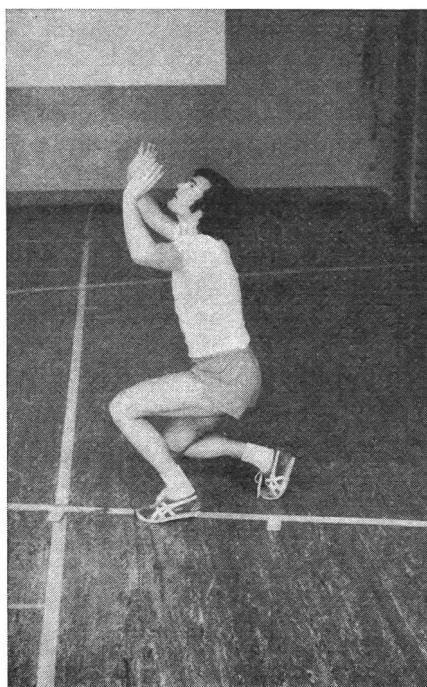
1



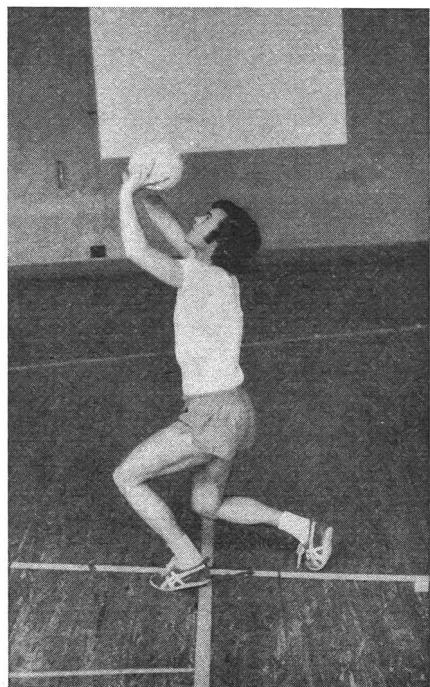
2



3



4



### Eviter:

De relever les pouces, de garder les doigts serrés, de trop rapprocher les coudes.

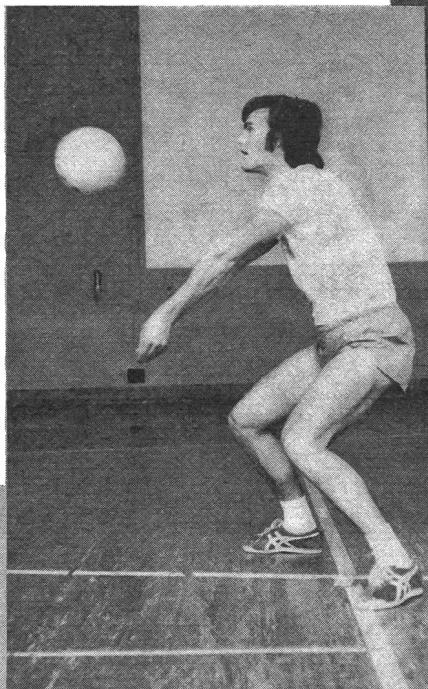
### Exercices:

Seules de très nombreuses répétitions permettront d'acquérir un bon toucher: jonglage au-dessus de la tête à des hauteurs différentes; contre un mur; passes à 2 joueurs, passes à 3 joueurs: très important pour apprendre au joueur à orienter son corps. Au début passe sans déplacement, puis précédée d'une course avant ou arrière ou latérale.

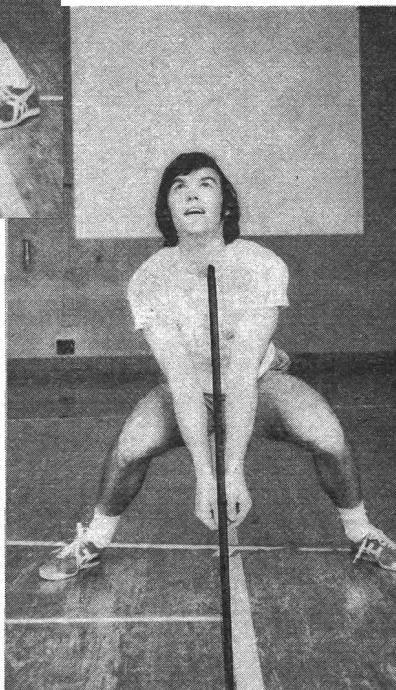
## La manchette

C'est le geste technique qui permet de relever des balloons qui arrivent avec une certaine puissance comme le service ou le smash. Ce geste est en général trop utilisé par les débutants au détriment de la passe par le haut à 2 mains, surtout chez les dames. La réussite de la manchette dépend avant tout de la position des jambes et de l'articulation de ses leviers (photo 5, 6, 7, 8).

