

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: 25 (1968)

Heft: 9

Rubrik: Leçons mensuelles

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

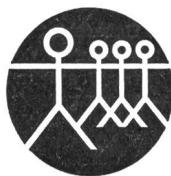
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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: 13.01.2026

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



Notre leçon mensuelle

Course d'orientation

Hans Flühler (Trad. A.M.)

Trajet de mise en train avec stations d'exercice – course d'orientation avec croquis et carte-fenêtre, combinée avec des concours

Emplacement: dans le terrain

Durée: 90 minutes (sans préparation!)

Matériel:

- Pour chaque groupe de concurrents: boussole, crayon, enveloppe contenant croquis et différentes tâches, feuille de contrôle, sous-main, carte.
- Deux chronomètres
- Matériel de marquage des postes (papier de couleur, sceau et tampon encrure)
- Pour chaque participant: une saucisse avec pain.

1. Trajet de mise en train

En tenue de gymnastique les participants se rassemblent au point E (voir croquis). Le moniteur mène le groupe entier sur le parcours de mise en train en un pas de course souple. Tous les deux ou trois cents mètres, il intercale un exercice de gymnastique:

- a) En suspension à une branche, 10 flexions de bras.
- b) En station écartée, dos à un arbre: fléchir le torse en arr. contre l'arbre, descendre les mains le long du tronc jusqu'à toucher le sol (6 fois).
- c) Par-dessus un tronc tombé sur le sol, sautiller de part et d'autre avec les pieds joints (40 fois).

d) A plat ventre, lever les bras (la pointe) et les pieds (l'arrière): balancer le «bateau», de façon que la pointe et l'arrière touchent 10 fois le sol.

e) Station écartée, bras en haut, une pierre dans les mains: circumduction du torse (8 fois chaque côté).

f) Station écartée, bras en haut, un tronc dans les mains: fléchir le torse de côté avec mouvement de ressort (8 fois chaque côté).

2. Course d'orientation avec croquis à fenêtre

But: Cette forme convient particulièrement pour apprendre une tactique très généralement employée dans la course d'orientation: courir directement à la boussole jusque dans l'espace proche du poste (fenêtre), et ici lecture de carte très précise.

Organisation:

Chaque groupe est équipé de boussole, crayon, enveloppe avec croquis et tâches, feuille de contrôle, carton sous-main, carte.

Le groupe détermine l'azimut et la distance jusqu'à la fenêtre, s'y rend en marchant à l'aide de la boussole et là, cherche le poste à l'aide des détails précis de la carte-fenêtre. Lors de chaque trajet, ou à chaque poste, les groupes ont une tâche à résoudre:

1 Pont:

Un objet préalablement déposé (tronc d'arbre, sac de sable, rondin) doit être

transporté par-dessus le pont d'une rive à l'autre. Le groupe suivant le transporte à nouveau de l'autre côté, etc. La carte de contrôle doit être timbrée. Si le moniteur veut être certain que chaque participant du groupe est bien allé au pont, il peut exiger que chacun timbre sa propre main.

2 Coin de forêt:

Sur différents arbres, aux environs du coin de forêt, on a peint une lettre à environ 1 m du sol. Quel mot forment ces lettres? Ce mot doit naturellement être noté sur la feuille de contrôle.

3 Bloc de rocher:

Quel temps emploie chaque groupe pour aller vers ce bloc et en revenir? Timbre sur la feuille de contrôle et sur chaque main. Le temps de course est chronométré par le moniteur et noté sur la feuille de contrôle.

4 Coude de rivière:

Qui peut construire le plus gros homme de pierre à l'aide de pierres prises dans la rivière? Timbrer la feuille de contrôle.

5 Croisée des chemins:

Course chronométrée. Report du temps de course sur la feuille de contrôle par le moniteur. Contrôle du timbre.

6 Clairière:

Qui pourra rapporter le plus de bois de feu au but? Contrôle du timbre.

Il s'agit donc ici d'une course en étoile. Après avoir touché chaque poste, les groupes retournent toujours au point de départ. Le changement s'effectue dans le sens des aiguilles d'une montre.

3. Retour au calme

Le bois de feu qui a été amené est rassemblé en un gros tas. Proclamation des résultats et distribution des prix («A chacun sa saucisse»), feu de camp.

N.B. Pour le moniteur consciencieux, récupérer le matériel!

