

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: 33 (1976)
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

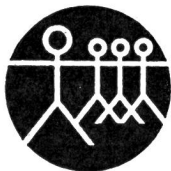
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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: 07.02.2026

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



Notre leçon mensuelle

Ernst Meierhofer – Traduction: J.-C. Leuba

Tennis

12 participants – 2 courts – Degré 2/3

Thèmes: **Stimulation:**

- Exercices avec devoirs
- Echauffement pour le jeu

Phase de performance:

- Perfectionnement de l'attaque (thème principal)
- Programme d'entraînement de la condition physique

Fin de la leçon:

- Discussion, devoirs pour l'entraînement personnel

Stimulation

30 minutes

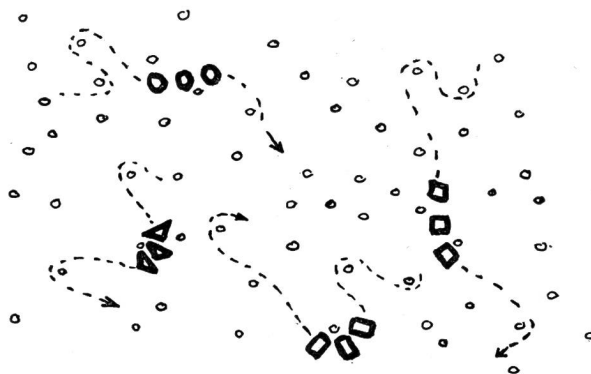
Exercices avec devoirs 20'

But: Excitation du système cardio-vasculaire, agilité, souplesse, créativité, indépendance, motivation.

Mise en train

Par groupes de trois, toutes les balles sont placées irrégulièrement sur le court, exécution des devoirs suivants: l'élève qui se trouve devant conduit le groupe, sur signes du maître, changements fréquents de celui qui conduit,

- serpenter d'une manière amusante
- la même chose, en sautillant
- la même chose, au galop
- courir avec changements de rythme et de direction = exercice de réaction



Gymnastique: Chaque élève remplace brièvement le maître

- par groupes de six
- devoir: chaque élève prépare un exercice dans un domaine qui lui a été donné. Exécution avec son groupe.

Exemples tirés des domaines désirés:

- 1 Bras – épaules
- 2 Flexion en avant
- 3 Flexion en arrière
- 4 Flexion latérale
- 5 Tourner
- 6 Jambes



Echauffement pour le jeu 10'

Phase de performance 55 minutes

Perfectionnement de l'attaque 40'

But: Acquisition opportune de l'esprit d'attaque

Remarques:

- Pour faire le tour du problème, nous présentons un nombre important de suites d'exercices qui, dans la pratique, seront bien entendu réparties sur plusieurs leçons.
- Le coup droit, le revers, la volée, le service et le smash doivent être connus.

- Jouer d'abord tous les coups sur le coup droit, puis sur le revers et enfin mélanger irrégulièrement.
- Il faut adapter l'envoi des balles au niveau des élèves.
- Lors des fautes, le moniteur continue de lancer les balles avec la main pour que les élèves puissent toujours faire complètement les exercices.

Démonstration du but de la leçon:

avec le meilleur élève ou avec la participation d'un bon joueur.

Exercice préparatoire:

« Exercice à sec », sans balle, entraîner plusieurs fois le principe du déroulement de l'attaque avec toute la classe. → position d'attente souple – simulation des coups – course en avant – arrêt en position de plaque tournante, etc.

Principe d'organisation pour les suites méthodologiques:

Position d'attente

Balle d'attaque (ou service)

