

**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:** 31 (1974)  
**Heft:** 3  
  
**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:** 12.01.2026

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



# Notre leçon mensuelle Volleyball

J.-P. Boucherin

Thème: – Entraînement de la condition physique pour les débutants (la coordination, la vitesse, l'endurance). Possibilités d'adaptation à tous les niveaux  
– Jeu dirigé. 3 contre 3.

Matériel: – 1 ballon par joueur, 1 installation de volleyball pour diviser une salle de gymnastique en 2 terrains, tapis.

Durée: 90 minutes

Elèves: 12

Lieu: Salle de gymnastique

Texte, dessins, photographie: J.-P. Boucherin, G. Hefti

## 1. Echauffement

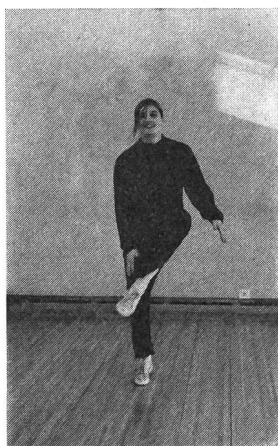
– Echauffement habituel et personnel selon les indications déjà données.

**Pour rappel:** Stimulation du système cardio-vasculaire (course, sautilllements, sauts). Assouplissement et élongation de la musculature; préparation spécifique des articulations (suite d'exercices selon le schéma de l'EFGS).

### 1.1 Entraînement de la coordination – Perception du schéma corporel, coordination dynamique globale

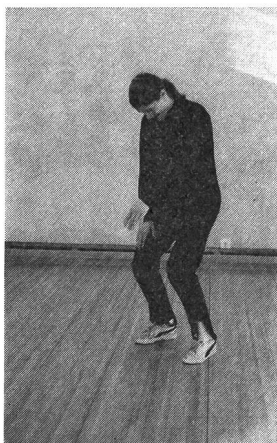
Chaque joueur doit mémoriser la suite d'exercices suivants et l'exécuter individuellement, ou 3 par 3, sur la ligne du fond, lors de chaque entraînement; la vitesse d'exécution deviendra toujours plus élevée.

Pour commencer sa suite, le joueur est debout sur la ligne du fond, face au filet;

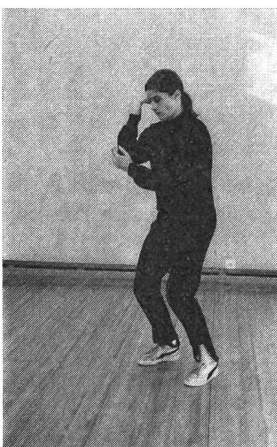


1 a Par devant, la main gauche touche la plante du pied droit; puis la main droite touche la plante du pied gauche.

1 b Idem par derrière le corps.

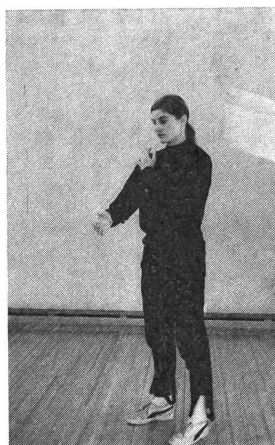


1 c Frapper la cuisse gauche avec la main gauche, la cuisse droite avec la main droite.



1 d La main gauche touche le coude droit; puis la main droite touche le coude gauche.

1 e Frapper la fesse gauche avec la main gauche, la fesse droite avec la main droite.



1 f La main gauche touche l'épaule droite; puis la main droite l'épaule gauche.

1 g Poser les 2 mains sur la tête.

1 h Flexion profonde pour toucher le sol de côté avec les 2 mains.

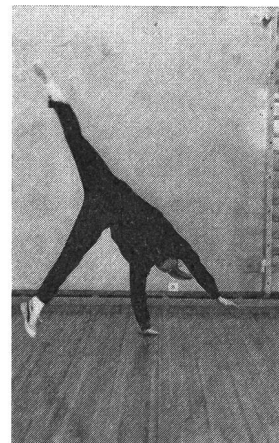


1 i Saut en extension pour se frapper dans les mains, au-dessus de la tête.

2. Courir en direction du filet pour aller toucher le sol à une distance de 3 mètres.

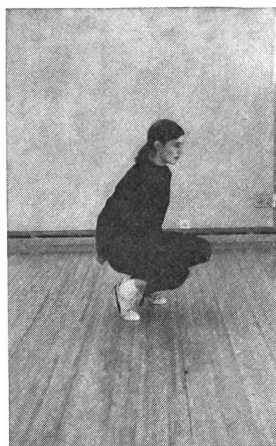
3. Revenir sur la ligne du fond en marche arrière en trainant les 2 mains au sol.

4. Se coucher sur le dos, s'accroupir, se coucher sur le ventre, se tourner sur le dos, se relever, sauter en extension pour se retrouver au filet.