7



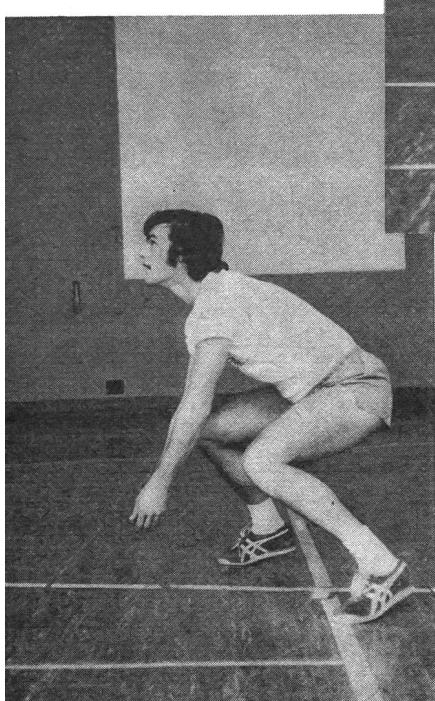
8



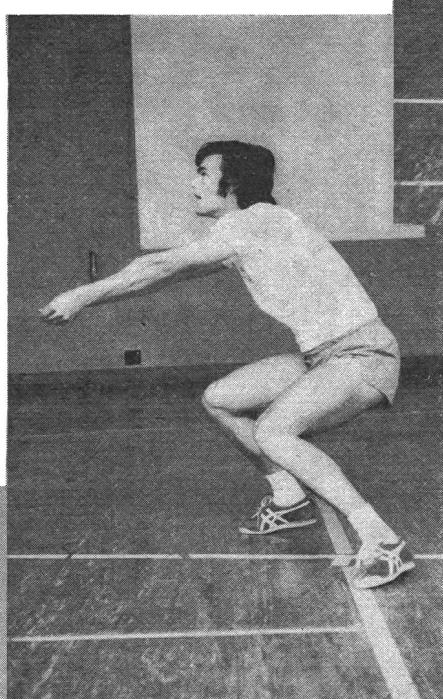
9



5



6

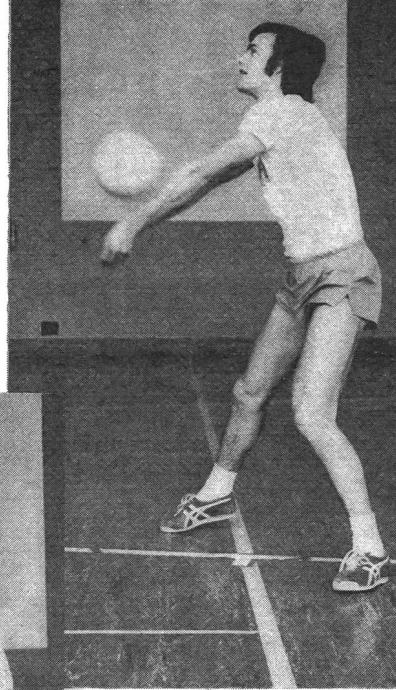


## Eviter:

D'avoir une position en arrière, assise; de garder les jambes tendues; de donner une trop grande impulsion aux bras car le ballon doit plutôt être amorti; de relever les bras plus haut que l'horizontale; de fléchir les bras.

## Exercices:

Un joueur se met dans la même position que celle démontrée par les photographies, un deuxième joueur lui lance des ballons sur les bras; lancer des ballons relativement haut à gauche et à droite du joueur qui doit réceptionner par une manchette correcte: à 2 joueurs, réceptionner en manchette, le ballon monte au-dessus de la tête de ce même joueur qui fait une passe à 2 mains par le haut à son camarade qui réceptionne à son tour en manchette et passe par le haut. Ensuite avec de plus grands déplacements.