1re position de plaque tournante

Balle de préparation

2e position de plaque tournante

Balle finale

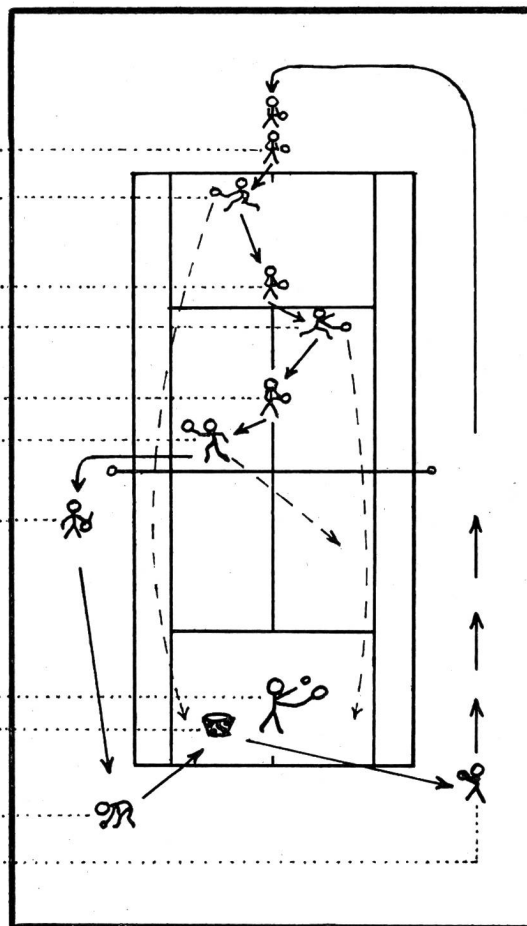
Réception de la correction

Moniteur

Corbeille de balles

Ramassage des balles (nombre joué)

Sur le chemin du retour, répéter le devoir sans balle



Suite méthodologique pour le perfectionnement de l'attaque

1. Forme allégée (sans la balle de préparation dans la 1re plaque tournante)

Position d'attente, 1 m derrière la ligne de service



Balle d'attaque sur une balle jouée relativement courte (donner le but)



Courir au filet (2e plaque tournante) et jouer la balle finale (volée)

2. Entraînement spécial pour la balle de préparation sur la 1re plaque tournante

Position d'attente, 1 m derrière la ligne de service



Jouer la balle lancée dans les pieds = balle de préparation (1re plaque tournante)



Balle finale (2e plaque tournante)

3. Attaque normale en 3 temps

Position d'attente derrière la ligne de fond



Balle d'attaque



Balle de préparation (1re plaque tournante)



Balle finale (2e plaque tournante)

4. Exercice d'attaque en 4 temps

Comme l'exercice précédent complété avec un smash comme 4e balle

5. Exercice d'attaque en 5 temps

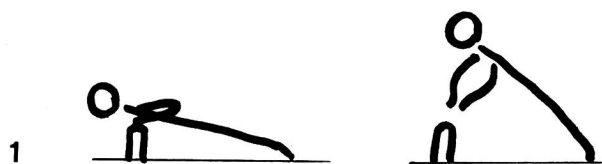
Comme l'exercice précédent. Après le smash, courir au filet et le toucher avec la raquette. A ce moment, le moniteur joue un long lob que l'élève doit récupérer et frapper après le rebond. S'il y parvient, comme récompense, on continue de jouer jusqu'au point.

6. – 8. = Exercices 3 à 5, mais avec service au lieu de la balle d'attaque, soit le « Big Game »

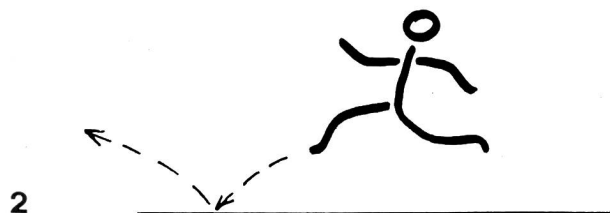
9. Jeu en double en appliquant les formes étudiées. 3 équipes par court jouent alternativement.

Programme d'entraînement de la condition physique 15'

1. Poussée des bras – frapper dans les mains
2 × 10 répétitions



2. Sauts de course les plus longs possibles
2 × 20 répétitions



3. Position couchée dorsale – position accroupie
2 × 20 répétitions



4. Lever le buste et les jambes
2 × 20 répétitions



5. Course de durée avec changement de rythme 5 min.

Fin de la leçon

5 minutes

Discussion / Exercices pour l'entraînement personnel d'ici la prochaine leçon.