

**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:** 34 (1977)  
**Heft:** 5  
  
**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**

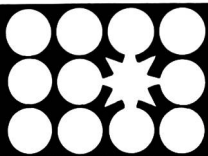
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées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

## Tennis

Texte et dessins: Michel Jeandupeux

Degré: Minimum classement « C »

Thème:

Entraînement de la volée

Condition physique intégrée

Nombre: 12 joueurs

Durée: 90 minutes

Matériel: 24 balles

Lieu: 2 courts de tennis

### A. Echauffement (20 minutes)

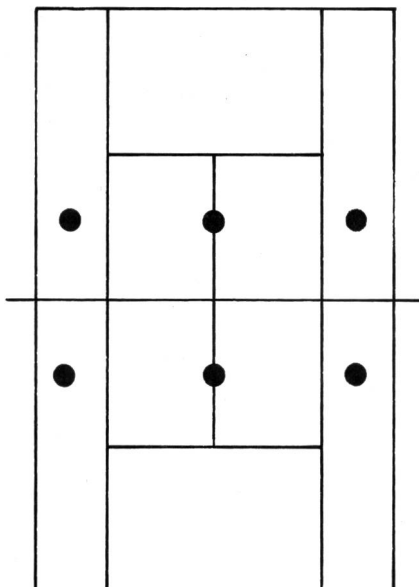
- léger pas de course, rotation d'un bras en avant puis en arrière, même exercice avec l'autre bras
- sautiller d'un côté puis de l'autre
- sautiller de face, rotation des deux bras, en avant puis en arrière
- avancer en sautillant pieds joints
- en avançant, sauter sur une jambe par-dessus une ligne
- en marchant, tous les trois pas lever le genou à la poitrine
- sur place, rotations asymétriques des bras
- sur place, station jambes écartées, toucher 3 fois le sol avec mouvement de ressort et revenir à la station initiale
- sur place, station jambes écartées, s'asseoir sur un talon puis sur l'autre
- sur place, par deux, station jambes écartées, se passer une balle une fois entre les jambes, une fois par-dessus la tête (jambes tendues)
- même situation qu'avant, se passer une balle de côté avec rotation de la colonne vertébrale de côté

### B. Phase de performance (60 minutes)

Les exercices sont décrits pour six joueurs, les six autres font la même chose sur le court à côté.

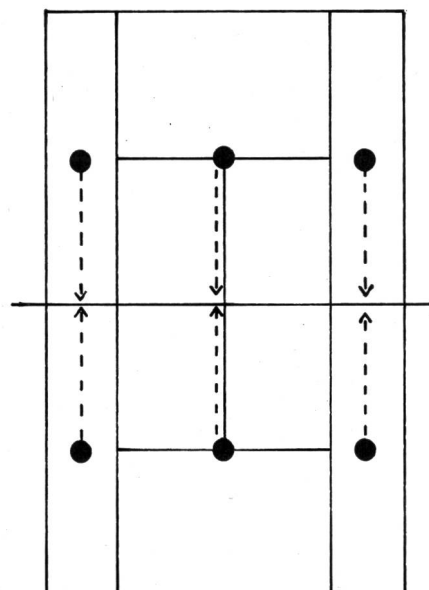
#### 1. Accoutumance

Les deux joueurs exécutent des volées, attention au jeu de jambes.



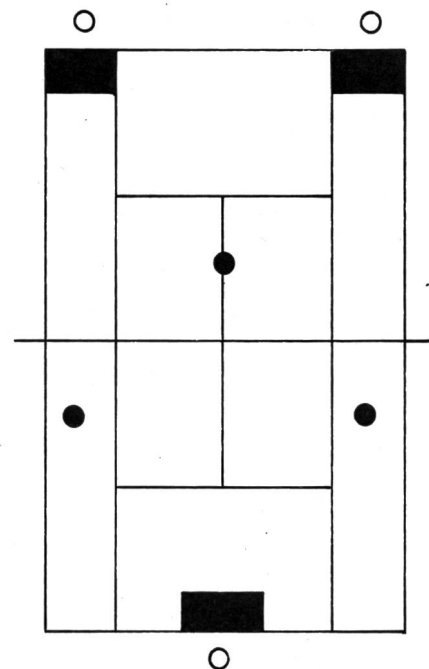
#### 2. Accoutumance

« L'accordéon », les joueurs font un pas en avant après chaque volée.



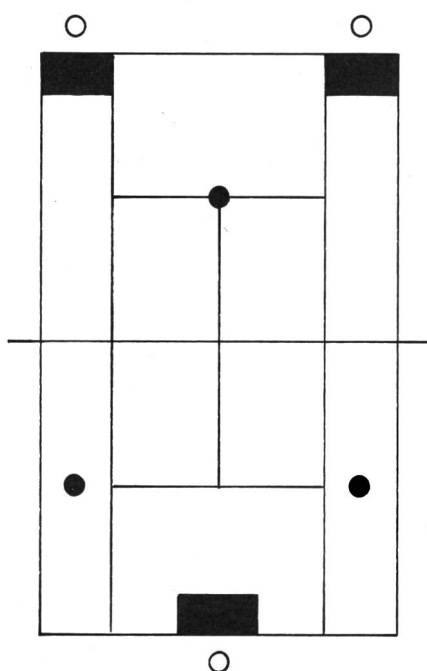
#### 3. Longueur

La volée retombe au minimum un mètre devant la ligne de fond.



