

**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:** 32 (1975)

**Heft:** 8

**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:** 27.01.2026

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



## Notre leçon mensuelle

### Volleyball

Cours 2 (perfectionnement)

J.-P. Boucherin

#### La manchette — La défense

#### 1. Préparation

Echauffement personnel selon le schéma:  
conception d'une leçon J + S:

Partie a) Stimulation du système cardio-vasculaire  
(courses – sauts)

Partie b) Assouplissement – Elongation  
(6 séries d'exercices)

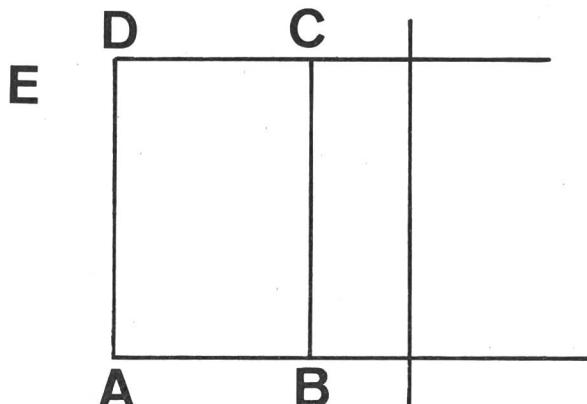
Partie c) Exercices spécifiques  
(voir explications ci-dessous)

Partie d) Avec ballon – La passe et la manchette en ayant  
soin de bouger continuellement les pieds tout en  
émettant un cri lors de chaque geste

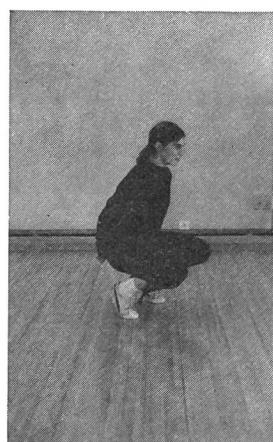
#### Explications concernant la partie C

Petit parcours effectué individuellement par chaque joueur dans l'ordre des points A – B – C – D – E.  
Récupération 3 minutes; à exécuter 3 fois.

B – C = 6 plongeons en défense roulante ou défense volante.  
C – D = Progresser selon l'exercice illustré par les photographies ci-dessous. Essayer de garder la colonne vertébrale verticale.



A – B = Par devant la main g. touche la plante du pied dr.; puis la main dr. touche la plante du pied g.; puis idem par derrière le corps.



D – E = 1 plongeon

E = Contre le mur: appui renversé 3 fois.



#### 2. Phase de performance

Perfectionnement du geste de la manchette en analysant les différentes phases.

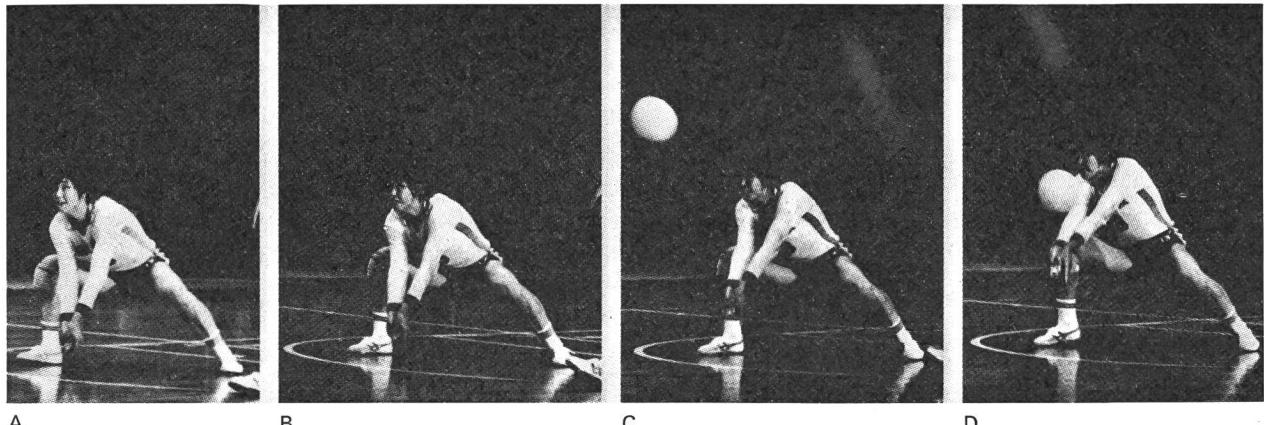
Insister spécialement:

Photo A Grande station écartée, les bras préparés presque à la verticale. Les mains le plus bas possible.

Photo D Impact du ballon sur les avant-bras, le corps est bien derrière le ballon.

