

<b>Zeitschrift:</b>	Jeunesse forte, peuple libre : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin
<b>Herausgeber:</b>	École fédérale de gymnastique et de sport Macolin
<b>Band:</b>	12 (1955)
<b>Heft:</b>	1
 <b>Artikel:</b>	Jeux dans la neige
<b>Autor:</b>	Meier, M.
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-996837">https://doi.org/10.5169/seals-996837</a>

### 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

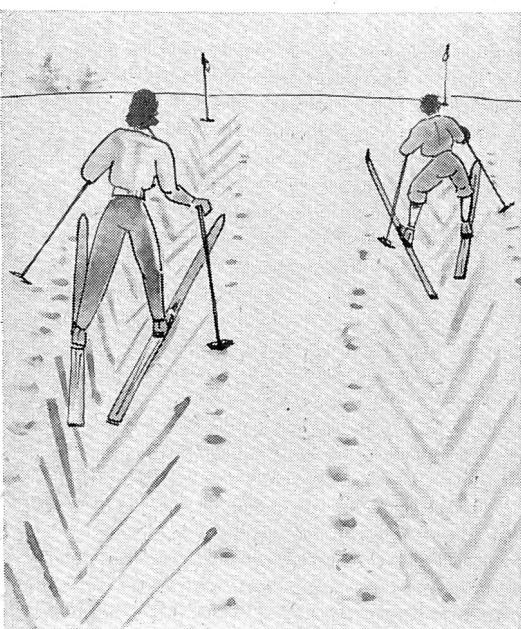
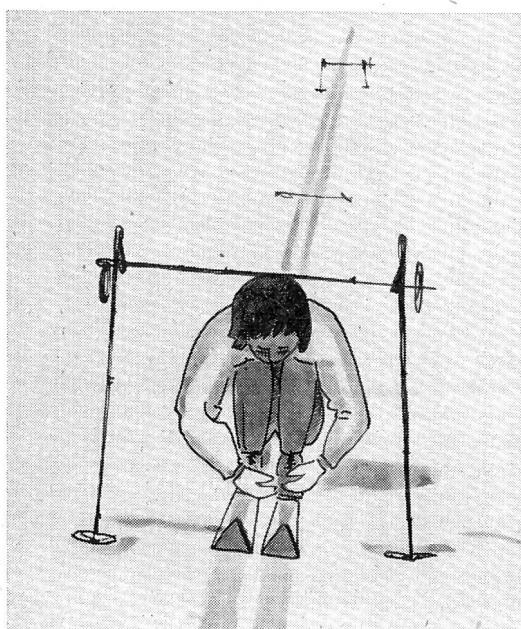
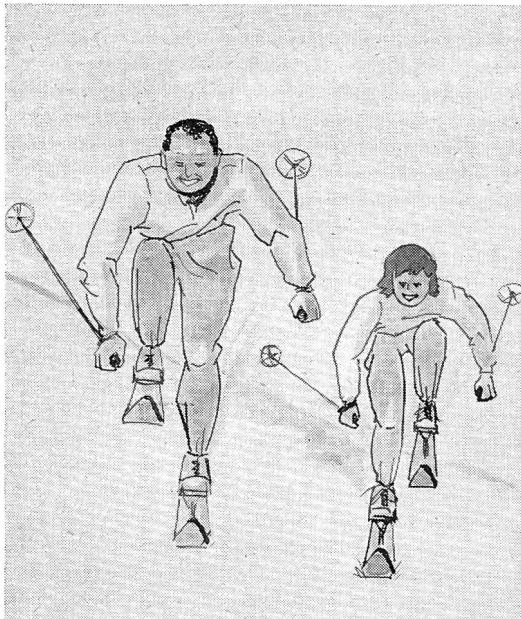
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 02.01.2026

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

# Deux da

Une leçon pour pères de famille, par



Je ne sais si vous faites partie de cette catégorie de pères de famille qui estiment que le ski ne peut être pratiqué que sur les pistes standards de nos stations, soigneusement balisées, pourvues de postes de secours et, si possible encore, avec une magnifique neige poudreuse. De ces braves pères de famille qui restent résolument «à la maison» parce qu'il n'y a que quelque 10 cm. de neige aux environs et qu'ils n'ont pas la possibilité de mettre le cap sur une de nos stations de montagne ! D'où ces dimanches mornes et plats occupés à feuilleter le livre, objet des éternelles du dernier Noël, ou à mettre son courrier à jour. Et la semaine recommencera sans que votre corps ni votre esprit n'aient eu ce bain hebdomadaire d'air frais et de gaïté qui vous permet de «tenir le coup» sans trop de difficulté !

Mais, me direz-vous, comment faire autrement ?

Les quelques suggestions ci-après permettront d'établir pour vous et votre famille un programme, à la fois divertissant et bienfaisant. Votre épouse et surtout vos enfants y trouveront une joie réelle et garderont de ces heures de joyeuse détente le plus radieux souvenir ! Voici tout d'abord quelques

## JEUX AVEC SKIS

Ces jeux, très simples, ne nécessitent généralement que fort peu de neige. Une surface plane et une pente légère, dépourvue de pierres et de trous et recouvertes de 10 à 15 cm. suffisent amplement.

### Skier sur une jambe

Sur un petit parcours de 25 à 30 m. chacun essaye de franchir toute la longueur sur une seule jambe. Si vous êtes déjà tous de forts skieurs, cet exercice pourra s'effectuer sur une pente plus rapide ou semée de bosses et dépressions. (Fig. 1) Tous les parcours effectués, sans faute, donnent droit à 5 points; chaque fois que le second ski est posé sur le sol, il s'ensuit une déduction de 1 point.