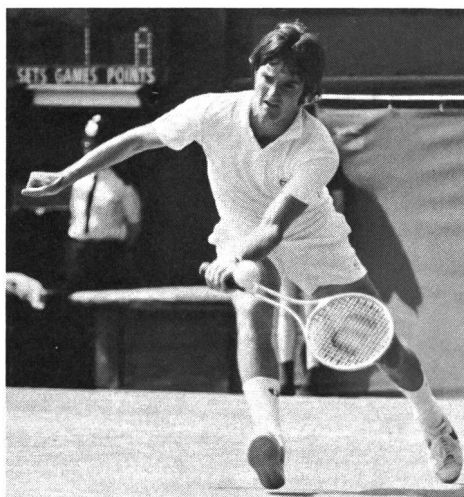
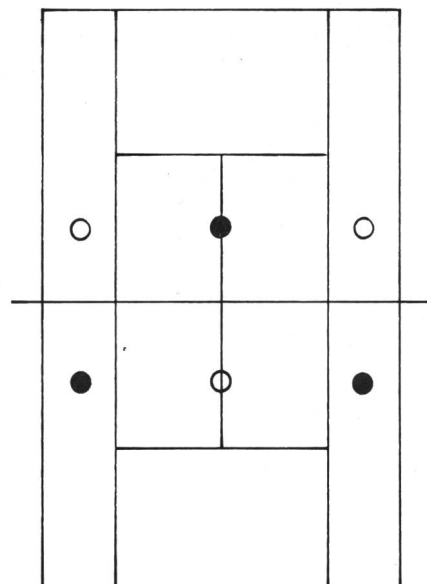
#### 4. Longueur

Même exercice que 3, le joueur se tient sur la ligne de service.



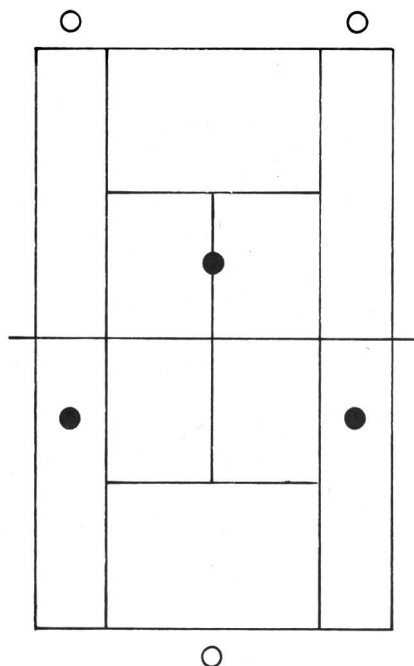
#### 5. Mobilité

Après chaque volée, le joueur qui s'entraîne dépose ou prend une balle.



#### 6. Maîtrise

Le joueur fait trois volées longues, la quatrième fois une volée-amortie.

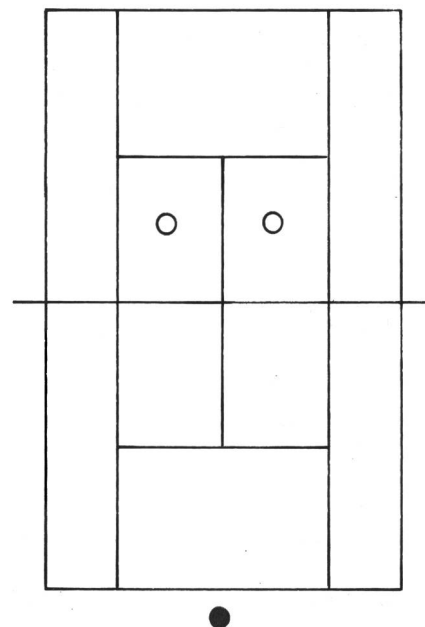


Les exercices 3, 4, 5, 6 se font avec changement de rôle.

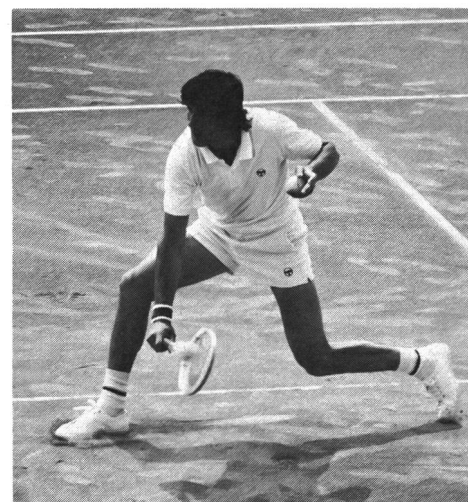
- joueur à l'entraînement
- .....> déplacement du joueur
- joueur envoyant les balles
- point de chute de la volée

#### Condition physique intégrée

Chaque joueur passe deux minutes seul contre deux. La balle ne touche qu'une seule fois le sol. Il y a trois ramasseurs de balles. La légende est la même que pour les exercices précédents.



« Le grill »



#### C. Retour au calme (10 minutes)

- ramasser les balles
- balayer les courts
- soins corporels