

**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:** 10: Présentation de la nouvelle structure J + S

**Artikel:** Volleyball : recherche d'un style d'entraînement  
**Autor:** Boucherin, J.-P.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-997289>

### **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**

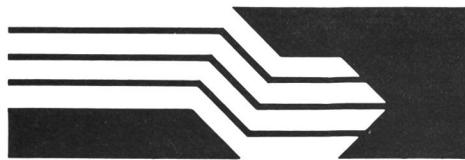
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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:** 17.01.2026

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



## Volleyball

### Recherche d'un style d'entraînement

Texte et photographies:  
J.-P. Bouchérin

#### Les sources

Lors des cours centraux J+S de ces dernières années, nous avons été en mesure, grâce à de bons contacts internationaux et à la générosité de la Fédération suisse de volleyball, d'inviter trois conférenciers de renommée mondiale. Avec talent, ils ont su nous faire participer à l'évolution de ce sport.

Il s'agit de R. Schmitt (France), de H. Jenter (RDA) et du Professeur F. Anderlini (Italie).

Ces trois maîtres du volleyball, responsables dans leur pays des juniors aussi bien que de l'élite, sont parvenus à faire ressortir leur propre conception du jeu et les possibilités d'adaptation au volleyball suisse.

Avec un certain recul, je me permets de faire une synthèse des principales idées émises et d'en tirer un exemple pratique sous la forme de la préparation d'un entraînement adapté aussi bien aux possibilités de J+S qu'à celles d'une équipe d'élite (dames ou messieurs).

#### Les postulats

A force de discussions, de comparaisons et d'analyses, les principes émis par les conférenciers peuvent être considérés comme des postulats, c'est-à-dire comme des principes indémonstrables qui paraissent légitimes et incontestables, et servir, par la suite, à l'élaboration d'une conception propre à notre pays.

H. Jenter et F. Anderlini surtout, tous deux entraîneurs des juniors de leur pays et grands connaisseurs du volleyball moderne, ont développé des idées très intéressantes, déjà mises en pratique dans leur pays avec le succès que l'on sait.

Ces postulats peuvent s'énumérer ainsi:

- il n'existe qu'un seul volleyball, pratiqué aussi bien par les débutants que par les joueurs de l'équipe nationale
- tous les fondamentaux techniques et tactiques doivent être enseignés dès le début, adaptés au niveau du joueur et toujours entraînés dans le contexte du jeu
- ne jamais entraîner un geste pour lui-même, sauf s'il s'agit d'un exercice de correction (méthode analytique), mais toujours en fonction du geste qui le précède et du geste qui le suit
- bien mettre en évidence, lors des entraînements, qu'un mouvement d'attaque ou de défense est toujours lié à la position et à la vitesse du ballon dans l'espace, par rapport au joueur et au filet
- lors de l'entraînement d'un geste technique, insister autant sur la mécanique du geste que sur les besoins tactiques, l'observation, la vision périphérique, l'attention, la communication
- durant la période qui va de l'initiation au perfectionnement, jouer très souvent selon les différentes formes du 3 contre 3.

Personnellement, j'ai pu contrôler une partie de ces principes en suivant quelques entraînements de l'équipe nationale italienne, 2e aux Championnats du monde de Rome, en 1978.

Ainsi, la base de certains entraînements consiste en des exercices démontrés dans le film «Pallaverde» qui est un répertoire de matière pour l'introduction du volleyball dans les écoles primaires italiennes.

#### Les différents agents d'adaptation

Lors de l'élaboration d'un exercice, un moniteur doit connaître certains agents qui lui permettent de varier les difficultés.

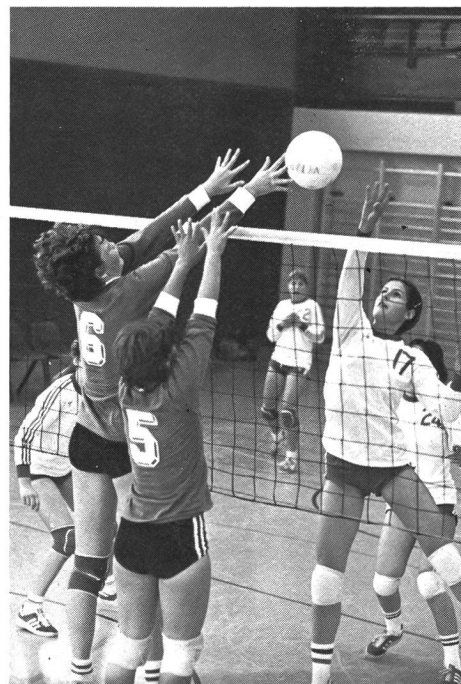
Sur un thème donné, touchant à la technique, à la tactique ou à la condition physique, il est possible de faire varier les agents suivants:

#### Accent

Insister sur l'exécution analytique d'une partie de geste bien précise. Exemples: la passe, accent: orientation; la manchette, accent: travail des bras.

#### Formation

Position de départ du ou des joueurs concernés. Cet agent n'intervient que sommairement dans le degré de difficulté de l'exercice. Exemples: 3 joueurs en triangle, 1 joueur face au filet.



#### Qualité du geste

Tout en restant dans le thème, choisir le geste en fonction de la difficulté d'exécution. Exemples: passe à l'arrêt ou passe en suspension; passe avec jonglage intercalé.

Lors de thèmes concernant la tactique ou la condition physique, on pourra choisir le geste en fonction de la difficulté. Exemples: les gestes spécifiques peuvent être remplacés par la passe de basketball; le joueur qui pénètre bloque le ballon au-dessus de la tête et n'exécute pas une passe jugée trop difficile dans ce contexte.

#### Trajectoire du ballon

Trouver la trajectoire idéale pour l'exercice choisi. Plus le ballon s'écarte, dans un sens ou dans l'autre, de la trajectoire idéale, plus sa réception est difficile. Exemples: un ballon qui

vient de très haut est difficile à reprendre des 2 mains; une passe tendue est plus difficile à smasher; solution de facilité: frapper le ballon au sol avant d'exécuter le geste.

#### *Trajet du ou des joueurs*

Trouver les distances idéales pour faire évoluer les joueurs de manière à ce qu'ils aient le temps de se déplacer sous le ballon.

#### *Recherche de l'intensité*

Cet agent doit être appliqué avec prudence, car le geste technique doit d'abord avoir été stabilisé. Possibilité de varier le nombre des ballons, le nombre des gestes à exécuter, d'introduire la notion de temps qui, en général, est impropre à la pratique du volleyball. Ne pas confondre vitesse et précipitation.

#### *Recherche de la performance*

Elaborer des exercices avec notion de rendement: passer loin ou avec précision, frapper fort, courir vite, sauter haut etc.

### **L'organisation de l'exercice**

Contrôler constamment le circuit du ou des ballons: point de départ, cheminement, but à atteindre, retour au point de départ.

Ceci est de première importance pour la compréhension de l'exercice, pour son exécution et aussi pour éviter tout accident. Pour mieux l'assimiler, commencer l'exercice en passe de basket.

### **Les mesures de sécurité**

Lors des entraînements, de nombreux accidents pourraient être évités si le moniteur tenait mieux compte des points suivants:

- équipement correct des joueurs: chaussures, protections (genouillères, protections pour les coudes etc.); port d'un survêtement au début de l'entraînement
- répartition des agrès dans la salle, installations de volleyball, aspérités des murs ou du sol; vêtements jetés négligemment sur le sol etc. Eviter les accidents souvent stupides dus aux collisions et aux chutes
- contacts au-dessus ou au-dessous du filet. Même lors des entraînements (attaque/block), appliquer strictement les règles concernant le jeu au filet
- trajectoire des ballons, surtout lors des attaques ou des services; organiser les exercices de manière à ce que l'impact du ballon se fasse dans des zones libres de joueurs ou sur des joueurs disposés à la réception. Eviter que les ballons roulent sous les pieds de joueurs

qui sautent, en installant des agrès de protection (tapis dressés, caissons) ou en désignant un joueur qui surveille la trajectoire des ballons ou, mieux encore, en éduquant les joueurs à être attentifs aux ballons qui rebondissent contre les murs et roulent en direction du filet.

#### *Exemple d'une préparation de leçon*

##### *Thèmes*

Echauffement:

Quelques fondamentaux touchant à la perception et à la coordination

Phase de performance:

Famille «service — réception»

Retour au calme:

Exercices de relâchement et de contraction

Nombre de joueurs:

12

Durée de l'entraînement:

90 minutes

Degrés:

1, 2, 3

Remarque:

Cette leçon représente une application des théories telles qu'elles sont exposées ci-dessus.

Présentation:

Elle est plus importante que d'ordinaire. La formule «préparation de leçon», recto-verso, est en général suffisante. Lors de l'introduction d'une nouvelle matière, le moniteur peut s'inspirer de l'exemple présent et préparer une matière supplémentaire et plus approfondie à annexer dans son cahier d'entraînement. Il pourra ainsi s'y rapporter fréquemment sans devoir la transcrire à nouveau sur sa formule de préparation.

Matière:

Elle représente la synthèse de différentes tendances présentées en Suisse par des entraîneurs étrangers lors des derniers cours centraux: exercices d'échauffement inspirés de l'école italienne et allemande de l'est; phase de performance avec des exercices de l'école française; retour au calme avec des exercices d'étiement en provenance des USA et de France. Il est surtout intéressant de noter que tous les exercices sont adaptés à nos possibilités et ont été adoptés avec succès, depuis une année environ, par quelques équipes suisses.

Degré de difficulté:

Ces exercices peuvent être tout aussi bien adaptés au joueur débutant qu'au joueur de

l'équipe nationale. Il suffit de se référer au chapitre «Les différents agents d'adaptation» (page 250).

Style de conduite:

Sur ce point, nous avons aussi beaucoup appris de nos conférenciers et chaque moniteur devrait y réfléchir.

Les conceptions, les moyens, les buts, le développement du volleyball sont forcément différents en France, en Italie, en République démocratique allemande et en Suisse.

Nous retrouvons par contre une similitude frappante sur les points suivants: de par leurs connaissances et expériences (ces trois grands maîtres sont des professionnels), ces entraîneurs ont toujours, dans leur enseignement, un objectif à long terme plus ou moins bien déterminé et une préparation précise à court terme, avec des accents très prononcés et qui ne peuvent prêter à confusion.

