

Zeitschrift: Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport

Herausgeber: École fédérale de sport de Macolin

Band: 44 (1987)

Heft: 5

Rubrik: Leçon type

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

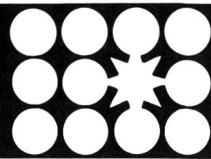
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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: 28.01.2026

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



LEÇON TYPE

Apprendre, exercer, jouer

Condition: Les élèves doivent maîtriser les premières étapes d'apprentissage.

Objectifs: «Placer» coups droits, revers, volées et services; améliorer le jeu de jambes.

Participants: 8 ou 9 élèves sur deux courts.

Remarques: La leçon se compose de deux parties: 30 minutes d'échauffement et 60 minutes de travail proprement dit.

Première partie (30 minutes environ)

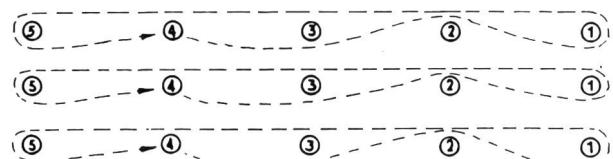
Echauffement

- Courir et sautiller librement;
- Courir et sautiller en avant, en arrière, de côté, en alternant;
- «Poursuite-ligne»: celui qui se tient sur une ligne ne peut pas être pris; au coup de sifflet, changer de ligne (changement rapide pour tous les élèves);
- Courir en toute décontraction, chaque élève choisissant la manière qui lui convient le mieux;
- Estafette: à l'appel de son numéro, l'élève se met à slalomer entre ses coéquipiers (1 victoire=1 point; a gagné, l'équipe qui totalise le plus de points). Appeler 4 ou 5 numéros à de brefs intervalles;



Exercices de gymnastique

- Dos à dos, à un mètre de distance, jambes légèrement écartées: «A» tient la raquette des deux mains et la transmet à «B» en se tournant de côté (trajet de la raquette en forme de huit);
- Se passer la raquette par-dessus la tête, puis entre les jambes;
- Se tenir l'un à côté de l'autre: «A» et «B» empoignent la raquette par ses deux extrémités et se penchent alternativement à gauche, puis à droite;
- «A» et «B» se tiennent par les mains et tentent de se marcher sur les pieds;
- Terminer en courant légèrement et très souplement.

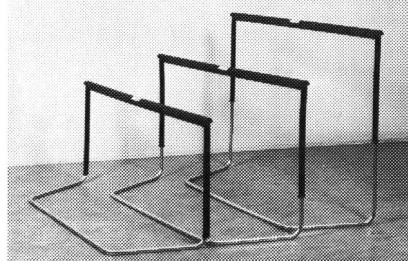


- Marcher sur place: rouler les épaules, secouer les bras, boxer contre son ombre, jouer au pantin, etc.

Haires d'exercices

pour des heures
d'entraînement variées

- pour l'enseignement
en halle
et en plein air
- utilisation multiple



Demandez notre
prospectus

R. Bachmann
Im Lussi, 8536 Hüttwilen
054 4714 63

Gym-jazz Beckman – danse créative

Cours internationaux:

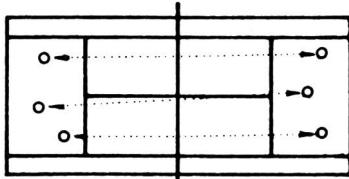
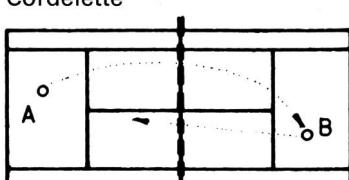
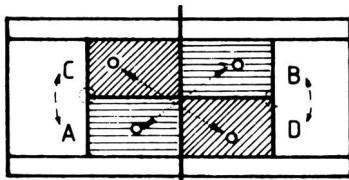
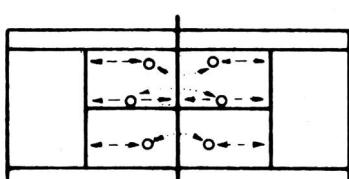
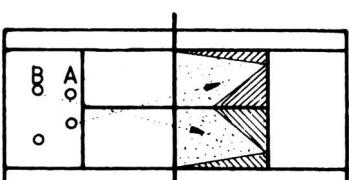
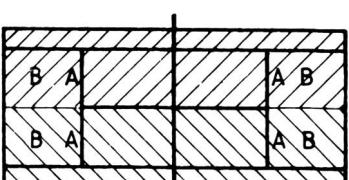
- 1 semaine: Algarve (Portugal) 18 au 23 mai
2 semaines: Stensund (Suède) 27 juillet au 7 août

Superbes lieux de séjour pour des «vacances de travail». Possibilité de se faire accompagner par des membres de sa famille.

Informations: M. Beckman, Sätravägen 11
13300 Saltsjöbaden/Suède

Seconde partie (60 minutes environ)

Travail pratique

Durée	Objectifs partiels	Matière	Organisation
10'	<ul style="list-style-type: none"> - Mise en train - Sens de la balle - Rythme 	<ul style="list-style-type: none"> - Deux partenaires essaient de jouer en revers sans commettre de fautes, 10x; puis 10x en coup droit; puis 10x en coup droit et en revers de volée - Concours: arriver à jouer le plus longtemps possible en volleyant 	<p>Le moniteur participe aux exercices si le nombre des élèves est impair et il joue avec la «mauvaise» main</p> 
5' à 6'	<ul style="list-style-type: none"> - Développer le sens de la hauteur 	<ul style="list-style-type: none"> - «A» renvoie par-dessus une corde tendue à 1,20 m au dessus du filet, «B» entre la corde et le filet; augmenter la distance pour accroître la difficulté; en revers puis en coups droits; après chaque frappe, aller poser le pied sur un point désigné à l'avance (la ligne de fond par exemple) 	<p>Cordelette</p> 
5' à 10'	<ul style="list-style-type: none"> - A gauche ou à droite 	<ul style="list-style-type: none"> - Jouer «croisé» dans la zone de service (C-D/A-B) - Essayer de jouer durant 3 minutes sans faire de faute - Changement entre «A» et «C»/«B» et «D» - Même exercice, mais en allant toucher la ligne de service avec le pied 	
5' à 10'	<ul style="list-style-type: none"> - Long ou court 	<ul style="list-style-type: none"> - Renvoyer la balle de volée: commencer près du filet, puis s'en éloigner peu à peu (ne pas rester statique et bien relâcher les jambes après chaque volée). Essayer d'atteindre, ainsi, une marque sans faire de faute 	
5' à 10'	<ul style="list-style-type: none"> - Placer les services - Sûreté des services 	<ul style="list-style-type: none"> - Former 2 groupes; selon le niveau, servir depuis A, B ou C; ■ = 2 points; □ = 1 point; hors de la zone de service = -1 point; servir 2 fois à tour de rôle; aller jusqu'à 30 points 	
10'	<ul style="list-style-type: none"> - Tactique 	<ul style="list-style-type: none"> - Un contre un sur un demi-court (jusqu'à la ligne latérale de double): «A» et «B» servent à tour de rôle une fois; compter les points; chacun peut servir de A, B ou C selon ses capacités 	

Conclusion

Proposer aux élèves de s'exercer à la maison:

- en jouant au squash contre la porte du garage ou la façade du bâtiment
- en renvoyant 30 fois la balle, en revers, contre un mur, et cela en variant la distance. ■