

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: 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

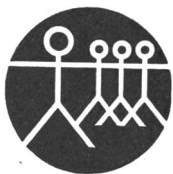
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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: 30.04.2026

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



Notre leçon mensuelle

Préparation: Ernest Meierhofer
Thème: Circuit-tennis
Traduction: Jean-Claude Leuba
Degré: cours de débutants dans la phase finale (degré 1 J+S)
Le coup droit, le revers, le service et la volée sont introduits

Tennis

Durée: 1 heure 30 minutes
Nombre de joueurs: 20
Installations: 2 courts de tennis
Matériel: 8 cerceaux, 2 piquets, 2 chaises, 1 corde à sauter, environ 60 balles (3 par joueur)

Généralités

- Le succès d'un circuit-tennis dépend avant tout d'une préparation minutieuse et précise.
- Tous les exercices devraient être ou connus ou faciles à réaliser.
- Il faut décrire brièvement chaque exercice complété éventuellement de dessin sur des cartons que l'on déposera ou suspendra à chaque poste (filet, treillis). Les conserver ensuite pour un prochain emploi!
- Le chemin d'un poste à l'autre doit être simple. Indiquer à chaque élève le camarade qui le précède et vers qui il doit se diriger ensuite.
- Pour un cours J+S, l'entraînement de la condition physique est insuffisant dans cette leçon. Pour compenser cette lacune, il faudra organiser une autre fois un entraînement en forêt.

Introduction 10 minutes

Pour ne pas déranger le circuit préparé, l'introduction aura lieu derrière, sur la partie libre des courts. Echauffement et exercices de stimulation avec balle et raquette:

- Prise «coup droit», jouer la balle verticalement, la laisser tomber sur le sol, jouer la balle verticalement, etc.
- idem avec prise «revers», jouer la balle en revers
- idem alterner coup droit et revers (changement de prise!)
- les mêmes exercices à deux, frapper la balle à tour de rôle
- idem se renvoyer la balle à courte distance
- idem en marchant et en léger pas de course
- cinq joueurs forment un cercle: celui qui frappe la balle dans le cercle crie le nom ou le numéro de celui qui doit la récupérer.

Phase de performance 60 minutes

Circuit-tennis

- Explication, remise en place du matériel = 10 min.
- Temps du travail à chaque poste, y compris le déplacement $2\frac{1}{2}$ min. = 50 min.

Ⓛ = Moniteur

⬤ = Joueur

○ = Cerceau pour le contrôle exact de la longueur et de la précision des balles à jouer