Ils sont d'une sensibilité extrême, malgré des apparences un peu bourrues et triviales (coyote! merde!) et, bien que très exigeants, cordiaux et affectueux même avec leurs joueurs ou leurs proches.

Ces remarques ont été confirmées par des amis ou des observateurs qui ont eu la chance de suivre ces personnalités dans leurs entraînements habituels.

### **Echauffement**

Partie a

2 x 5 minutes de «Uni-hoc» (le filet est déjà tendu et la matériel préparé: caisson pour les ballons, échelle d'arbitre). Ce matériel oblige le joueur à quitter le palet des yeux ou à entraîner la vision périphérique, évitant ainsi de provoquer des collisions.

Partie b

Souplesse: exercices habituels.

Parties c et d

Choisir et introduire 6 exercices selon les dessins suivants.

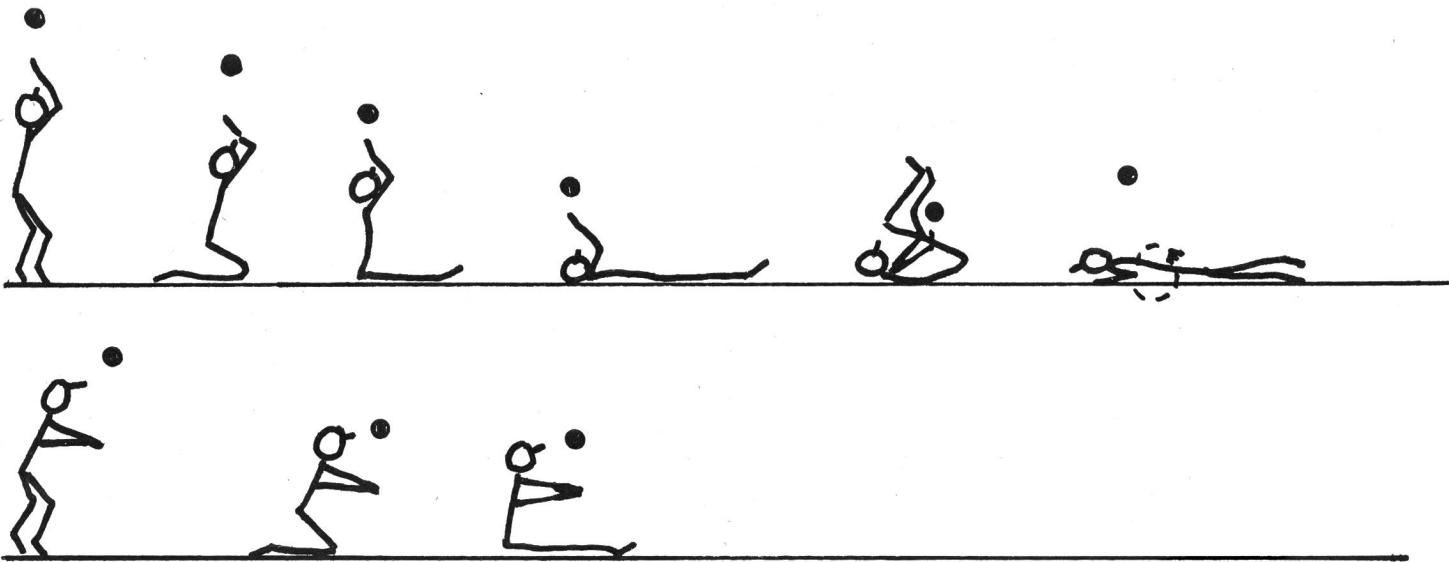
#### *Variation des agents d'adaptation*

Adapter toujours la difficulté de l'exercice à la valeur des joueurs. Ainsi, il est possible de remplacer le geste de l'autosmash au sol, relativement difficile, par un lancer de ballon à 2 mains, pour le faire rebondir sur le sol, devant soi.

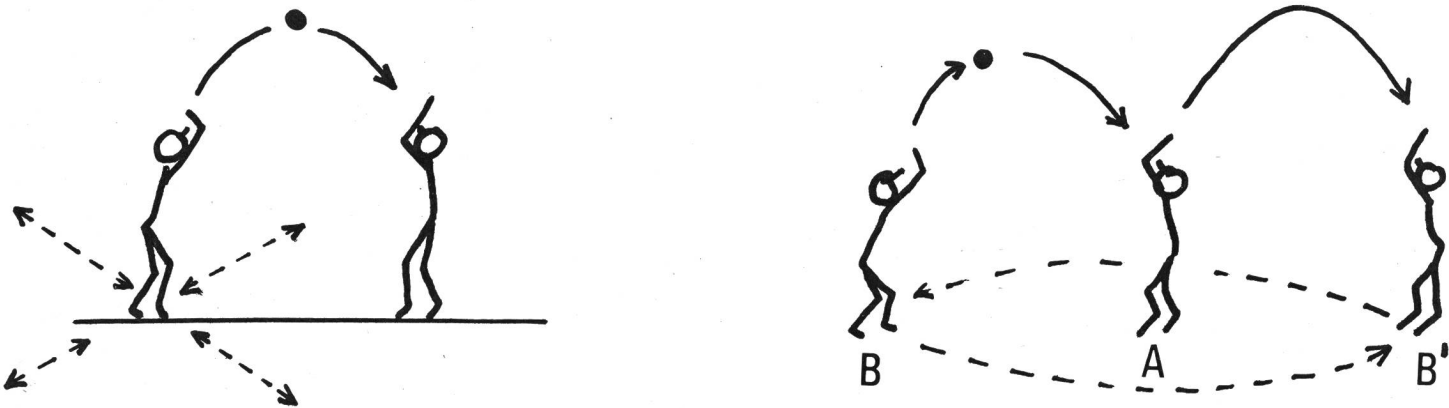
Pour les autres gestes, il est possible de faire des passes ou des manchettes intermédiaires ou encore, ce qui est plus facile, de bloquer le ballon.

Insister constamment sur l'exécution parfaite des fondamentaux. Il faut continuellement corriger!

Différentes formes de jonglage avec passe et manchette



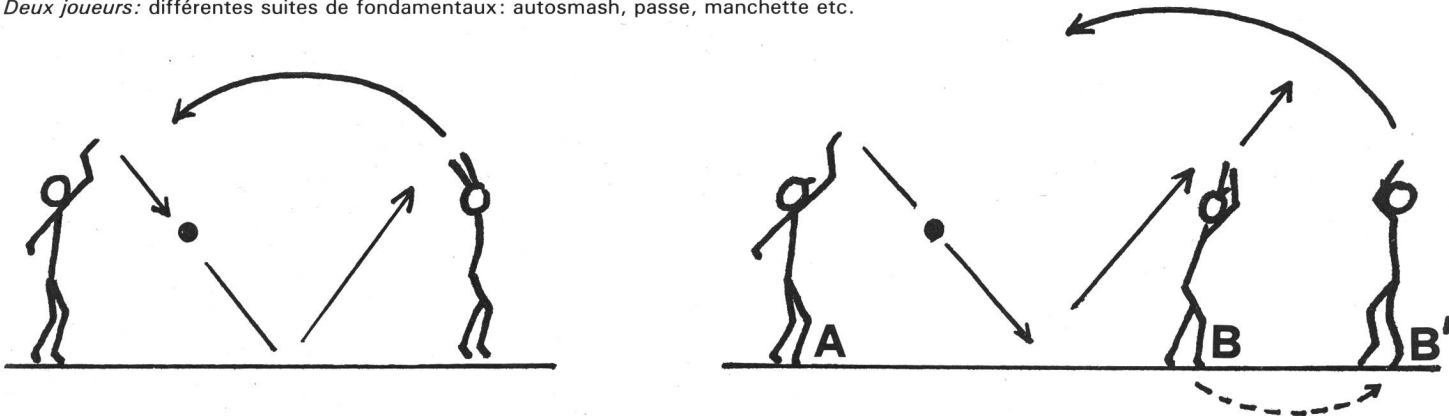
Deux joueurs: passe et manchette avec déplacement



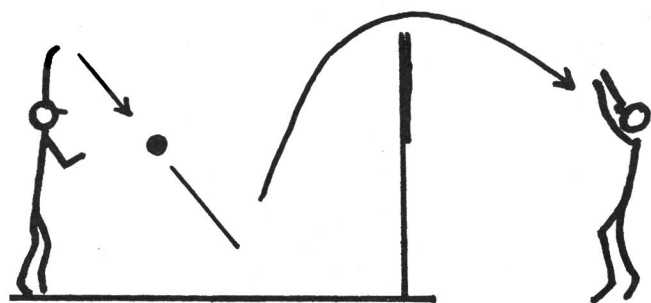
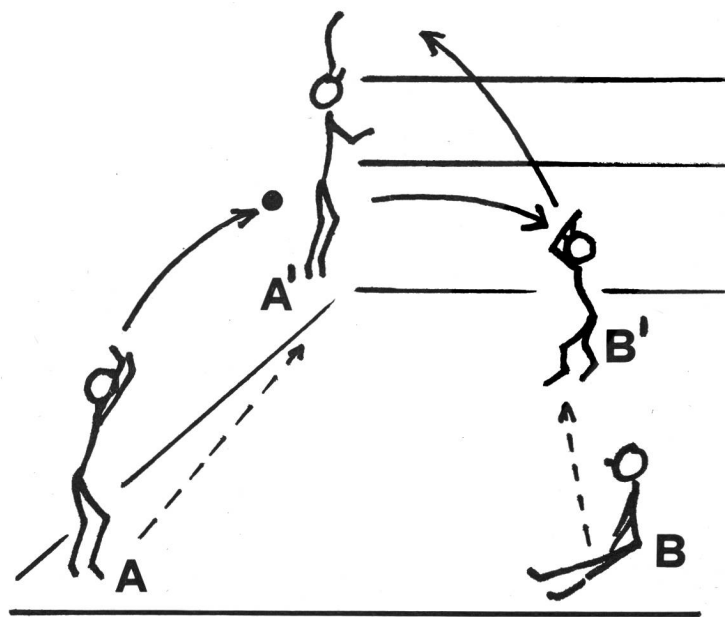
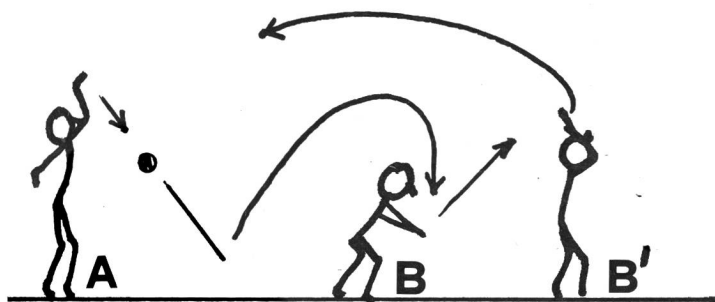
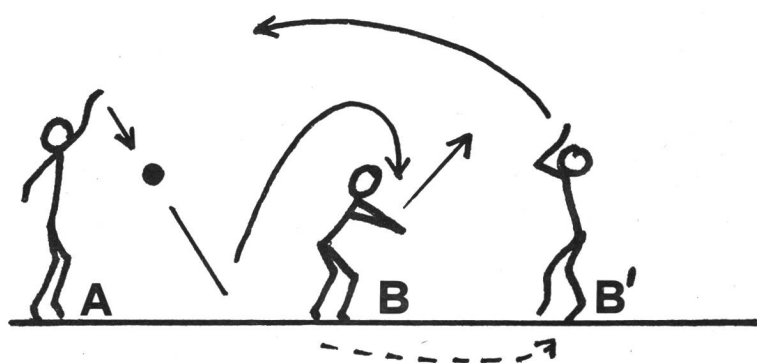
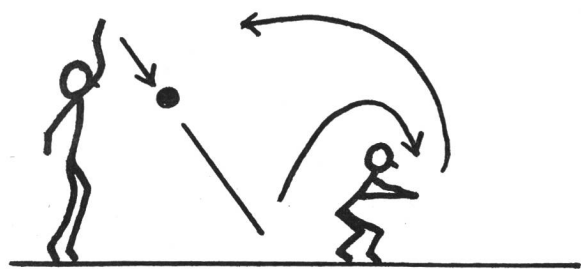
Un joueur: autosmash avec déplacement et autres gestes techniques



