

**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:** 12  
  
**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>**



## Mise en train

Mobilité — adresse — agilité

## Phase de performance

Perfectionnement de l'élan en vue du tir en suspension

Perfectionnement de la contre-attaque: réception du ballon en course

**Matériel:** 1 ballon par joueur (ballons de handball, de football, de gymnastique, balles de tennis, etc.)

6 tapis, 2 cordes, 18 cordes à sauter, 6 pneus de vélo, sautoirs, sifflet, chrono

**Durée:** 90 minutes

**Lieu:** salle de gymnastique

## Mise en train

**Mobilité — adresse — agilité**

(20 minutes)

**Jeu:** La courate

Chaque joueur dribble librement avec un ballon dans la salle de gymnastique. Un joueur est poursuivant et cherche avec sa main libre de toucher un partenaire. Le partenaire devient ainsi nouveau poursuivant.

Variante: dribble de la plus mauvaise main.

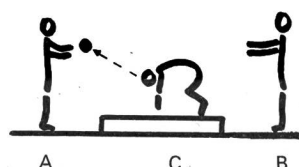
**Gymnastique avec ballon**

- Sautiller sur place en haut en bas, tout en dribblant la balle
- A plat ventre; relever le torse en arrière et rouler la balle sous le haut du corps
- A plat dos: s'asseoir en tenant la balle bras tendus dans le prolongement du corps
- Dribbler à gauche et à droite dans différentes positions (à genoux, assis jambes allongées, à plat ventre — à plat dos)
- Jambes écartées: lancer le ballon à travers les jambes en l'air, se retourner et l'attraper en l'air

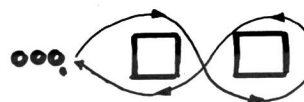
— Position de base: dribbler la balle tout autour du corps avec la main gauche et la main droite, sans bouger les pieds

— Appui facial: déplacer le ballon en avant et en arrière avec le front

— Former des groupes de 3: position de base derrière le tapis:



Passes de C à A, roulade avant — Balle saisie par A faisant un 1/2 tour, passe à B, roulade avant et B attrape la balle.



**Estafette:** dribbler autour des tapis, conduite de la balle de la main extérieure

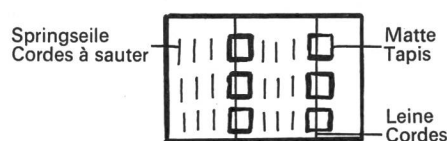
## Phase de performance

### 1. Perfectionnement de l'élan pour le tir en suspension

(25 minutes)

**Organisation:**

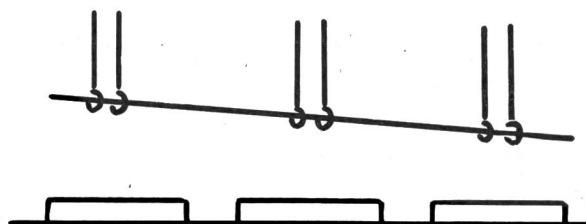
3 terrains de course — un terrain de saut — 3 terrains de course, etc.



**Remarques:**

Des exercices préparatoires comme le renforcement musculaire des jambes, bras et épaules ainsi que le perfectionnement du rythme ont été traités durant des leçons précédentes.

Pour la fixation des cordes, placées à hauteur de suspension et dégradées selon les différentes tailles, l'on peut utiliser les anneaux, les espaliers ou les cadres de fenêtre.

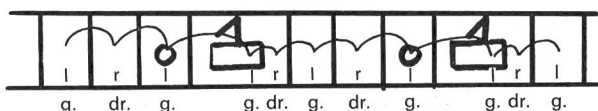


## Exercices préparatoires pour droitiers:

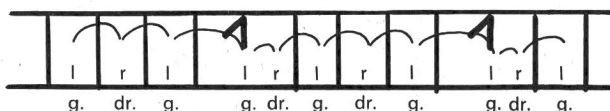
- Sauts de course selon le rythme de 3, librement dans la salle
- Dito, sauter en touchant des objets à haute portée (panneau de basket, le panier, les cordes, etc.)
- A partir du troisième pas dans le pneu, effectuer un saut en hauteur pour toucher la corde



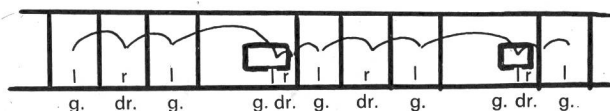
- Au troisième pas, effectuer un saut en hauteur, pour toucher la corde, suivi d'une réception sur la jambe de saut.



- Au troisième pas, effectuer un grand saut en hauteur avec réception sur la jambe de saut.

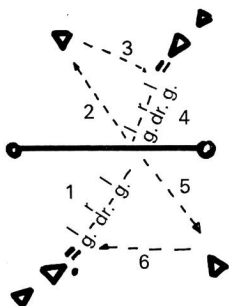


- Au troisième pas, effectuer un saut, la main de lancer frappe la corde. Réception sur la jambe de saut.



## Jeu: ballon-dessus la corde

- variante normale
- passage du ballon avec tir en suspension, 3 pas d'élan



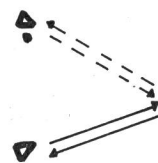
De la position de base:

gauche — droite — gauche saut avec  $\frac{1}{4}$  de tour à gauche et passe par-dessus la corde

## 2. Contre-attaque

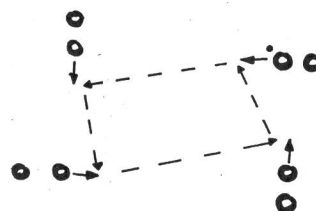
(20 minutes)

Réception du ballon en course



Réception du ballon en course — passe —

- Départ en position initiale
- Augmenter les distances
- Intervalle: 3 à 5 fois, changer les rôles

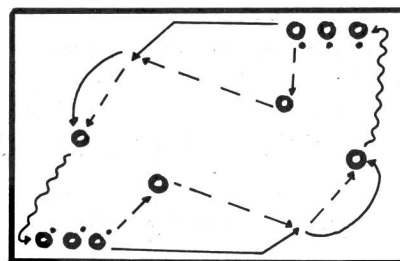


- Distance 5 m / 1 balle
- 2 balles
- Augmenter la distance jusqu'à 10 m

Coordination passe — départ

Intervalle: 5 x 30"

Pause active (30"): passes dans le groupe, sur place



Utiliser tout le terrain

## 3. Jeu

(25 minutes)

Les tirs en suspension comptent double

Interprétation des règles: règle des 3 pas

## Retour au calme

Discussion sur le déroulement du jeu

Douches