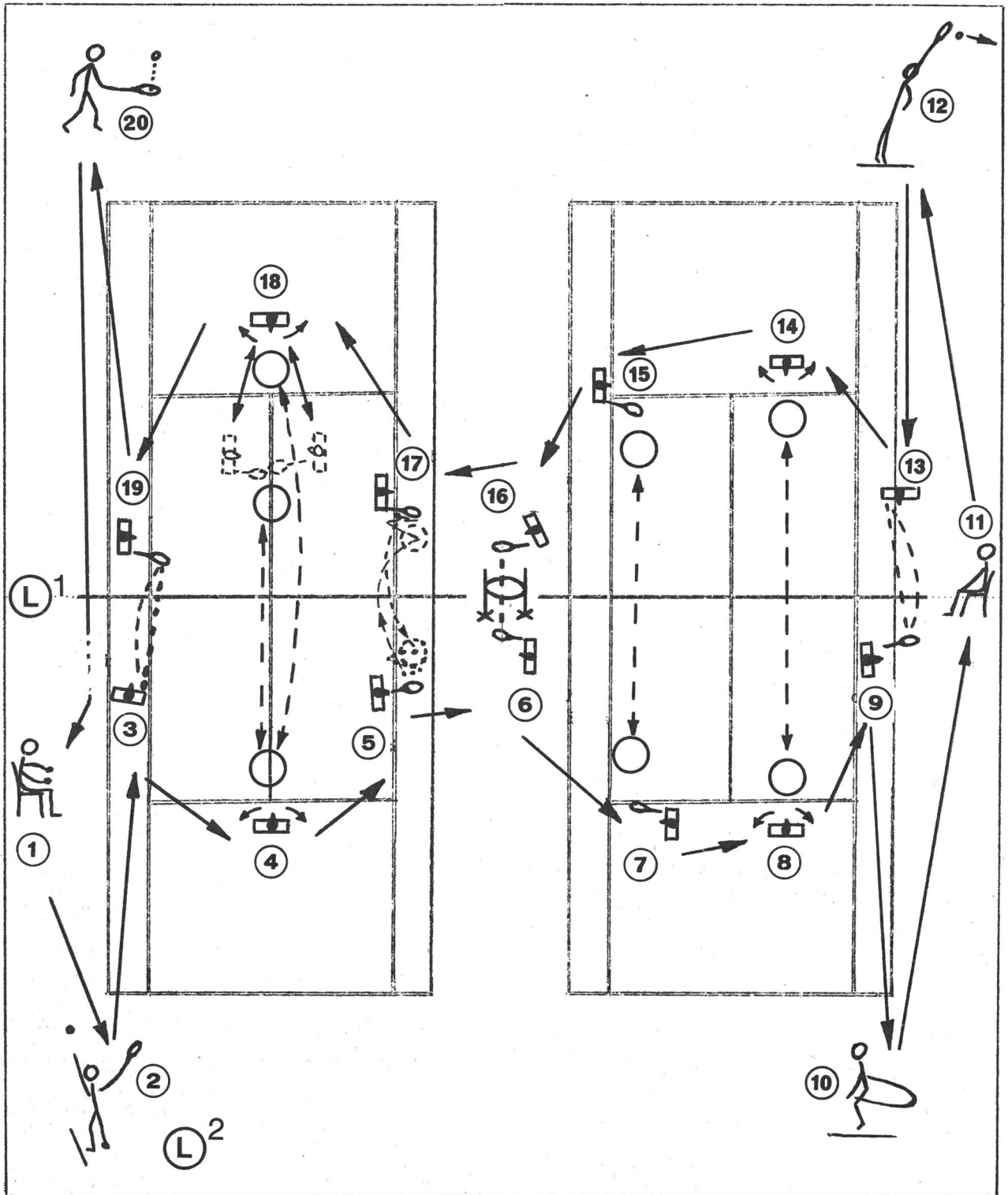
⊙ = Cercle dessiné sur le sol

Dessin voir page 000

Fin de la leçon 20 minutes

Tennis par équipe sur le terrain de double:

- 5 joueurs de chaque côté du filet
- Mise en jeu en coup droit dans la surface du simple adverse où chacun des cinq joueurs doit toucher au moins une fois la balle avant que l'équipe ait le droit de la retourner par-dessus le filet.
- Calcul des points comme au ping-pong.
- Après cinq points, on change de place par rotation.



- ① = Comprimer les balles
- ② = Lancer la balle verticalement (préparation au service)
- ③ = Joueur qui lance la balle
- ④ = Revers et coup droit, alternativement courts et longs
- ⑤ = En coup droit: amortir la balle, la laisser tomber sur le sol, et la renvoyer
- ⑥ = Revers volée à travers le cerceau
- ⑦ = Revers
- ⑧ = Coup droit et revers, après chaque coup, passer la raquette autour du corps
- ⑨ = Coup droit volée
- ⑩ = Sauts à la corde
- ⑪ = Pause
- ⑫ = Service contre le treillis
- ⑬ = Joueur qui lance la balle

- ⑭ = Coup droit et revers, après chaque coup, exécuter un tour sur soi-même
- ⑮ = Revers
- ⑯ = Coup droit volée à travers le cerceau
- ⑰ = En revers: amortir la balle, la laisser tomber sur le sol, et la renvoyer
- ⑱ = Travail des jambes et exercice de précision coup droit et revers
- ⑲ = Revers volée
- ⑳ = Différents exercices d'accoutumance liés à une suite

- L1 = Moniteur responsable du circuit
- L2 = Moniteur se déplaçant pour la correction des fautes