

**Zeitschrift:** Mobile : la revue d'éducation physique et de sport  
**Herausgeber:** Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école  
**Band:** 1 (1999)  
**Heft:** 3

**Artikel:** L'art de former des joueurs complets  
**Autor:** Théraulaz, Bertrand  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-995876>

#### **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>**

L'entraînement global et intégratif dans les jeux d'équipe

# L'art de former des joueurs complets

L'esprit ludique permet de développer le sens du jeu et, plus encore, de s'exprimer, de faire passer des messages originaux, de faire face à l'inattendu.

En fait, il s'agit tout simplement de créer... Jouer en équipe, c'est avoir un projet commun au service duquel chaque individu met ses propres talents de joueur.

**«A quoi sert l'enfance?**  
**L'enfance sert à jouer et à imiter.»**

Claparède, 1924

Bertrand Théraulaz

Pour être capable de jouer de façon créative, il faut pouvoir être au bon endroit au bon moment et cela en fonction de la situation de jeu. Il s'agit de la fameuse notion de timing qu'Arturo Hotz a développée dans son article (voir pages 6 à 11). En effet, si je ne suis pas capable de mettre mon énergie à disposition des événements significatifs de la situation de jeu, il y a très peu de chance que je puisse y évoluer en disposant de suffisamment de réserve d'énergie pour pouvoir durer jusqu'à la fin de la partie. Si je n'ai pas le sentiment d'avoir une certaine influence sur le jeu, cela signifie que la démotivation est proche.



Bertrand Théraulaz est maître d'éducation physique à Lausanne. Il est également entraîneur diplômé AOS II, entraîneur national FSVB et entraîneur de la LNA du LUC Volleyball. Il a également une formation de biologiste.

## Le sens du jeu

Tout comme l'action motrice, le jeu a un sens. Dans la nature, on appelle héliotropisme le mouvement de la plante qui lui permet de s'orienter vers le soleil pour recevoir un maximum d'énergie. Chez l'enfant, le jeu peut paraître gratuit. En fait, il le structure. Il participe à son développement global. Il l'amène petit à petit à mieux appréhender l'action et les choix associés.

Il faut être capable de jouer aussi bien avec une situation donnée (action dissociée) permettant une prise de position

aussi rationnelle que possible par rapport au but visé) que dans cette situation-là (action associée tenant compte des valeurs défendues ainsi que des effets sur les autres personnes, dont le fair-play fait partie). Ces deux modes de jeu fondamentalement humains sont complémentaires. D'ailleurs, ils s'opposent complètement. Il n'est tout simplement pas possible à un individu de les faire fonctionner simultanément. Même si l'un est préféré à l'autre, il est capital de pouvoir passer de l'un à l'autre en fonction des besoins. Une prise de position trop unilatérale ne permet pas d'avoir une vue d'ensemble de la situation et sans vue d'ensemble, il en résulte une certaine désorientation.

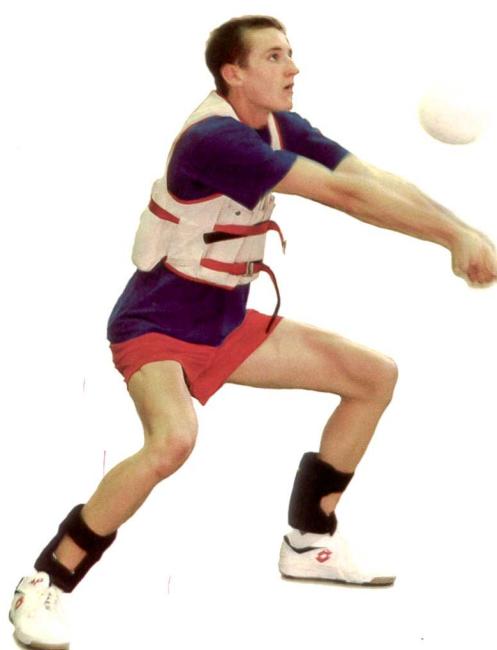
Accepter de battre l'autre, de gagner (être dissocié) est tout aussi important que d'accepter la défaite (de façon dissociée). En perdant, ce sont mes choix, mes actions que je dois remettre en question et non pas ma raison d'être, mon existence. En gagnant face à l'autre, je montre également comment me vaincre (être associé); l'autre doit apprendre à regarder avec mes yeux (de façon associée). L'évolution devrait se faire naturellement des deux côtés.

## Projet individuel

Nous remarquons, chez les joueurs de tous niveaux, qu'il manque très souvent un projet soit individuel, soit collectif. Si,

par la suite, un projet se développe manifestement, il est alors très fréquent que celui-ci ne s'intègre pas dans une stratégie.