## Le service

Ce geste de base ne présente pas une grande difficulté technique comme les autres gestes; c'est avant tout une question de concentration. Il faut dès le début insister pour que l'exécution du service soit réussie, sinon aucun échange de balles n'est possible.

### Service par le bas:

C'est le service le plus facile. Le ballon peut être frappé avec la paume de la main ouverte, semi-fermée, avec le poing, avec le côté de la main, mais alors le pouce doit être écarté; il faut toujours chercher à ce que le ballon soit frappé par une surface la plus grande possible. Bien insister pour que le mouvement du bras qui frappe soit perpendiculaire au filet; le bras qui tient le ballon est lui presque tendu. A remarquer que lors de l'exécution du service le ou les pieds n'ont pas le droit d'empêter sur la ligne ou dans le terrain; il est possible d'entrer dans le terrain sitôt que le ballon a été frappé. A remarquer la position fléchie des segments inférieurs. (Photo 10.)

10



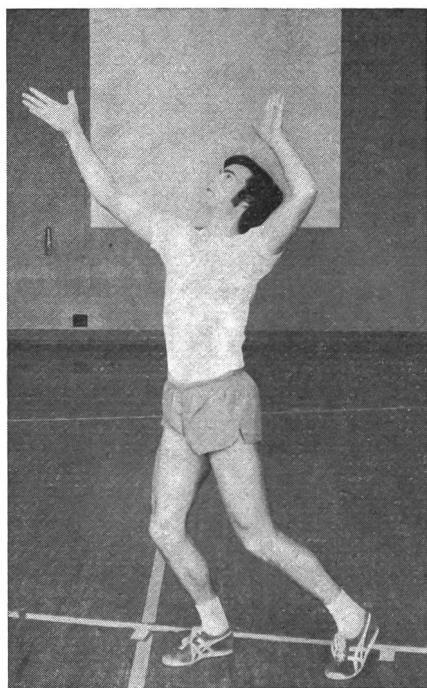
### Service tennis:

Service déjà plus difficile à assurer. Le ballon est lancé avec précision au-dessus de la tête et frappé avec la paume de la main ouverte. (Photo 11.)

### Exercices:

Apprendre à servir contre un mur, dans différentes cibles; puis par-dessus le filet à des distances réduites.

11



## Le smash

C'est un des gestes fondamentaux le plus difficile à exécuter car il demande une excellente coordination et une très bonne condition physique. Le smash est une combinaison des 3 mouvements de base du sport: la course — le saut — le lancer. Il peut s'analyser de la manière suivante:

- Pour permettre un élan valable, le joueur se tient éloigner du filet, même souvent en dehors du terrain, pour exécuter 3, 4 ou 5 pas d'élan (photo 12).
- Elan des bras en arrière en abaissant le centre de gravité (photo 13).
- Appel des 2 pieds en position plus ou moins écartée, mais parallèles au filet. Pour permettre la transformation de l'élan horizontal en une impulsion verticale, le joueur exécute plus précisément un blocage en posant successivement un pied après l'autre en mettant le corps dans une position plus ou moins assise (photo 14 et 15).
- Elever au maximum le corps en lançant les 2 bras en l'air, presque symétriquement (photo 16).
- Armer le bras frappeur derrière la tête en amenant les épaules perpendiculaires au filet (photo 17 et 18).
- Frapper le ballon, main ouverte en accentuant le mouvement du poignet en direction du sol (photo 19).

### Eviter:

Le joueur qui doit smasher ne doit pas rester «coller» au filet, mais bien prendre son élan depuis la ligne des 3 m.

### Exercices:

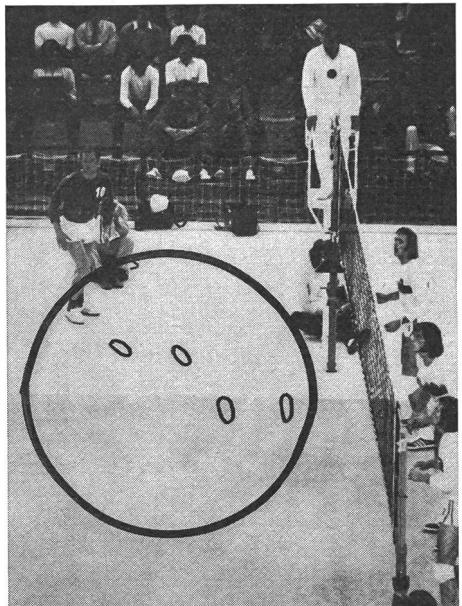
Sans filet, mouvement du smash contre un partenaire qui bloque le ballon contre la poitrine — Mouvement du smash à rebond contre un mur, c'est-à-dire frapper le ballon contre le sol de manière à ce qu'il rebondisse contre le mur; essayer une suite de 10 exercices.