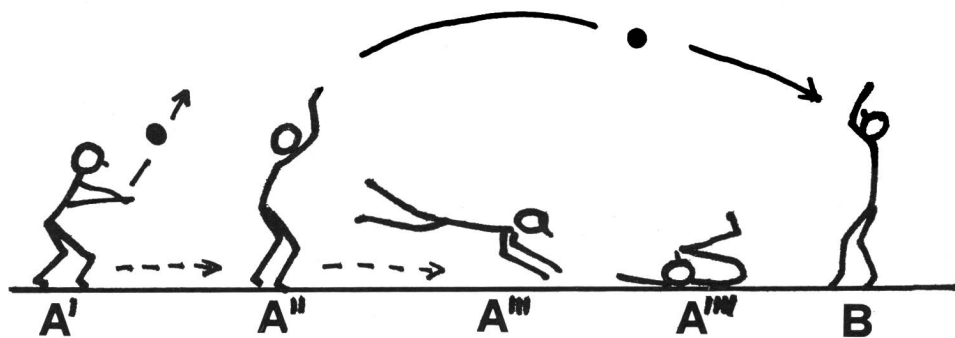
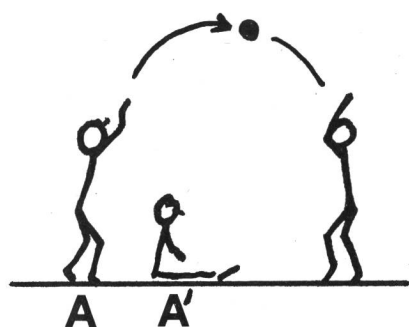
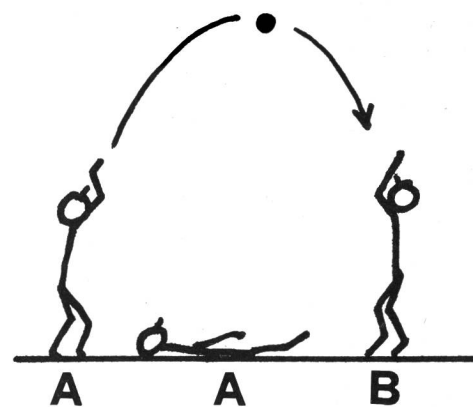
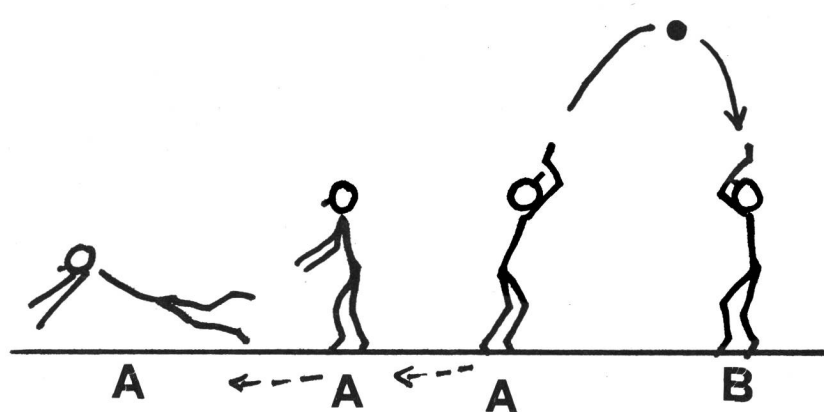
Deux joueurs: différentes suites de fondamentaux: autosmash, passe, manchette etc.

