

**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:** 37 (1980)

**Heft:** 2

**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**

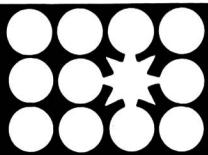
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées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

## Tennis

Texte et dessins: Michael Tiegermann

Catégorie: C/B

Thème: améliorer la mobilité des jambes  
(entraînement de la condition physique intégré)

Classe: 12 élèves

Durée: 90 minutes

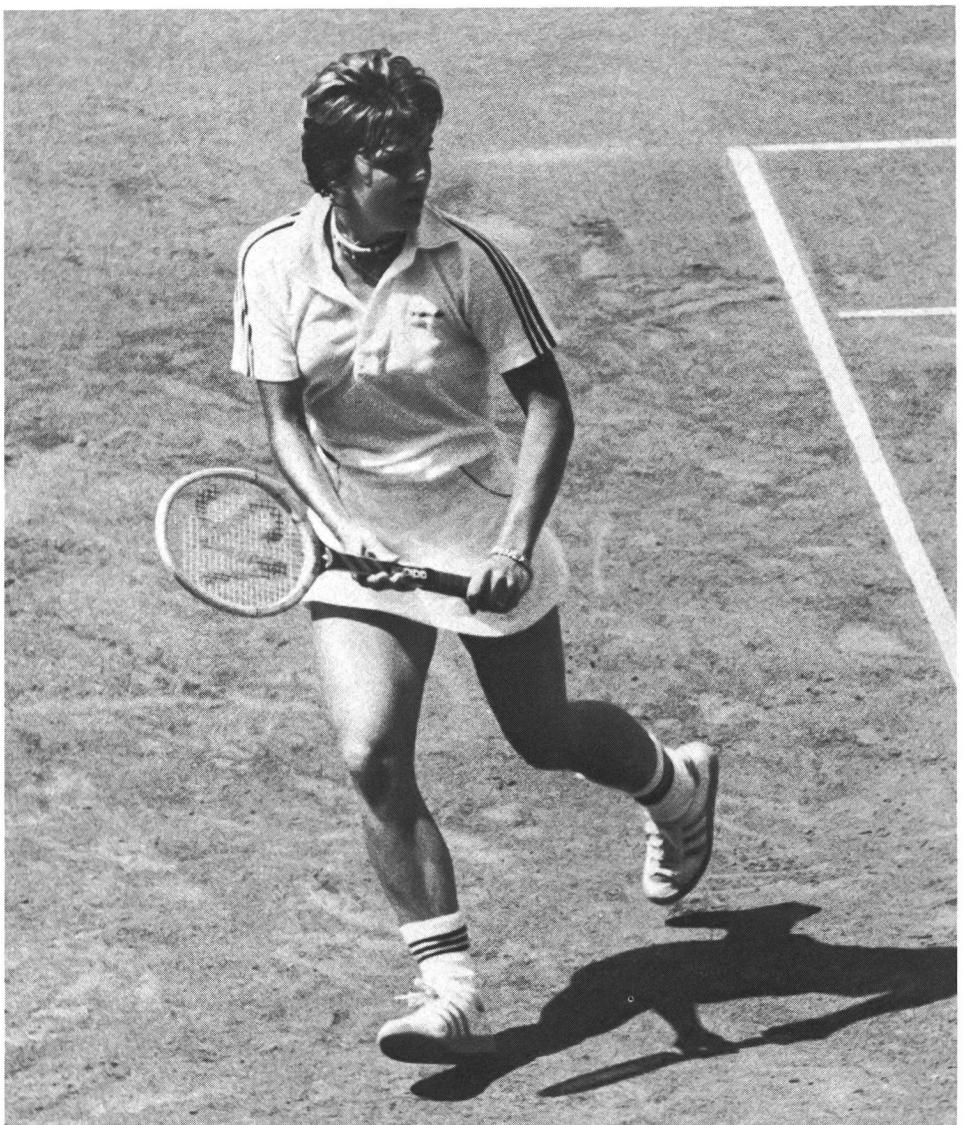
Matériel: une cinquantaine de balles de tennis

Courts: 3

### Mise en train (15 minutes)

- Course décontractée
- Courir en exécutant des cercles de bras en avant, plusieurs fois du bras gauche et puis du bras droit
- Courir en exécutant des cercles en avant des deux bras ensemble
- Course latérale en croisant les jambes devant et derrière
- Marcher en position accroupie
- Sautiller et secouer les jambes
- Rotation des épaules, les jambes légèrement fléchies