### Important:

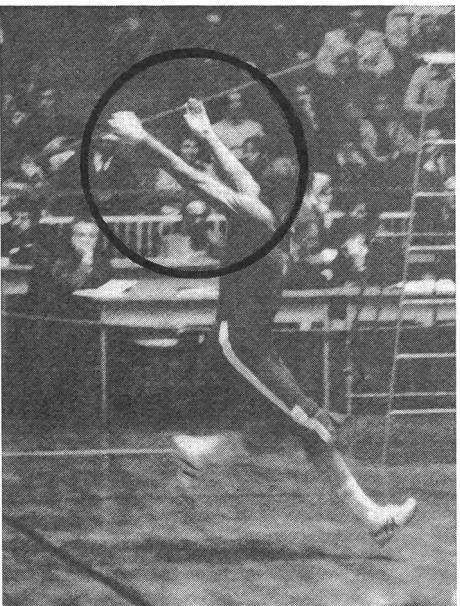
Veiller à ce que la passe destinée au smasher soit très haute et précise; possibilité aussi de lancer le ballon à 2 mains.

## Le block

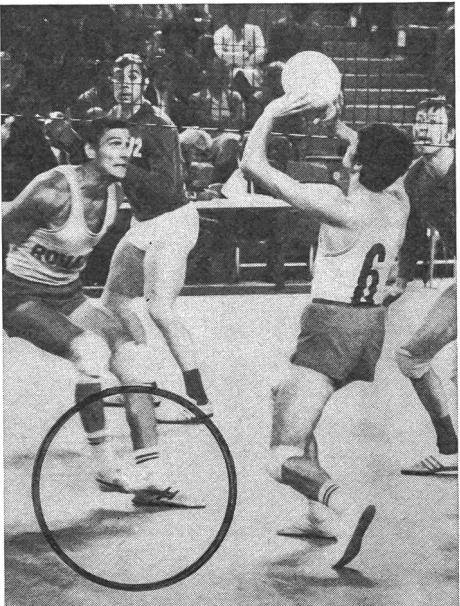
C'est un geste de défense qui peut aussi se transformer en geste d'attaque. Il peut être exécuté par 1, 2 ou 3 joueurs. Il n'a sa raison d'être que contre une équipe qui possède déjà une attaque valable (voir le block sur la photo de la page 210).