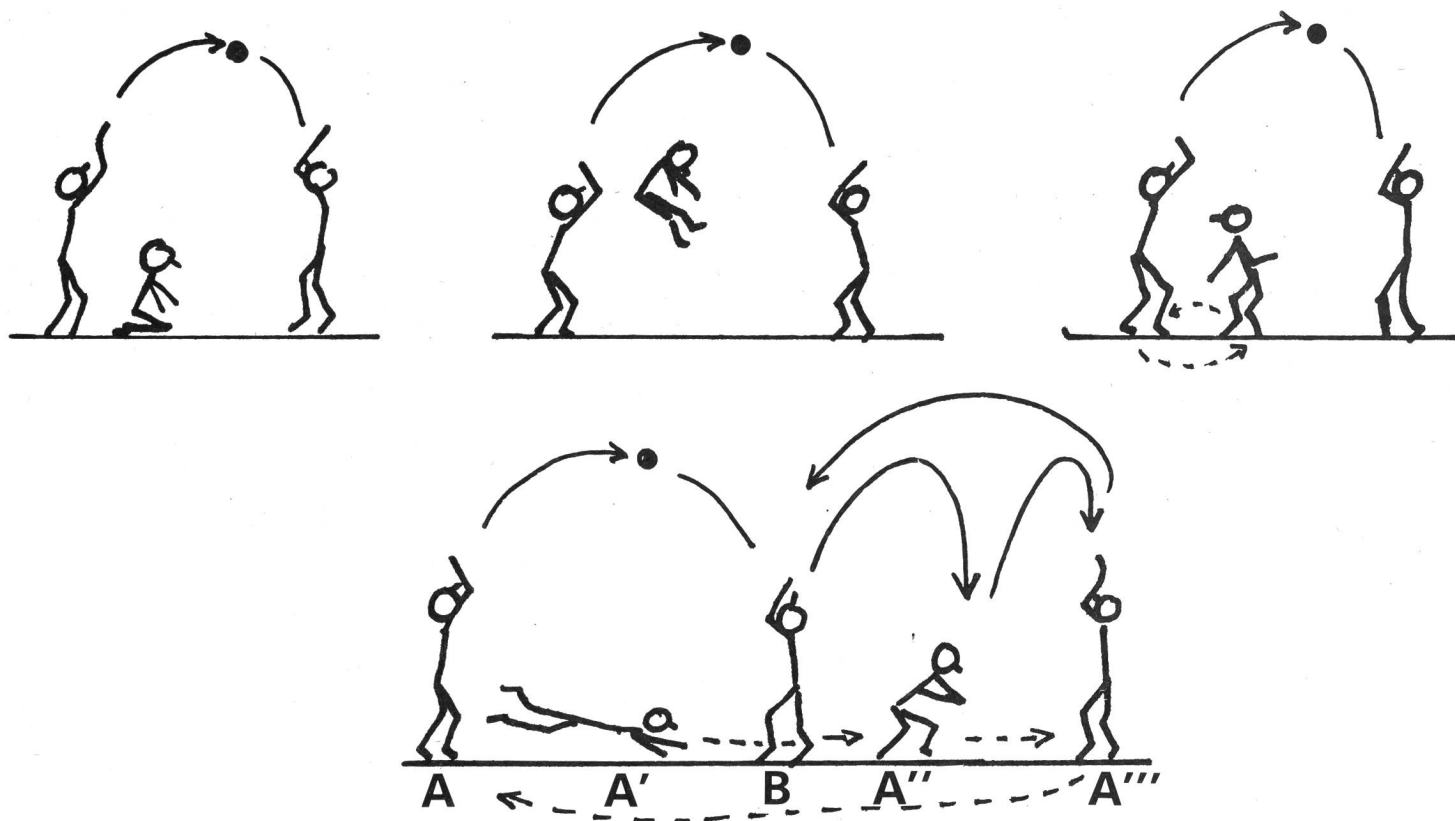




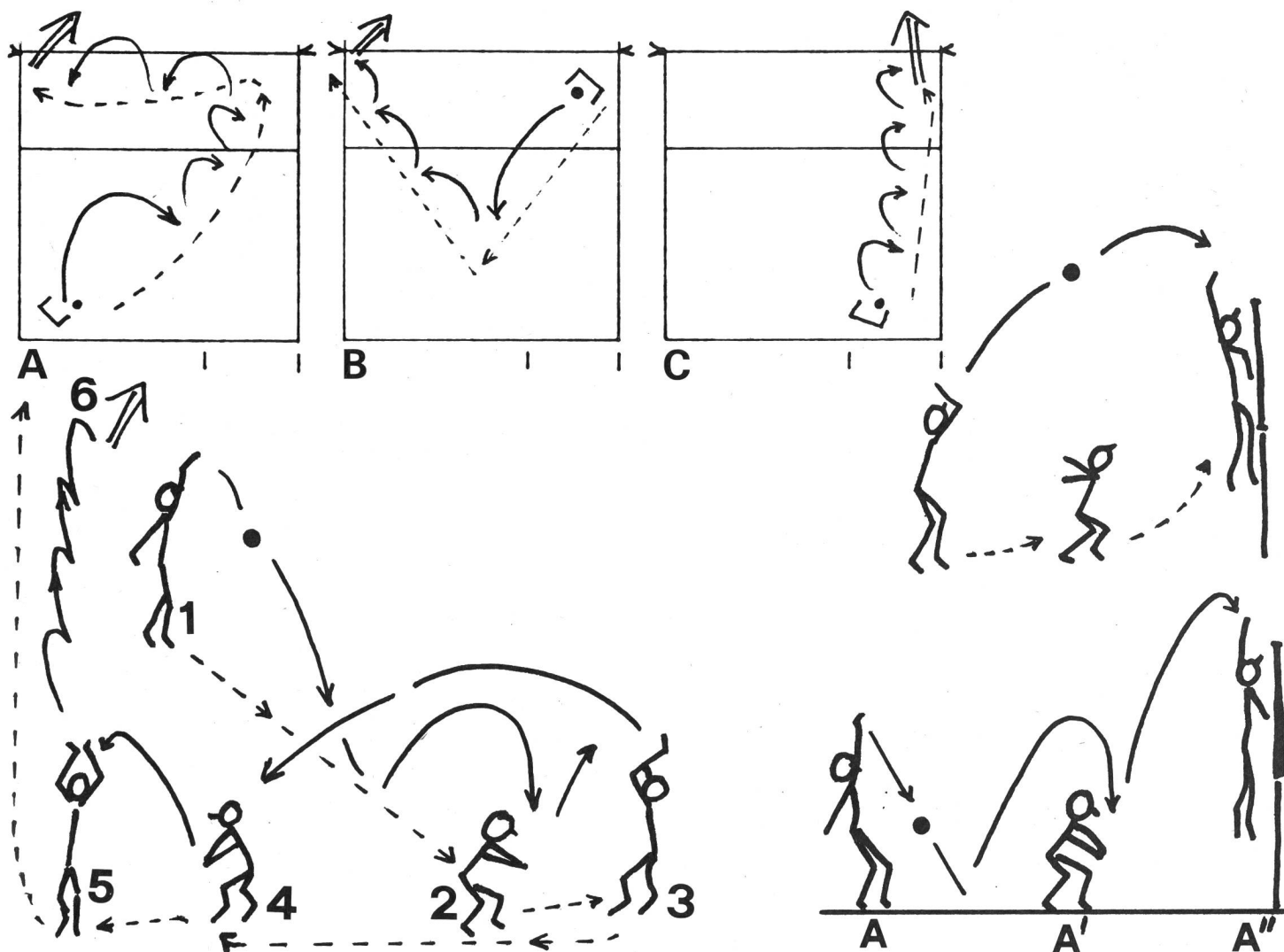


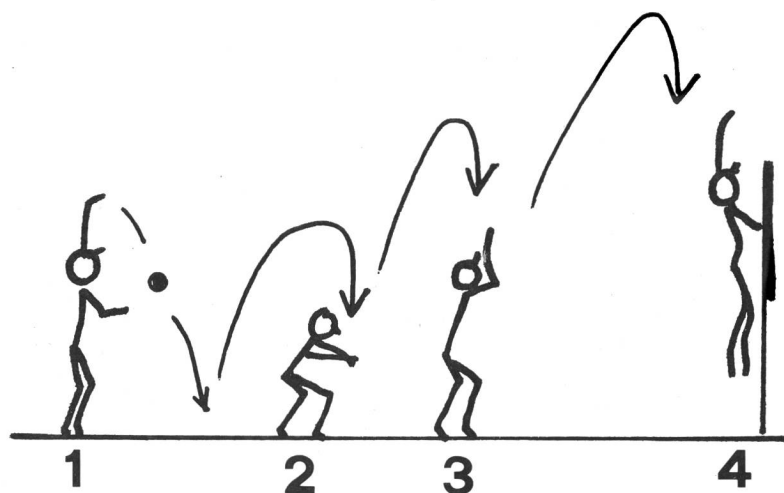
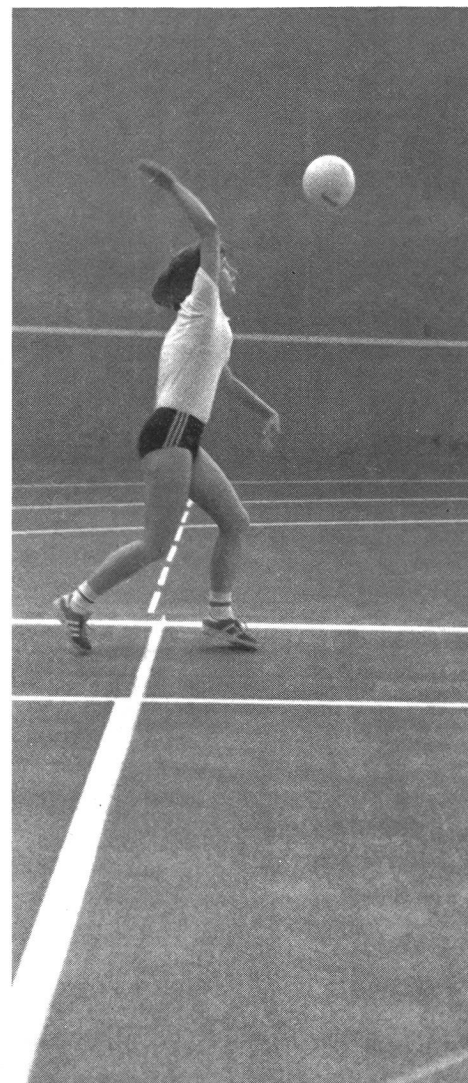
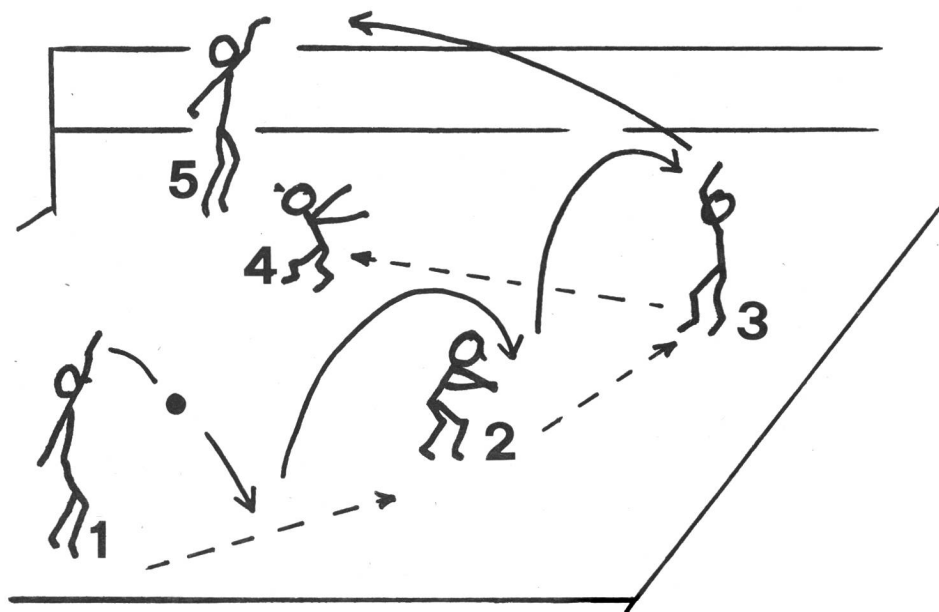
Deux joueurs: passe et manchette avec exercices complémentaires



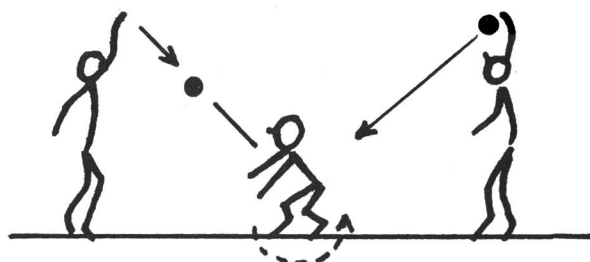
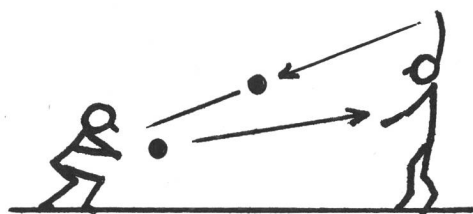
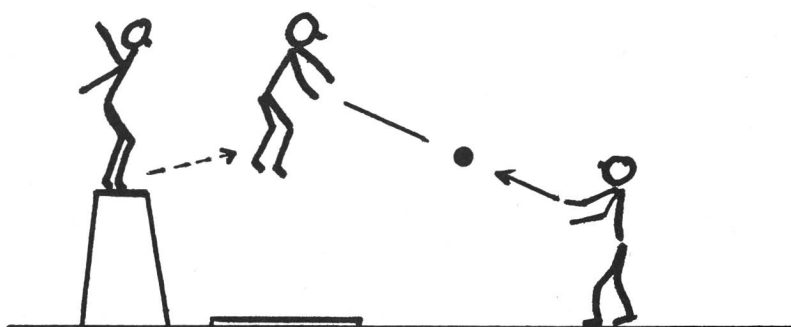
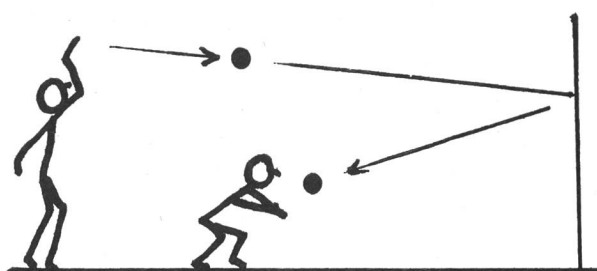