Beaucoup d'enseignants et d'entraîneurs privilégient la manière plutôt que l'objectif visé ce qui est, en effet, plus pratique. En d'autres termes, c'est privilégier la technique plutôt que la tactique. Les deux approches restent, bien sûr, valables et il est possible de jouer en utilisant l'une aussi bien que l'autre. Lorsque la façon de faire passe avant l'objectif, il est assez fréquent qu'elle finisse par occulter ce dernier et fasse disparaître le sens de l'action. En effet, dans le jeu, c'est la stratégie qui donne son sens à la tactique puis à la technique utilisée, et non l'inverse! Pourtant, l'effet inverse peut également se produire: quand on veut à tout prix réaliser



alder + eisenhut

Attendre et boire du karaté



Photo: Daniel Käsermann

Accepter de battre l'autre, de gagner est tout aussi important que d'accepter la défaite.

une stratégie, il n'est pas rare de finir par constater qu'on ne dispose pas des moyens nécessaires. Il est alors probable qu'un blocage ait lieu et qu'on perde les moyens qui étaient effectivement à notre disposition. C'est la raison pour laquelle il est nécessaire de partir de ce que l'on sait faire pour définir la stratégie la mieux adaptée. En retour, elle nous fournira de nouvelles ouvertures permettant de développer d'autres techniques et d'innover.

### Faire un choix

A l'image de la dimension associé-dissoocié (dimension du jugement), chaque individu a une préférence plus ou moins marquée pour une approche basée sur la manière ou sur l'objectif (dimension du comportement). De même, il privilégiera la stratégie ou la technique, suivant sa préférence pour la théorie ou la pratique (dimension de la perception). Les uns sans les autres n'ont donc pas de raison d'être, puisqu'ils se complètent et se fournissent mutuellement de l'énergie. Comme déjà souligné, on ne peut les faire fonctionner qu'alternativement puisque ce sont des

modes qui s'opposent fondamentalement. On pourrait les comparer à la pratique de deux langues différentes: on les parle tour à tour, mais jamais en même temps. Pour communiquer, il faut faire un choix. La sagesse d'un entraînement global bien mené dans les jeux d'équipe s'acquiert en respectant les différences et les complémentarités.

«*Cette polarité est à l'origine de nos tensions, de nos déchirements; mais elle est aussi la source de notre dynamisme, de notre volonté de progrès, de notre vie même. Vita in motu disaient les Anciens (la vie est dans le mouvement). Et il n'y a pas de mouvement sans passage, sans changement d'état, sans qu'il y ait deux pôles opposés.*»

Cauvin-Cailloux, 1995

La stratégie peut apporter des innovations techniques qui peuvent, à leur tour, rectifier, développer et affiner la stratégie suivante. Le sens va engendrer des actions qui auront une influence sur le sens que prendront les actions futures. La perception des événements va influencer les décisions qui modifieront, à leur tour, notre perception future des choses.

Comme le mentionnait Jung (413), l'attitude est une disposition de la personne à agir ou à réagir dans une certaine direction. En ayant une meilleure approche des différentes attitudes (conscientes ou inconscientes), nous nous autorisons à un développement plus global des joueuses et des joueurs.

