

**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:** 6  
  
**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**

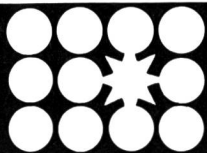
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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:** 11.01.2026

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



# NOTRE LEÇON MENSUELLE

## Tennis

Texte et dessins: Danny Bazzell

Genre de leçon:  
entraînement d'une équipe interclubs  
(Ligue 4 à 2)

Nombre de participants: de 6 à 8

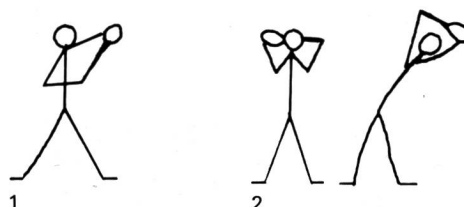
Durée: environ 3 heures

Emplacement: 2 courts

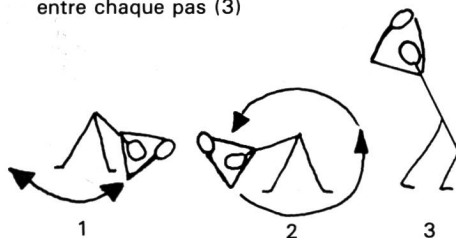
Matériel: quelques douzaines de balle

### Mise en train

- courir librement sur le court
- pas chassés de côté (en regardant le filet)
- même exercice, mais en changeant brusquement de direction (à gauche/à droite) à un signe du moniteur d'entraînement
- même exercice, mais en changeant de direction en avant, en arrière
- exercices de gymnastique à l'aide de la raquette
- décrire des cercles avec la tête
- tenir la raquette à ses extrémités et décrire des cercles horizontaux, bras tendus (1)
- tenir la raquette à hauteur des épaules (2):
  - lever les bras
  - bras tendus en haut: fléchir latéralement le haut du corps, avec mouvement de ressort intermédiaire
  - redescendre les bras à la position de départ



- fléchir le corps en avant et balancer le buste de côté (1)
- décrire de grands cercles avec le haut du corps (2)
- avancer, avec un mouvement de ressort entre chaque pas (3)



- tendre les deux jambes au-dessus de la raquette tenue à bout de bras (1)
- assis, jambes écartées: alterner rotations du haut du corps à droite, à gauche, et flexions en avant (2)



- passer la jambe par-dessus la raquette tenue à bout de bras (en avant, en arrière) (1)
- avancer à pas fendus, avec rotation intermédiaire du haut du corps en direction de la jambe avant (2)



Relâcher la musculature au maximum entre chaque exercice.

- entrer dans les mouvements de jeu

### Phase de performance

Il est rare qu'une équipe interclubs ait plus de deux courts à sa disposition pour ses entraînements hebdomadaires. Les exercices suivants sont donc à exécuter sur un demi-court de double. Selon le niveau des joueurs et le degré de difficulté, on peut également se contenter du demi-court de simple.

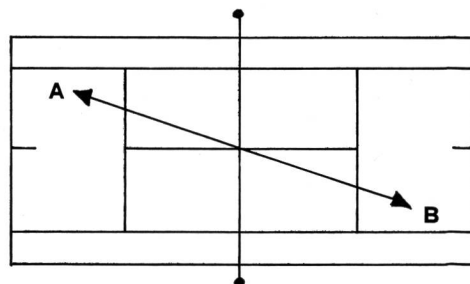
Si un exercice est à faire dans un autre secteur, la chose sera indiquée.

#### Travail des jambes

- «A» joue alternativement des balles courtes et des balles longues; «B» essaie de ne les laisser rebondir qu'une fois au sol et les renvoie en douceur en direction de «A»
- Changer les rôles
- Jeu en double sur toute la surface du court, en observant les règles du tennis de table. Le même joueur n'a pas le droit de jouer la balle deux fois de suite. Pas de reprise de volée!

#### Assurer

- «A» joue la balle en direction de «B» et ceci uniquement de revers. Les deux joueurs tentent de la maintenir en jeu plus longtemps que leurs camarades qui, sur le même court, jouent uniquement en coups droits (le jeu se déroule à l'intérieur du secteur désigné)



b) Changer les rôles (revers  $\longleftrightarrow$  coups droits)

c) Jouer avec deux balles, selon le niveau des joueurs sur la surface de simple ou de double

#### Service

a) «A» sert deux fois de suite, puis «B» fait de même jusqu'à concurrence de 50 services chacun, autant que possible sans doubles fautes

b) Chacun sert dix fois dans le secteur désigné à cet effet: un point par service réussi

#### Changements de rythme

a) «A» joue alternativement une balle slicée et une balle drivée. «B» les reprend et les renvoie en douceur directement sur «A». D'autres variations sont possibles (balle haute et basse, molle et dure etc.)

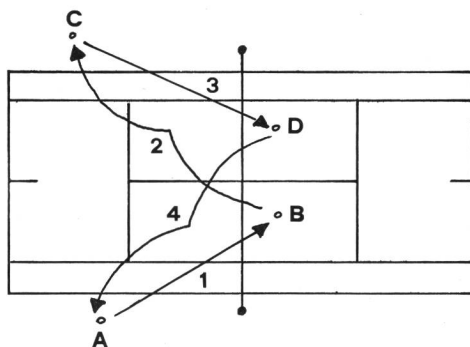
b) Changer les rôles

c) «A» joue quelques balles dures, puis quelques balles molles en direction de «B». Ce dernier doit essayer d'exercer sa reprise dans le sens inverse (molle  $\longrightarrow$  dure/dure  $\longrightarrow$  molle)

d) Changer les rôles

#### Jeu au filet

a) Deux joueurs de double se tiennent au filet, deux autres de l'autre côté, à la hauteur de la ligne de service, de 1 à 2 m à l'extérieur du court: «A» sert à «B» qui renvoie de volée en direction de «C»; «C» sert à «D» qui renvoie de volée en direction de «A» etc.



b) Changer les rôles

c) «A» se tient sur la ligne de fond et «B» est au filet. Ce dernier joue alternativement volée et smash

d) Changer les rôles

#### Jeu offensif

a) «A» et «B» sont opposés l'un à l'autre sur la demi-surface du court de double: après avoir joué trois balles faciles, chacun d'eux tente de marquer le point (la balle est mise en jeu de la main ou de la raquette)

b) «A» attaque et «B» renvoie en lobe

c) Changer les rôles

Au cours de ces jeux, on fera le décompte des points comme au tennis de table (21 points)

#### Service

A nouveau une cinquantaine de services très appuyés.

#### Match d'entraînement

a) «A» et «B» sont opposés et jouent des balles longues. On ne compte que les fautes

(jusqu'à 21), à savoir les balles qui terminent dans le filet, qui tombent dans la surface de service ou qui sortent du court

b) «A» pratique un jeu offensif et «B» défensif

c) Changer les rôles

d) Un tie-break par joueur avec *un seul* service

#### Retour au calme

Remettre les courts en ordre, ramasser les balles, analyser les données de la prochaine rencontre interclubs (sélection, adversaire etc.), aller à la douche.