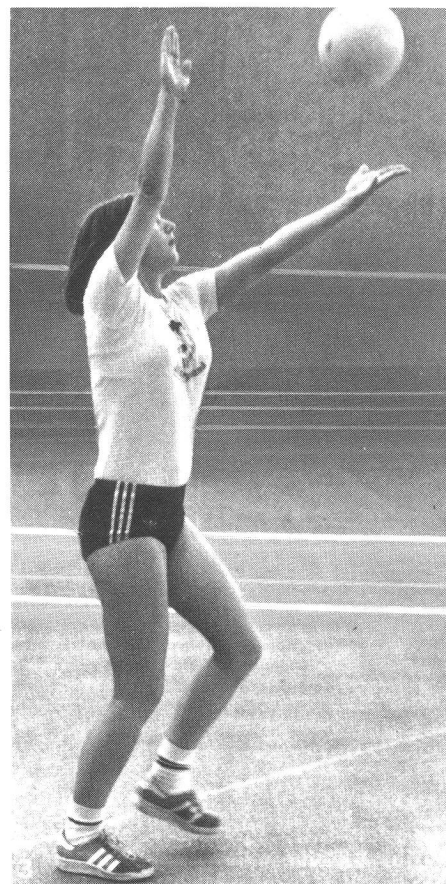
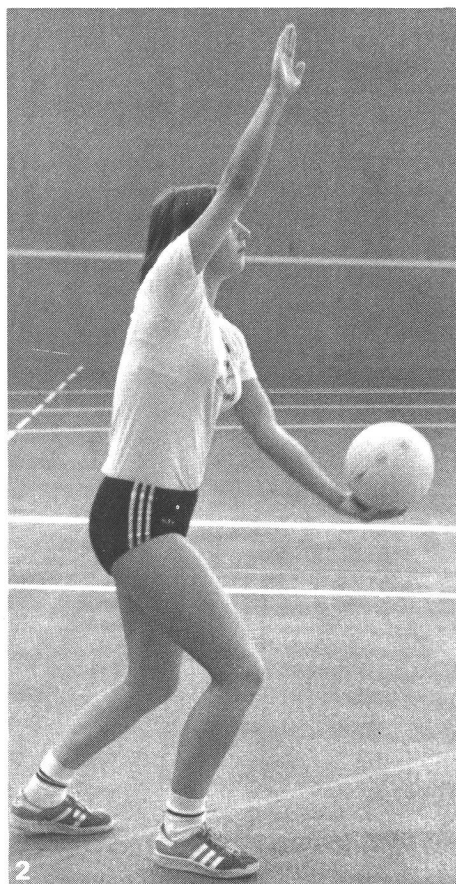
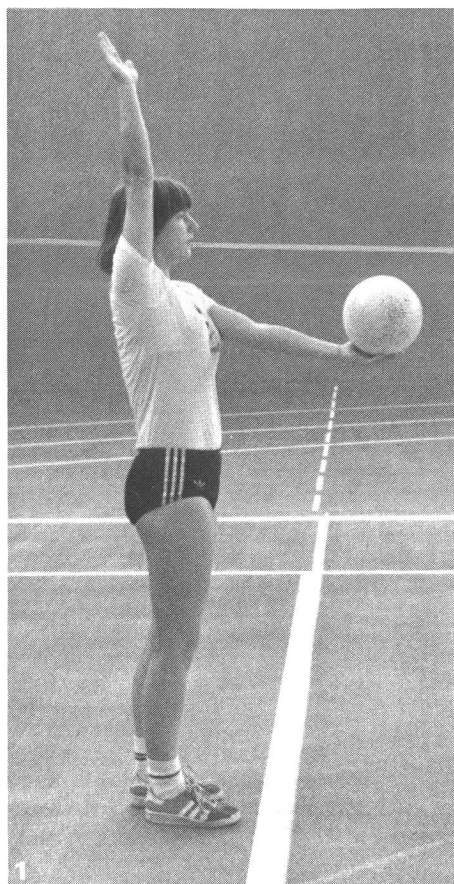
*Un joueur:* sous forme de circuit, sur un demi-terrain, selon les trajets indiqués par les dessins A, B, C : autosmash au sol suivi de différents fondamentaux et se terminant par un smash au filet



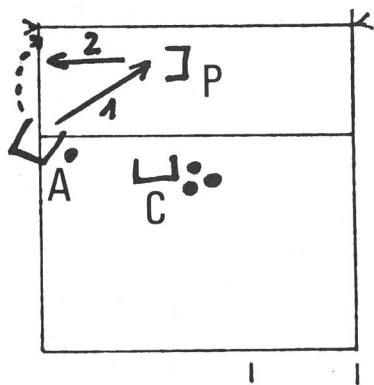


*Deux ou trois joueurs: divers exercices de réaction et de coordination*





A la fin de l'échauffement:  
suite d'exercices combinés au filet  
Positions des joueurs au départ:



A, le joueur en action, fait une passe à P, qui lui refait une passe parallèle au filet:

- A fait une passe en suspension à P; P fait un smash sur A au 3 m
- A exécute une manchette sur P, qui fait une passe parallèle au filet
- A smashe au filet, puis exécute un block; le joueur C lance son ballon à P, qui fait un smash sur A au 3 m
- A exécute une manchette sur P, qui fait une passe parallèle au filet
- A smashe au filet, puis exécute un block; le joueur C lance son deuxième ballon à P, qui fait un smash sur A au 3 m
- A exécute une manchette sur P, qui fait une passe parallèle au filet
- A smashe au filet, puis exécute un block; aussitôt, C lance son troisième ballon derrière A, de manière à ce que ce joueur soit obligé de plonger

Puis rotation

#### Variation des agents d'adaptation

Le débutant peut remplacer le smash par la passe à 2 mains, la manchette par la passe par le haut ou par la passe de basketball, la passe en suspension par une passe simple ou par la passe de basketball. Ralentir le rythme.

#### Phase de performance

A titre d'exemple, la matière de cette phase de l'entraînement a été reportée sur la formule «Préparation d'une leçon».

Depuis plus d'une année, cette formule est à l'essai chez plusieurs experts; sa présentation actuelle semble donner satisfaction. Il est vivement recommandé à chaque moniteur de s'en servir et d'en faire un recueil personnel de matière. Durant la période transitoire, chaque moniteur peut la commander par écrit auprès du chef de la branche.

**Remarque:** L'exemple ci-après a été intentionnellement reproduit d'une manière très détaillée, ce qui ne sera pas forcément le cas lorsque le moniteur prépare lui-même son entraînement. En plus, il n'a été relevé qu'une action par terrain.