12



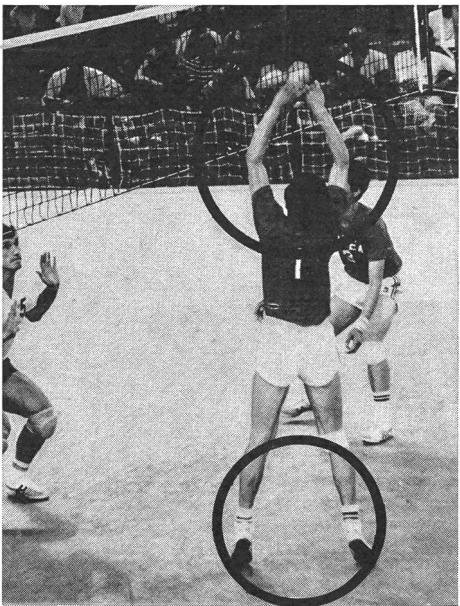
13



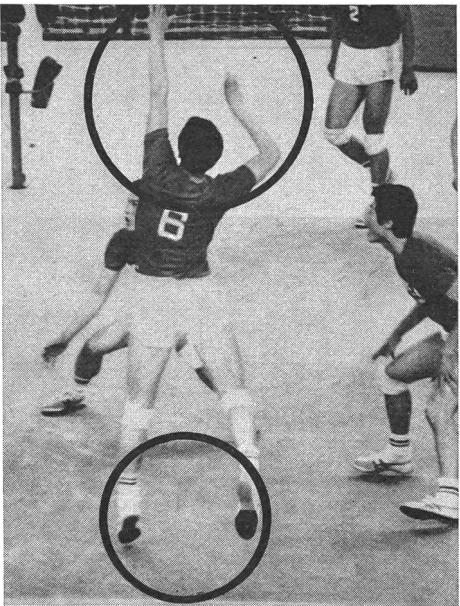
14



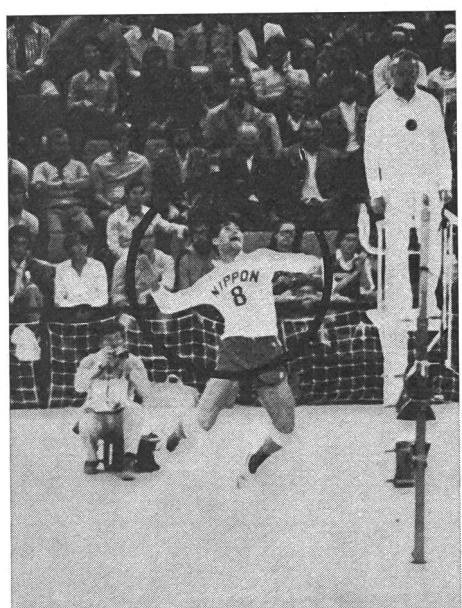
15



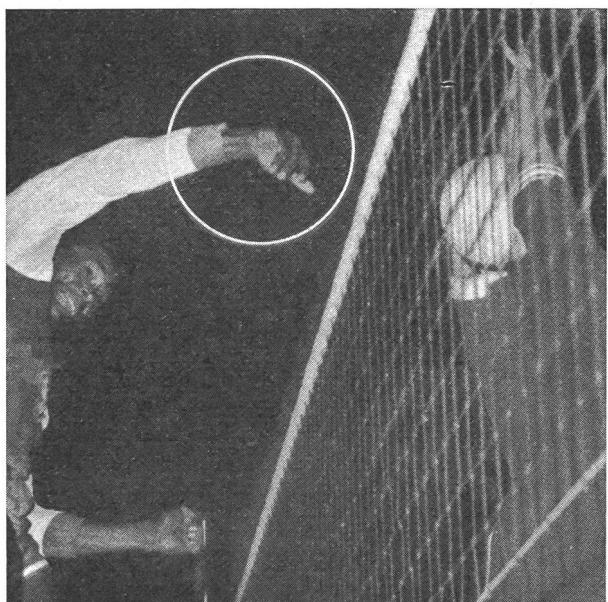
16



17



18



19

## La préparation physique

Le joueur s'appliquera à exécuter un échauffement complet avant de commencer un entraînement surtout au niveau des articulations. Il veillera à bien préparer les articulations des doigts de la main, surtout le pouce, les épaules, les genoux et principalement les chevilles (voir dessins ci-dessous).

Le travail de musculation pourra, intervenir plus tard lors du perfectionnement. L'entraînement de la puis-

sance musculaire permettra au joueur d'élite de devenir un de ces merveilleux athlètes volants. Tout en souhaitant que ces quelques conseils t'inculent le virus du volleyball, je te recommande de bien t'intégrer dans une équipe. N'oublie pas que la valeur d'une équipe ne dépend pas seulement de la maturité technique ou de la préparation physique de chacun des 6 joueurs, mais bien plutôt de sa cohésion, de ses dons de sacrifice et de l'entente qui règne au sein de l'équipe. Ce ne sont pas 6 cœurs qui battent, mais bien le cœur de l'équipe qui joue.



### Bibliographie:

- Manuel du moniteur J+S, EFGS, 2532 Macolin.  
Volleyball, N. Sotir, Editions Amphora, 1968.  
Les 5 étapes du volleyball, R. Cassignol, Ed. Colin-Bourrelier, 1972.  
Initiation au volleyball, P. Gaumet, Ed. Bornemann, 1970.  
Revue «Le Journal», mensuel édité par la FSVB.  
Code d'arbitrage, éd. 1973. Fédération suisse de volleyball. Secrétariat, 6052 Hergiswil.

### Texte:

Sous la direction de J.-P. Boucherin, EFGS, 2532 Macolin.

### Photographies:

J.-P. Boucherin, J. O. Munich 1972 / G. Hefti.

### Dessins:

2 dessins tirés du Memento d'Initiation et d'Animation Sportive FSGT Ed. Fr. Réunis.