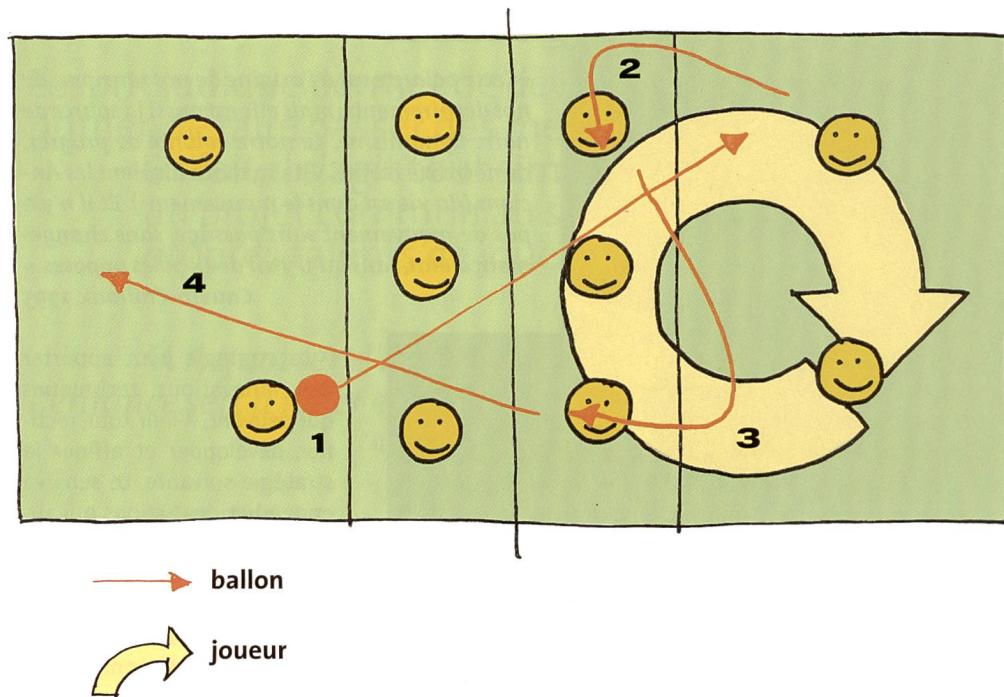
### Vision d'ensemble

Partir de ce que sait faire l'individu et, surtout, du sens qu'il y accorde pour qu'une mise à jour soit possible. L'action devrait être réalisée en gardant la liaison avec l'objectif afin de maintenir son sens propre. En se développant globalement (physique, mental, etc.), le joueur pourra utiliser de plus en plus de techniques et améliorer celles qu'il utilise pour pouvoir, petit à petit, bénéficier d'un répertoire plus vaste.

Pour moi, «être joueur», c'est l'attitude, dans le jeu, qui permet d'exprimer un choix personnel par rapport à l'objectif visé.

« Il ne se trouve pas beaucoup de jeux qui ne comportent au moins un des trois facteurs suivants: préparation pour la vie, sentiment de communion humaine et soif de domination. »

Adler, 1949



**1. Forme de jeu ouverte.** Il n'y a pas de spécialisation. Le jeu s'effectue au moyen d'un service en passe haute réalisé par l'arrière droit (joueur en 1) à la ligne des 3 m. La technique de réception est libre et l'attaque s'effectue pieds au sol en passe haute à deux mains. Il y a deux contacts obligatoires par équipe. Lorsqu'une attaque a été réalisée, l'équipe doit tourner d'un cran dans le sens indiqué sur la figure. Le contre n'est pas autorisé dans la forme ouverte.

**2. Passeur.** Le deuxième contact doit être pris par l'avant droit (joueur en 2 qui a donc le rôle de passeur). Il ne peut pas jouer le premier contact. Les autres joueurs doivent donc bâtir un système qui le protège et qui lui permette de jouer le 2<sup>e</sup> contact avec facilité (précision spatiale du 1<sup>er</sup> contact: devant le passeur, ni trop près ni trop loin du filet). C'est donc une forme d'introduction du système 5-1 avec passeur à l'avant.

● L'accent est mis sur l'observation de la configuration de l'équipe adverse pour que les joueurs se fixent des objectifs plus précis. Il faut prendre le temps d'observer pour être plus efficace.

Un joueur qui joue le ballon sans projet ni intention peut être comparé à un pion du jeu d'échecs (on le sacrifice d'ailleurs souvent pour obtenir un avantage). Ce qui est intéressant, c'est d'abord de vouloir prendre la place du joueur d'échecs qui, lui, a une vision d'ensemble de ce qui se passe sur l'échiquier.

## La turbine

Développement d'un exemple de jeu à cinq joueurs en volleyball qui permet de s'amuser en:

- découvrant l'importance du service;
- découvrant comment poser des problèmes à l'adversaire;
- changeant rapidement de rôle (disponibilité).

- L'accent est mis sur l'organisation et les mouvements de transition (préparation et liaisons), donc sur la communication collective.

- Les échanges peuvent durer tout en changeant les rôles.

- L'accent est mis sur le contrôle du premier contact (réception/défense) puisque le ballon n'a pas le droit de franchir directement le filet.

- L'accent est mis sur l'exploitation des balles dites « gratuites » et des « down balls ». Une balle est dite « gratuite » si l'adversaire n'a pas vraiment le choix. Une « down ball » est une balle contrôlable avec un système défensif sans contre. Dans ce dernier cas, l'adversaire a un choix d'attaque réduit.

- Il est possible de pouvoir feinter en deuxième en utilisant la passe. Cela apprend aux joueurs à placer cette arme à bon escient tout autant qu'à la défendre.

Cette philosophie peut être appliquée à tous les jeux en y introduisant toutes les variantes qui correspondent aux buts recherchés dans la période.

## Bibliographie

Adler, A.: Connais-sance de l'Homme. Paris: Payot, 1949.

Cauvin, P.; Cailloux G.: Les types de personnalité. Paris: ESF, 1995.

Claparède, Ed.: Psy-chologie de l'enfant et psychologie expé-rimentale. Genève: Kundig, 1924.

Jung, C. G.: Types psychologiques. 8<sup>e</sup> éd. Genève: Georg, 1993.

Niednagel, J. P.: Your key to sports suc-cess. CA: Laguna Press, 1997.

Théraulaz, B.: Typolo-gie, sport et commu-nication. Mémoire CNSE II, 1997.