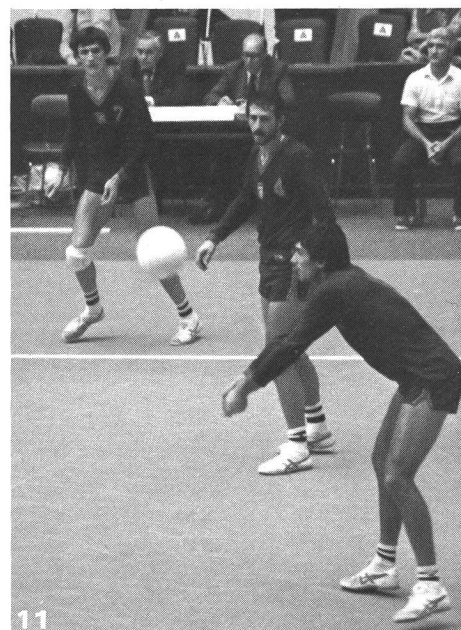
Complément à la phase de performance

#### Le service

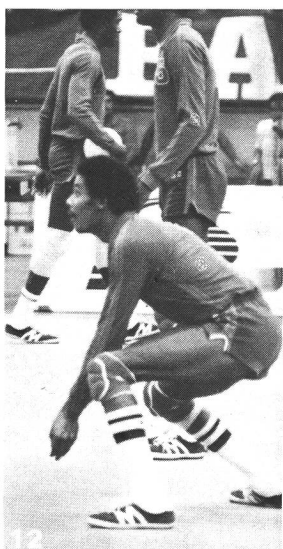
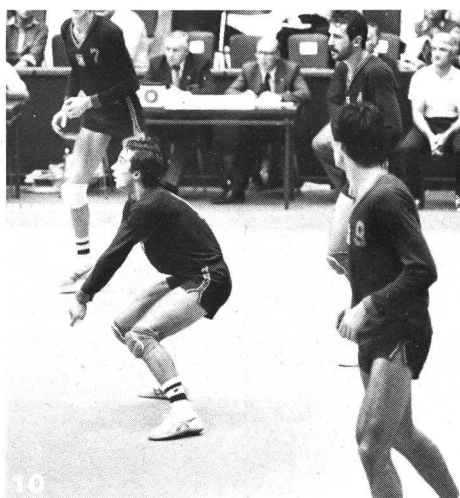
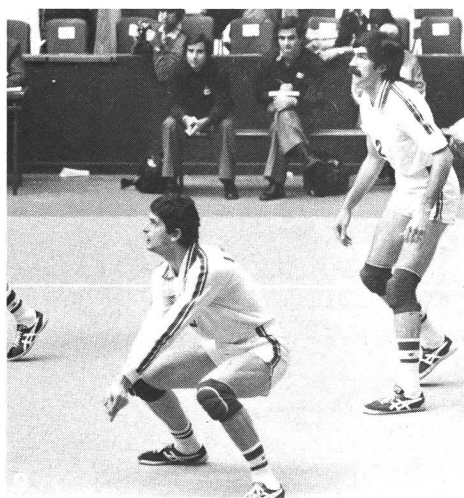
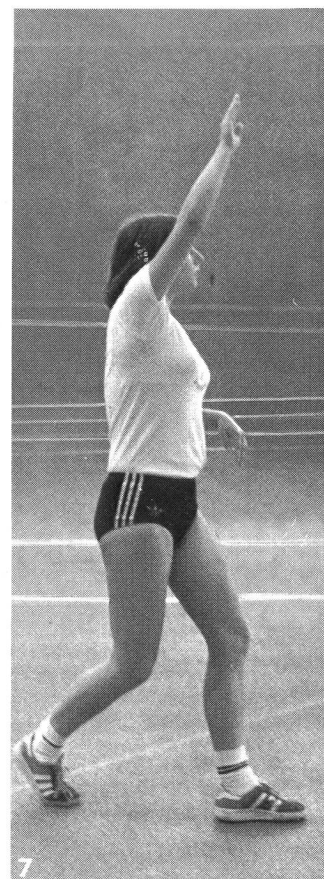
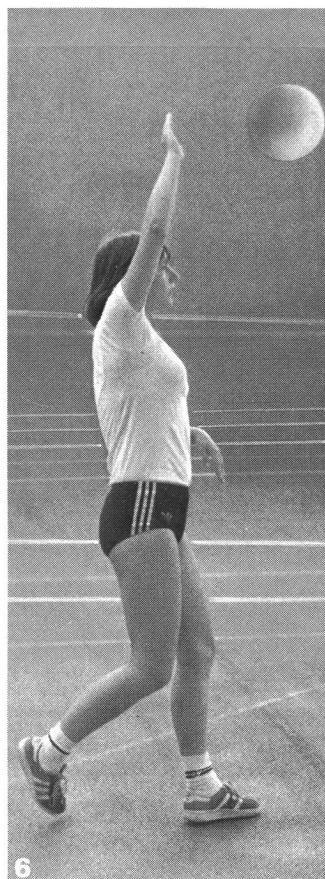
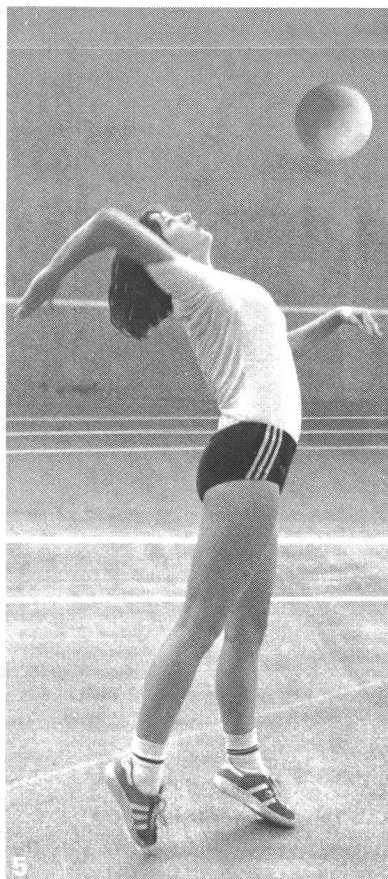
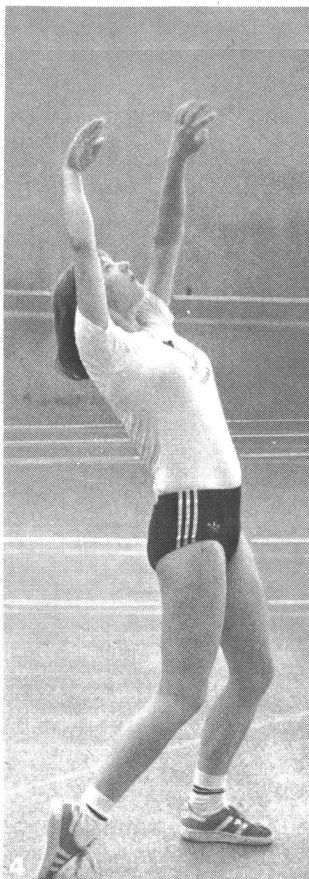
(photos 1 à 7)

Les points d'accrochage (accents):

- avant la frappe du ballon, répéter 1 ou 2 fois le mouvement avec le bras frappeur bien tendu
- orienter le corps pour permettre la frappe du ballon dans l'axe du bras frappeur
- arrêter la main raide sitôt que le ballon a été frappé







## La réception

(photos 8 à 13)

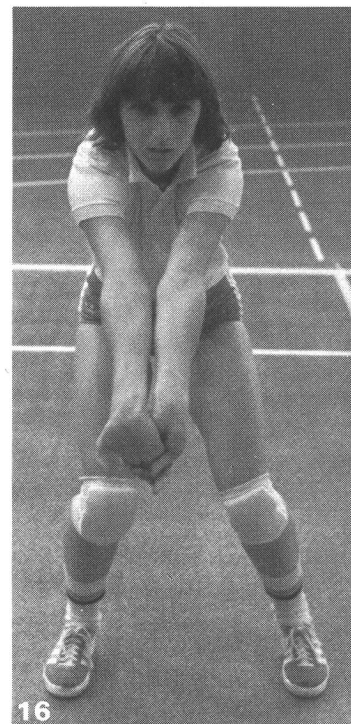
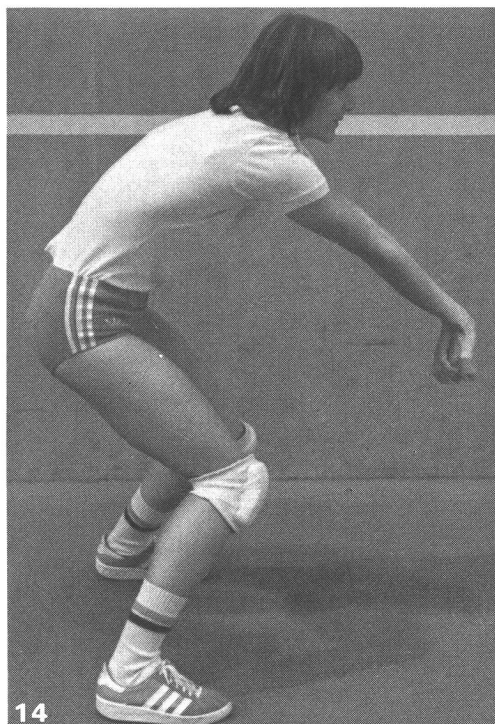
Bien faire la distinction entre la manchette I (réception de service) et la manchette II (réception de smash).

La principale différence réside dans le fait que lors d'une réception de service, le joueur a le temps de se placer derrière le ballon (12 à 25 m de trajectoire). Il peut exister un problème dans les 5 à 8 derniers mètres de la trajectoire, lors d'un service flottant, dans les compétitions de haut niveau.

En conséquence, les points d'accrochage (accents) sont :

- la préparation des bras, avant le départ du service, dans une position du corps mi-fléchée, plutôt haute. Les déplacements n'étant pas très importants, le joueur n'éprouve pas de difficulté à se mouvoir en gardant correctement les mains ensemble tout en ayant l'avantage d'avoir pu contrôler, auparavant, l'exactitude de sa position de réception
- l'orientation par rapport au passeur
- en position d'attente : transporter le poids du corps plutôt sur la pointe des pieds et toujours lever un pied après l'autre ; penser à la position de réception de service du joueur de tennis (Borg!)
- la réception du ballon avec détermination : ne pas subir, mais attaquer le ballon.

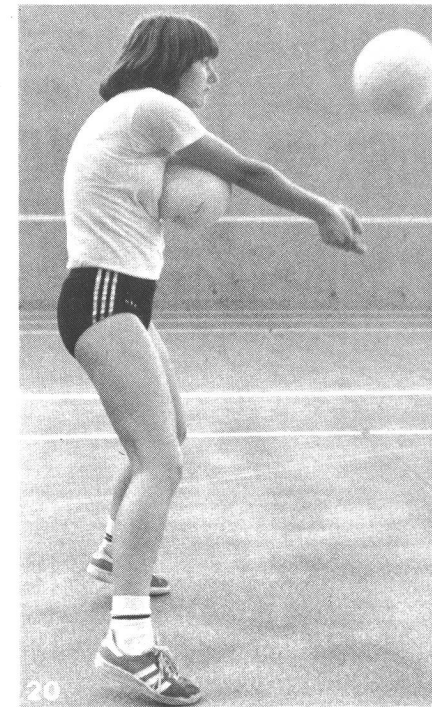
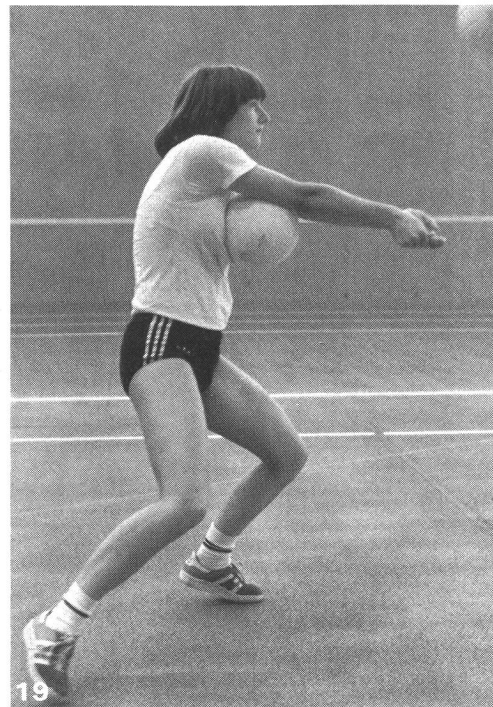
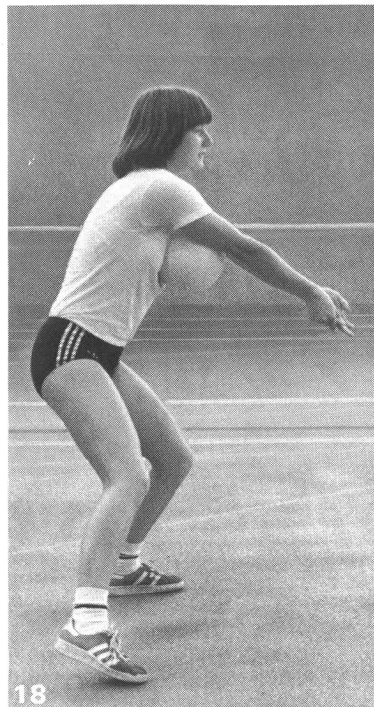
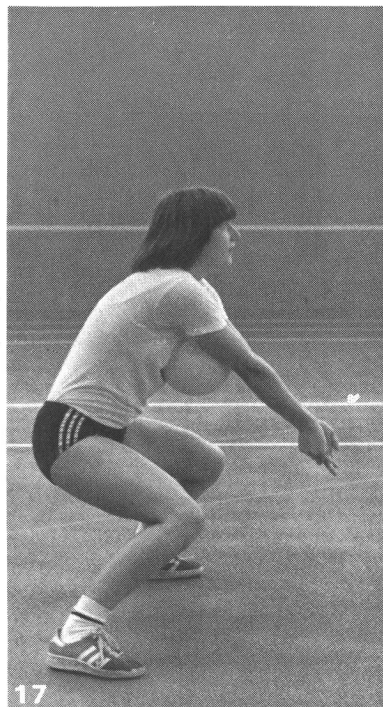
Dans l'évolution actuelle de la manchette I, il est possible d'observer deux styles différents qui ont chacun leurs adeptes. L'important, pour le joueur, est d'en choisir un et de le travailler sans essayer de le mélanger à l'autre.