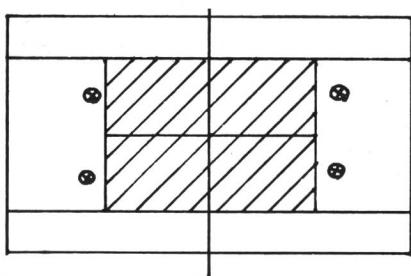
- Jambes écartées, bras droit levé, main gauche sur la hanche: flexion du tronc à gauche avec mouvement de ressort (et vice versa)
- Jambes écartées, les deux mains sur les hanches: cercles des hanches
- Jambes écartées, bras de côté: flexion du tronc en arrière avec légère flexion des genoux, les mains effleurent les chevilles
- Porter le genou à la poitrine et lancer la jambe en avant en haut
- Sautiller en avant en croisant les jambes
- Exercice avec partenaire: se tenir par les mains et essayer de marcher sur les pieds du partenaire.



## Phase de performance (65 minutes)

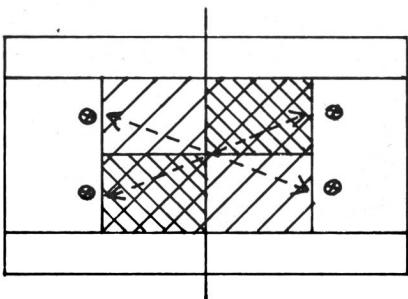
4 joueurs par court

### Exercice no 1



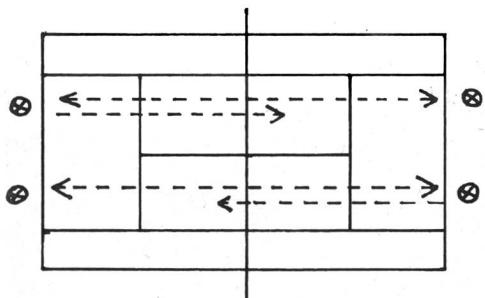
Double joué sur les 4 secteurs de service en appliquant les règles du tennis de table (le même joueur ne peut toucher la balle deux fois de suite/pas de volées/compter les points comme au tennis de table).

### Exercice no 2



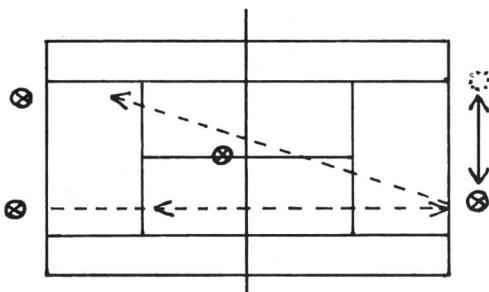
Deux joueurs se jouent les balles en diagonale, uniquement en coup droit ou uniquement en revers. Chercher à feinter l'adversaire (changer les couples).

### Exercice no 3



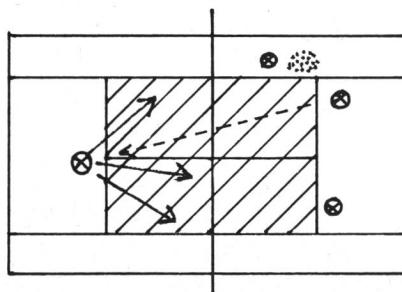
A deux, jouer des balles longues normales. Après 6 échanges corrects, l'un ou l'autre joueur tente un amorti que l'adversaire doit chercher à renvoyer.

## Exercice no 4



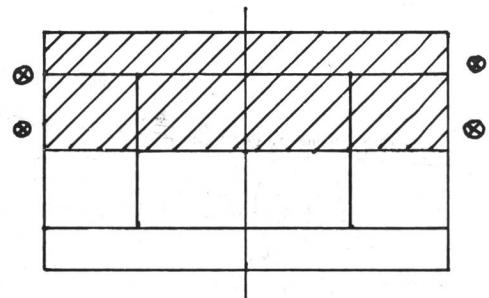
3 contre 1. Les deux joueurs au fond du court jouent sur l'adversaire qui est tout seul. Celui-ci tente de renvoyer les balles en les plaçant de sorte que l'adversaire, placé au filet au centre, ne puisse les renvoyer (chacun joue une fois tout seul pendant 4 minutes).

### Exercice 5



«Grill» sur un terrain limité: deux joueurs cherchent à faire courir le plus possible l'adversaire qui est seul dans l'autre camp pendant 3 minutes. Le quatrième joueur, placé au bord du terrain avec un panier rempli de balles, met toujours davantage de balles en jeu. Veiller à ne pas faire des pas trop grands!

### Exercice no 6



Double joué sur la moitié du court (dans le sens de la longueur) en appliquant les règles du tennis de table comme dans le premier exercice (servir dans le secteur correspondant).

## Retour au calme (10 minutes)

- Ranger le matériel, nettoyer les courts
- Communications
- Douches