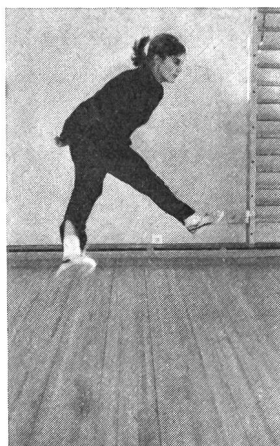


5. Courir latéralement pour toucher le sol à une distance de 3 m, et revenir en exécutant une roue.

6. Idem de l'autre côté.



7 8



7. En position accroupie, mains au dos, le dos droit. (Photo 7) avancer en exécutant 6 sauts en lançant les jambes tendues oblique de côté (ne pas se relever complètement). (Photo 8)

8. Revenir en exécutant de la position accroupie, des sauts, pieds joints, à gauche, à droite, etc.

9. De son emplacement de départ, pour terminer, répéter l'exercice 1 de la suite.

## 2. Phase de performance

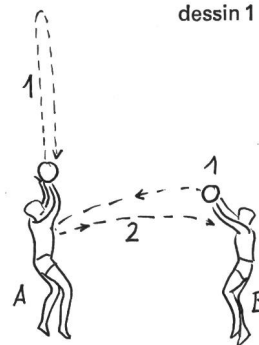
### 2.1 Entraînement de la vitesse d'exécution et de réaction (sans ballon et avec ballons)

- Les joueurs sur la ligne de fond exécutent sur place 10 skip-pings (lever les genoux), puis 10 petits piétinements très rapides; le corps se penche en avant pour déclencher un sprint de 6 m; toucher avec les 2 paumes des mains la ligne des 3 m.
- Le miroir: 2 joueurs l'un en face de l'autre, à 2 m de distance; l'un exécute tous les gestes spécifiques du volleyball; l'autre le copie le plus exactement possible (courses spécifiques, sauts, roulades, manchettes, etc.).
- 2 équipes, sur 1 rang, face au filet à 1 m de celui-ci; le moniteur, les bras tendus de côté, se trouve à la hauteur du filet, en dehors du terrain.  
En baissant 1 bras, le moniteur donne le signal à l'équipe qui se trouve de ce côté, de pourchasser les joueurs et de les toucher avant qu'ils atteignent la ligne de fond. Varier les positions de départ: assis, à plat ventre, etc.

### 2.2 Entraînement de la coordination perceptive-motrice

- A lance le ballon par-dessus le filet sur la ligne des 3 m. B qui se trouve au filet, recule, exécute une passe au-dessus de la tête et bloque le ballon. Puis changer les rôles.
- A et B, face à face, à 3 m l'un de l'autre, chacun avec 1 ballon. A lance son ballon à 5 m au-dessus de sa tête; **en même temps**, B donne son ballon à A qui le lui relance immédiatement avant de rattraper le ballon qu'il vient lui-même de lancer à 5 m. (Voir dessin 1)
- A et B de chaque côté du filet, à 8 m de distance l'un de l'autre. A lance un ballon à B qui exécute une manchette au-dessus de lui. B doit lui-même rattraper ce ballon au-dessus du front avant qu'il ne touche le sol. Changer les rôles.

dessin 1



### 2.3 Entraînement de la coordination dynamique globale

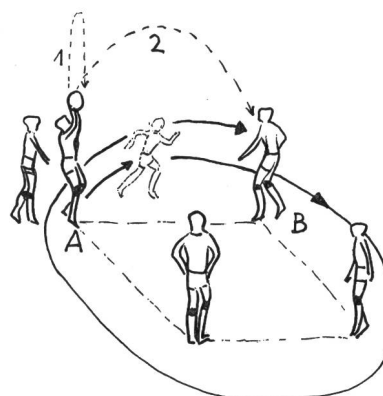
Suite d'exercices finale:

Appui renversé, roulade en avant; roulade en arrière pour venir à l'appui renversé, (commencer sur des tapis, avec l'aide de 2 camarades).

### 2.4 Entraînement de l'endurance

- 4 joueurs disposés en carré de 6 m de côté, un cinquième joueur se place derrière le joueur A. Le joueur A exécute une passe de volleyball à 2 mains au-dessus de la tête, rattrape le ballon à 2 mains et le lance à B, selon une trajectoire courbe; A fait le tour du carré formé par ses camarades et va prendre la place de B. Les 4 autres joueurs en font de même sitôt qu'ils exécutent leurs 2 touchers de ballon. Cet exercice doit s'exécuter durant 5 à 10 minutes sans interruption. (Voir dessin 2)

dessin 2



### 2.5 Jeu dirigé

Diviser la salle en 2 terrains de jeu; les joueurs en 4 équipes de 3 joueurs.

Entraînement de la vitesse d'exécution et de répétition. Jouer selon des règles adaptées au niveau technique des joueurs.

**Principe:** l'équipe qui reçoit le ballon a l'obligation d'exécuter 3 touchers; pendant ce temps l'équipe adverse doit accomplir obligatoirement un devoir particulier:

Durant le 1er set: Les 3 joueurs doivent se toucher mutuellement les mains.

Durant le 2e set: Les 3 joueurs doivent aller toucher avec la main une des lignes de côté.

Durant le 3e set: Les 3 joueurs vont exécuter 1 saut au filet (block).

## 3. Retour au calme