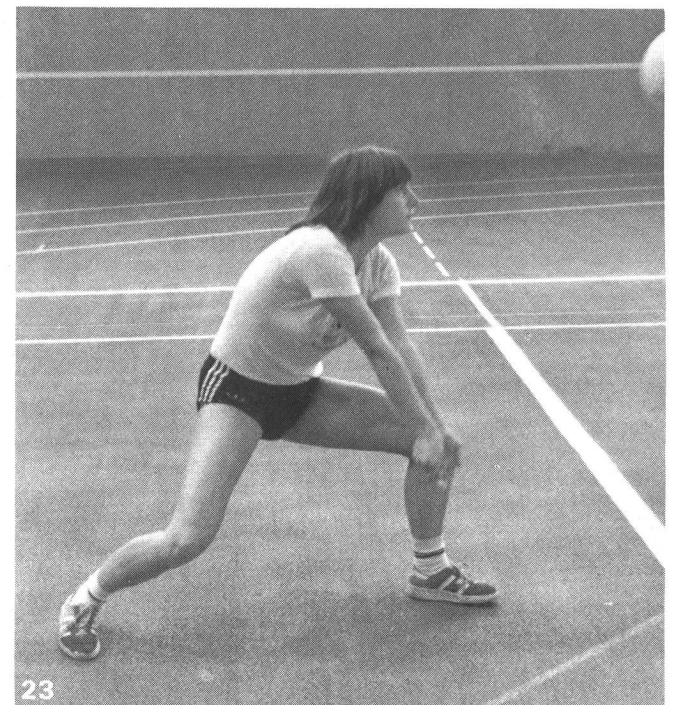
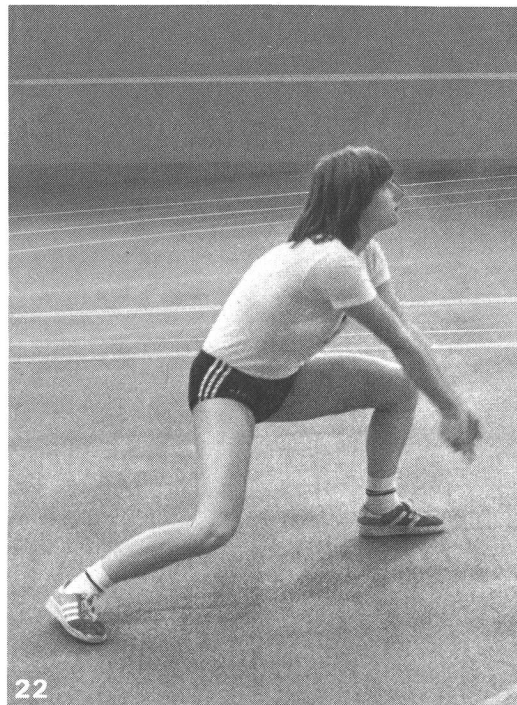
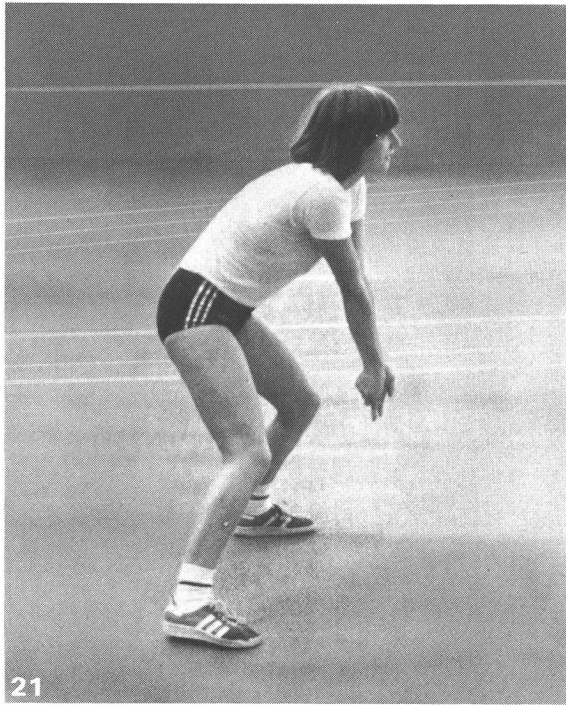
**Style issu de l'école japonaise**  
(photos 14 à 20)

Le ballon est attendu *bras obliques* selon un angle qui serait donné par un ballon coincé entre la poitrine et la partie postérieure des bras. Le mouvement d'attaque du ballon se fait surtout avec les jambes, le ballon rebondissant sur les bras qui n'amorcent que *faiblement le mouvement*.

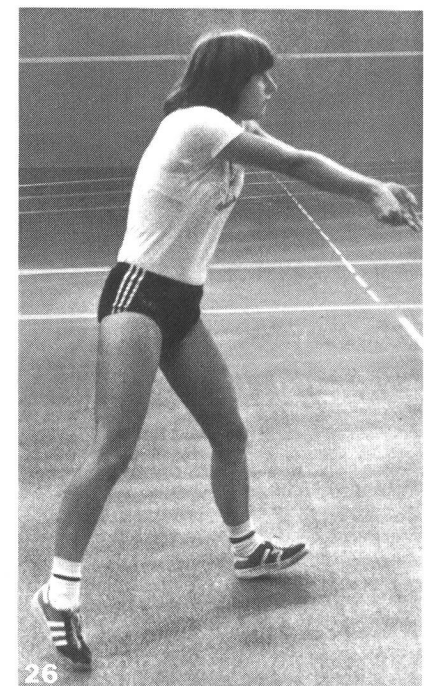
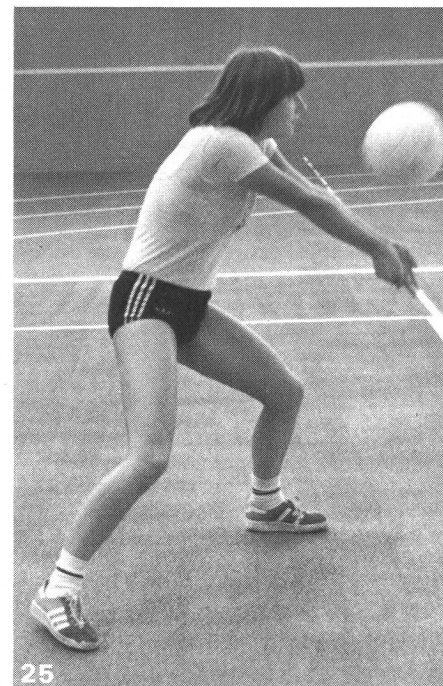
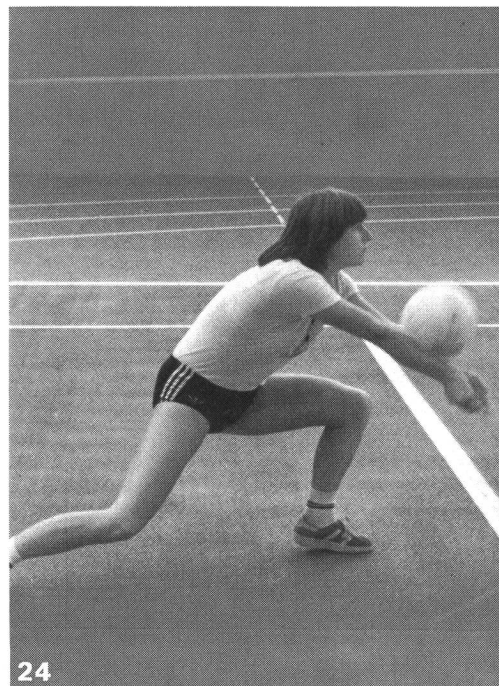
Les muscles des avant-bras, des bras, des épaules, du cou et des mâchoires sont fortement contractés.







**Style issu de l'école de la RDA**  
(photos 21 à 26)



Le ballon est attendu *bras tendus verticalement* et attaqué par un grand pas en avant et selon un *mouvement ample des bras*, ce qui suppose une très grande mobilité des épaules qui jouent un rôle de pivot.

En aucun cas, dans un style comme dans l'autre, les bras ne montent plus haut que l'horizontale.



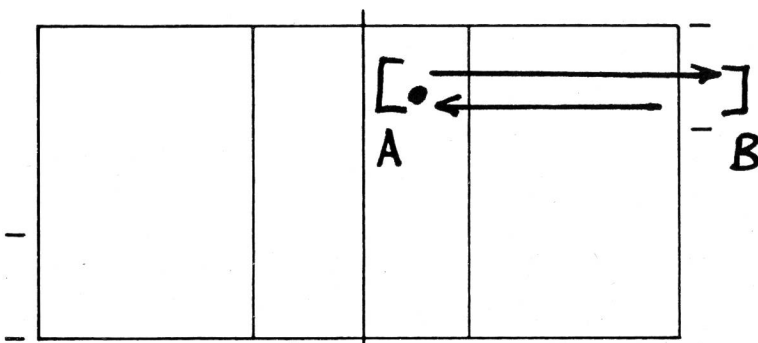
Date Datum	1er sept. 80	Heure Zeit	18.00–19.55	Lieu Ort	Nouveau Gymnase	No entr. Nr. Train.	12
Nom de l'équipe Mannschaft			Nombre de joueurs prévus Anzahl vorgesehener Spieler	12	Passeurs	4	
Matériel spécial Spezielles Material	12 cannes 1 palet (uni-hoc)						
Thèmes (accents) Themen (Schwerpunkte)	Echauffement: Initiation d'une nouvelle matière						
	Phase de performance: Service — réception						
	Accent: Contrôle technique selon chapitre 2 «Phase de performance»						

