

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: 27 (1970)

Heft: 6

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: 11.01.2026

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

7. Estafette

Chaque équipe en colonne par un derrière son fanion, front le moule de bois, 10 rondins par groupe. Le premier coureur porte un rondin à l'emplacement du moule et le met soigneusement en place, revient, frappe dans la main du suivant; et ainsi de suite. Concours: quel groupe a le plus vite terminé avec la remise en ordre des rondins?

Agilité / Endurance

Slalom en forêt

15 minutes

Estafette-navette

4 équipes — 4 pistes

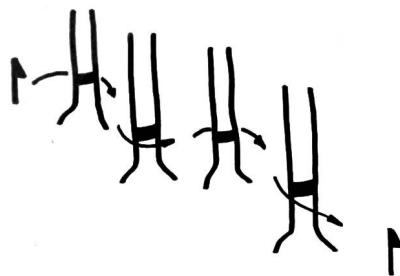
- le témoin est un morceau de bois
- chaque coureur coure 4 fois le trajet



Estafette simple

— 4 équipes — 4 pistes

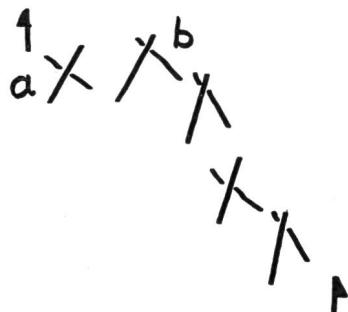
- le 2e coureur part quand le premier touche le fanion but (un seul trajet)



Estafette avec obstacles

a = en passant par-dessus les obstacles
b = en passant par-dessous les obstacles

- estafette simple
- 4 équipes — 4 pistes
- tous les coureurs partent simultanément
- quel groupe revient en premier vers le fanion de départ? (chemin de retour à côté des obstacles)

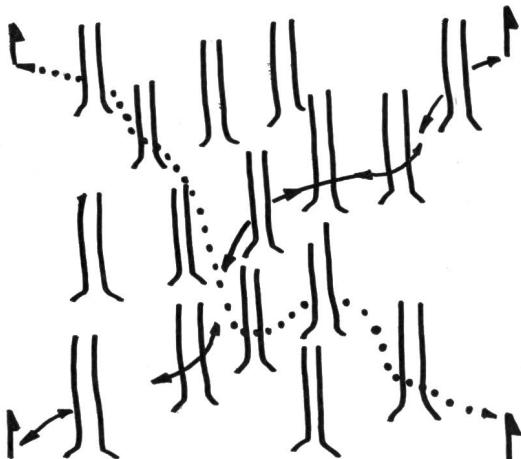


Course-labyrinthe

Dans un carré d'environ 30 sur 30 m on marque d'un fanion les arbres situés sur les deux diagonales.

- les coins sont marqués d'un fanion.
- effectif d'une équipe = 8 élèves en deux groupes de 4 vis-à-vis l'un de l'autre.

- estafette-navette; départ simultané dans les deux groupes de chaque équipe, donc de la même équipe, il y a toujours deux coureurs simultanément.
- chaque coureur fait le trajet 2 fois.
- course au temps (en chronométrant).
- pour la deuxième exécution, changer les diagonales.



Concours

25 minutes

- Installation en terrain varié
- le parcours doit durer environ 1 minute
- marquage du parcours: à la sciure ou à la chaux ou en mettant des bandes de couleurs aux arbres
- l'arrivée doit être visible du départ et vice-versa.
- Organisation
- créer une atmosphère de compétition
 - distribuer des dossards
 - établir une liste de départ
 - contrôler les temps
 - effectuer 2 courses
 - cérémonie protocolaire pour la déclaration du vainqueur.



3. Retour au calme

- Discussion des exercices
- marcher pour rentrer à la salle
- soins corporels, douches, etc.