### La pêche à la main

Sur une piste (pente légère) vous déposez, à même le sol, 6 à 8 objets différents (gants, casquettes, bonnets, etc.). Qui peut ramasser tous les objets pendant la descente ? Chaque objet ramassé donne droit à un point.

### A la Guillaume Tell

A droite ou à gauche de la même piste, vous construisez un bonhomme de neige. Chacun de vous prend deux boules de neige avec lesquelles il tâchera d'atteindre le bonhomme en question, pendant la descente. Chaque touché donne droit à 5 points.

### Course d'obstacles

Sur un parcours de 50 m. environ vous construisez deux portes à l'aide de bâtons de ski (un bâton planté dans le sol de chaque côté de la piste et un troisième en travers, soutenu par les courroies (Fig. 2). A égale distance, entre les deux portes ainsi construites, vous déposez, en travers de la piste et à même la neige, deux bâtons de ski que vous pouvez écarter à votre aise de 20 à 100 cm. suivant la force des concurrents. Celui qui touche les bâtons (ceux des portes et ceux qui sont à terre !) se voit pénaliser chaque fois d'un point.

### Boules de neige

Disposez toute la famille en cercle, mais de telle manière que chacun puisse effectuer une conversion sans gêner ou blesser son voisin. Au milieu du cercle, vous déposez 10 boules de neige. Dès que tout le monde est en place, le chef de jeu (qui peut être l'un des enfants !) crie le nom de l'un des participants au jeu. Celui qui a été appelé se lance le plus vite possible vers les boules de neige tandis que les autres font une rapide conversion et s'éloignent vers l'extérieur en agrandissant le cercle. Dès que le «chasseur» a pu saisir la première boule de neige, il crie «Halte». Dès ce moment, tous les fuyards doivent demeurer sur place et

# *à la neige*

Meier, avec des dessins de H. Brunner

ne plus bouger du tout pour servir de cible à celui qui tient le rôle de chasseur. Chaque touché donne droit à un point. Celui qui totalise le maximum de points après ces cinq jeux est proclamé vainqueur du «tournoi des neiges» !

## **Course-estafette**

Admettons que vous soyez quatre, soit les parents et deux enfants. Papa et Josiane constituent l'équipe No 1 et maman et Pierre l'équipe No 2. Vous placez, au pied et au sommet d'une légère pente à 10 m. de distance environ, deux bâtons qui serviront de jalons. Les deux équipes se placent derrière le bâton du bas et au commandement, le premier coureur de chaque équipe s'élance sur la pente, va contourner le jalon du haut et redescend en équilibre sur une seule jambe. Il frappe dans la main du deuxième concurrent qui prend à son tour le départ et ainsi de suite, deux ou trois fois, suivant la résistance des concurrents. On peut varier la manière de redescendre (accroupi, ou en levant le ski gauche ou droit, etc.)

## **JEUX SANS SKI**

Qui a le plus vite construit un bonhomme de neige ? Conditions exigées: Le bonhomme doit avoir au moins 100 cm. de hauteur; avoir des bras, un cou, une tête et un visage.

Qui peut faire le plus grand rouleau de neige ? Chaque concurrent dispose de 5 minutes. Si le rouleau se défait, il peut le recommencer avec les débris de l'ancien (Fig. 4).

Qui lance le plus loin une boule de neige ? Chacun a dix boules à sa disposition.

Quel est le meilleur tireur ? Chacun dispose de 10 boules de neige et vise un tronc d'arbre voisin.

## **JEUX AVEC LUGE**

Lequel de vos enfants peut monter et se tenir debout, sans aide, sur une luge que vous poussez devant vous ? (Prudence !). Qui peut faire le même exercice sur une seule jambe ? (Eviter les pistes trop dures).

## **Estafette**

Le départ, avec luge, est donné au bas d'une pente pas trop accentuée. Les premiers de chaque colonne courent avec leur luge jusqu'à un point indiqué sur la pente, le contournent et redescendent, sur la luge pour céder leur place aux suivants. Les difficultés de ce concours peuvent être corsées en exigeant que la descente se fasse soit à genoux, soit debout sur la luge, soit en arrière ou encore debout sur les lugeons (Fig. 5).

## **Autres jeux**

Choisissez une piste de luge qui passe devant un arbre d'une certaine épaisseur. Chaque concurrent est «armé» de deux boules de neige. Il peut effectuer le parcours trois fois, en essayant d'atteindre, en pleine course, le tronc d'arbre. Chaque touché = trois points. (Fig. 6) Piquez un slalom au moyen de petites branches. Qui peut effectuer tout le parcours, avec la luge, sans faire de faute ?

## **Conclusion**

J'espère que la réalisation de ces quelques idées vous permettra de passer d'agrables instants avec ceux qui vous sont chers. Il y a d'autres formes de jeux tout aussi intéressantes qu'il vous sera facile de découvrir avec un tout petit peu d'imagination. Vos enfants seront, eux aussi, en mesure d'apporter quelques suggestions tirées des jeux scolaires. Mais c'est à vous qu'il appartient de faire le premier pas: celui de la décision et de la bonne volonté; le second sera celui de la fantaisie !

Ce qui est certain, c'est que ces instants de totale détente familiale resteront gravés dans la mémoire de vos enfants qui ne manqueront pas, du reste, de vous les rappeler et de vous inviter à récidiver, tandis que vous-même et votre épouse serez mieux disposés pour reprendre le fardeau du lundi matin !