Echauffement  
Einlaufen

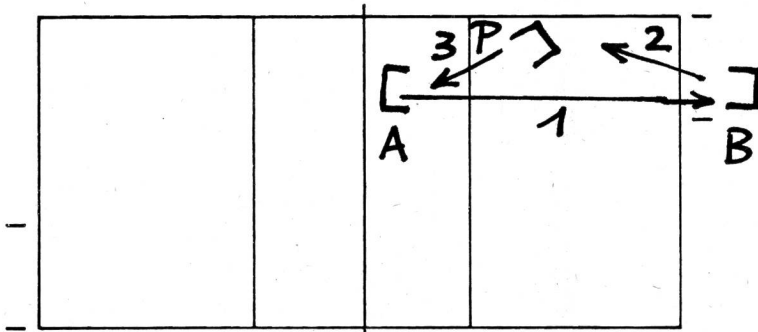
Phase de performance  
Leistungsphase

Organisation

Voir chapitre 1  
Echauffement, parties  
a, b, c, d



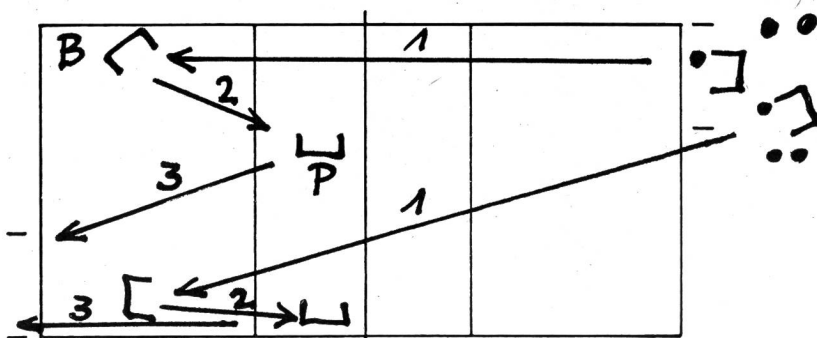
A lance le ballon sur B en simulant un service.



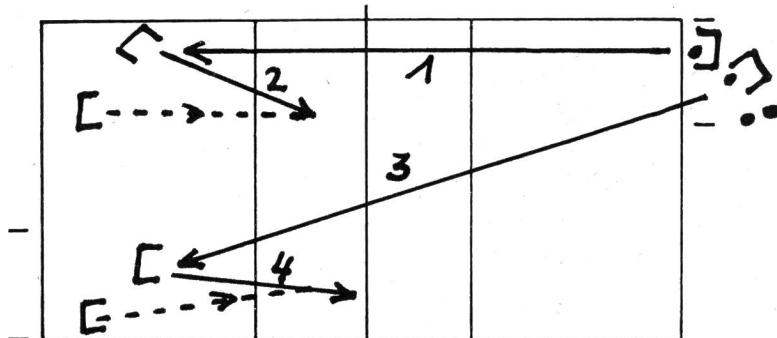
Idem, mais accent sur l'orientation de B et réception sur P.

Condition physique  
Kondition

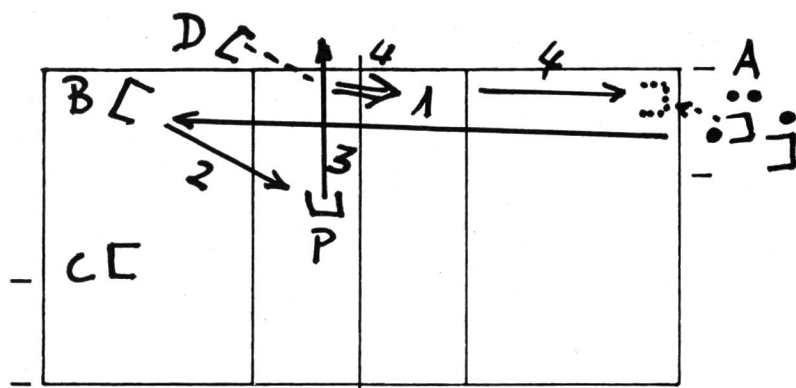
Exercice selon  
les photographies  
40 a), b), c), d)



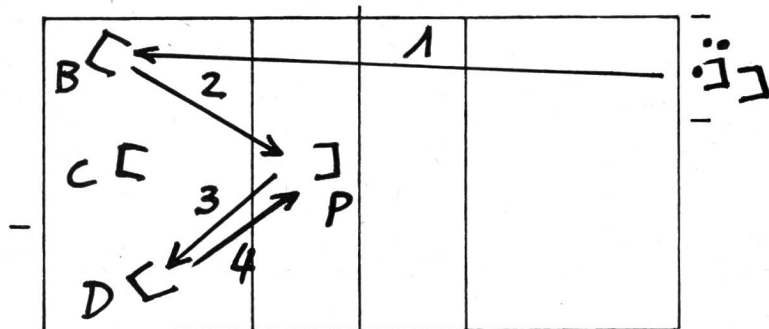
Service dirigé sur B qui s'oriente pour donner à P. Celui-ci exécute une passe en suspension au-dessus de la tête et roule le ballon au serveur.



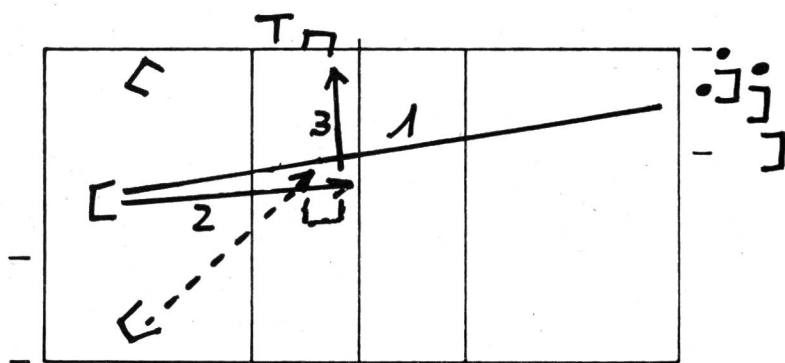
Service dirigé sur B qui donne à P en pénétration. Puis 2e service sur C qui redonne à un 2e P.



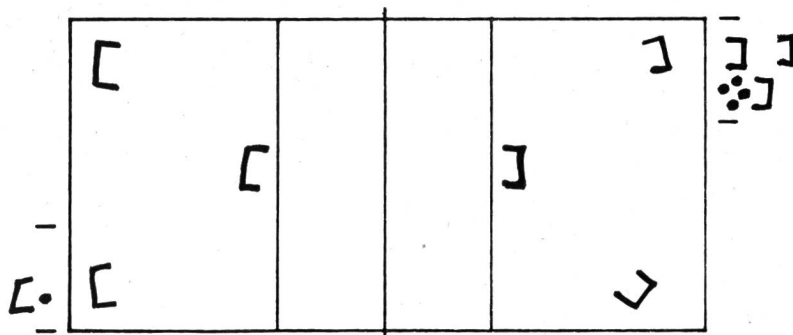
Service dirigé sur B ou C qui fait une réception sur P; P donne une passe à D qui attaque avec précision sur A qui vient d'exécuter le service.



Service dirigé sur B, C ou D qui exécute une réception sur P; P fait un smash sur D qui redonne à P qui smashe à nouveau sur C qui redonne à P qui roule le ballon au service de son côté.



Concours de services.  
L'équipe au service sert sur les 3 joueurs adverses dans l'autre camp. Pour réussir 1 point: l'équipe à la réception doit donner le ballon à son P qui, d'une passe par le haut, donne à son entraîneur sur la ligne. Celui-ci bras levés, doit réceptionner le ballon sans bouger les pieds. Après 20 services, changer; donner le résultat.



3 contre 3. Seulement dans la zone arrière.  
Formation de défense habituelle: 1-2.  
2 sets jusqu'à 5 points avec services.

Communications  
Mitteilungen

Apporter 2 photographies  
Tournoi J+S

Retour au calme  
Ausklang

Comme d'habitude, selon feuille annexée

Retro-contrôle  
Nachkontrolle

N'ai pas eu le temps de faire l'exercice 5.  
Grosses faiblesses: à la réception, mouvement d'attaque du ballon et s'imposer en criant.  
Corriger encore le service de Marianne.

Absent:  
Prénom/Raison

Abwesenheit:  
Vorname/Grund

Silou ..... Blessée .....  
.....  
.....

## Retour au calme

### Courir

2 à 3 tours de salle en toute «décontraction». Insister sur un retour à une respiration normale.

### Étirement

Choisir 4 à 6 exercices dans le répertoire ci-dessous, les exécuter régulièrement à la fin de chaque entraînement et de chaque compétition (dans la salle, aux vestiaires ou dans les corridors).

Se conformer aux règles suivantes:

- effectuer ces mouvements lentement et correctement
- bannir tout mouvement violent ou de ressort
- mettre progressivement l'articulation et les groupes musculaires sous tension, en respectant rigoureusement les différentes formes d'exercice proposées, pour arriver dans une situation presque agréable
- maintenir cette tension durant 15 à 30 secondes, puis revenir à la position normale; respirer profondément selon les besoins
- exécuter une seconde fois le mouvement en augmentant encore l'étirement
- penser que ces exercices ne doivent pas provoquer de douleur, mais devenir progressivement relaxants et, surtout, être un moyen pour augmenter la souplesse articulaire et musculaire.

**Attention:** exécuter ces mouvements avec une grande précision, conformément aux photographies. Ainsi, entre autres:

Photo 33:

bras droit sur jambe gauche poussée à l'intérieur

Photos 37 et 38:

la jambe arrière est tendue et le talon doit rester au sol

Photo 40 a, b, c, d:

renforcement des différents groupes musculaires dorsaux

exécuter très lentement le mouvement des bras, aller et retour, en gardant les groupes musculaires concernés sous tension. A exécuter 6 à 10 fois.

### Localisation des étirements

Les groupes musculaires mis spécialement sous tension peuvent se répartir de la manière suivante:

Photos 27, 28, 29, 30: Bras et épaules

Photos 31, 32, 33, 34, 35, 36: Fesses et cuisses

Photos 37, 38: Mollet de la jambe arrière

Photos 39: Dos

### Suspension

Deux suspensions de 10 secondes; redescendre lentement des espaliers ou de l'agrès, sans sauter

### Communications, informations