Photo E Les bras et surtout le corps n'attendent pas le ballon, mais vont à la rencontre du ballon selon «un geste d'attaque»

Photo H Cette attaque du ballon se traduit surtout par un redressement du torse et par une élévation du centre de gravité.  
A la fin du mouvement les bras forment avec le torse un angle inférieur à 45°.  
La manchette s'exécute surtout avec les jambes.

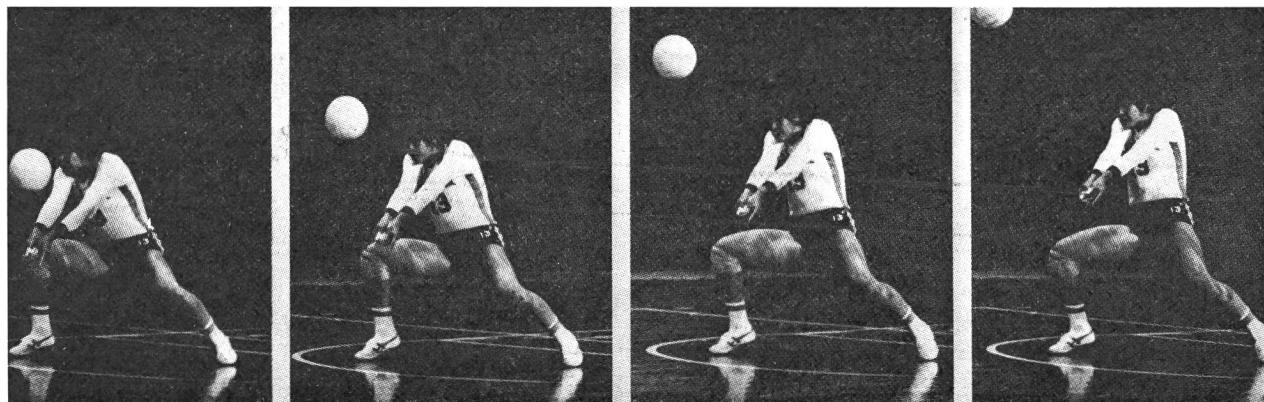


A

B

C

D



E

F

G

H

**Formes d'exercices** (en copiant ou en adaptant l'attitude de la joueuse sur les photographies)

- 1 ballon pour 2. A sur la ligne des 3 m lance le ballon à B qui se trouve sur la ligne du fond; B renvoie le ballon à A en exécutant une manchette.
- Idem, mais A exécute un petit smash précis. Insister sur la précision des 2 gestes.
- 2 ballons pour 3. A et B distants de 4 m avec chacun un ballon (sur la ligne des 3 m) lancent à tour de rôle leur ballon sur C (ligne de fond). Celui-ci réceptionne en manchette pour redonner le ballon à celui qui lui a lancé. Insister en plus sur l'orientation des épaules du joueur C.

– Selon dessin en bas à gauche

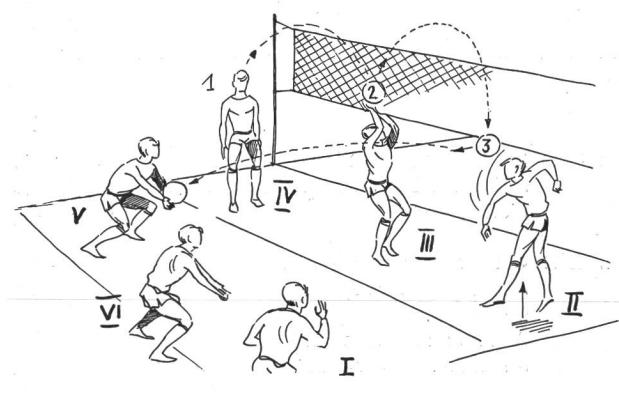
Les joueurs en position II, III, IV, près du filet, ont un rôle d'attaquant; les joueurs sur la ligne de fond ont un rôle de défenseur.

Les attaquants exécutent toujours 3 touchers pour smasher (ou passer à 2 mains) sur 1 des 3 défenseurs. Celui-ci réceptionne en manchette en direction des joueurs en position II ou IV.

**Jeu: 3 contre 3**

Les 2 équipes aussi bien dans leurs phases offensives que défensives ne peuvent évoluer que dans leurs zones de défense (6 m). Aucun ballon ne peut être joué dans la zone d'attaque (3 m).

Les autres joueurs de l'extérieur du terrain relancent immédiatement un ballon sur le joueur qui a commis 1 faute. A 15 points, l'équipe qui a perdu est remplacée par une autre équipe. L'équipe gagnante reste sur le terrain.



**3. Retour au calme**

Chaque joueur exécute 10 services réussis.

Dessins: de l'auteur et tirés du livre Pallavolo veloce O. Federzoni

Photos: de l'auteur et tirées de la revue de la Fédération Nationale japonaise de volleyball.