

<b>Zeitschrift:</b>	Jeunesse et sport : 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>	32 (1975)
<b>Heft:</b>	4
<b>Artikel:</b>	Les estafettes : forme d'entraînement aux 1000 possibilités
<b>Autor:</b>	Hasler, Hansruedi
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-997555">https://doi.org/10.5169/seals-997555</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:** 27.01.2026

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

# Les estafettes: forme d'entraînement aux 1000 possibilités

Hansruedi Hasler — Trad: Hi

Les estafettes se prêtent avant tout à l'amélioration des facteurs de la condition physique par des formes jouées et proches de la compétition. La fantaisie du maître et de l'élève peut s'exprimer sans limite lors de l'organisation des estafettes.

## Problème d'organisation (réflexion méthodique)

### Choix de la matière:

Le but de l'élève doit être de résoudre très rapidement les problèmes posés afin d'aider, ainsi, son équipe à remporter la victoire. Un choix de la matière bien fait doit servir en premier lieu à faciliter cette aspiration.

Ceci suppose:

- des exercices simples
- pas de difficultés techniques insurmontables (appui renversé sur les mains, saut à la corde, tirs au panier, etc.)
- des exercices connus et bien préparés, à la portée de tous et réduisant à un minimum le danger d'accidents

Le choix de la matière doit aussi être adapté au but que l'on se propose du point de vue technique ou condition physique.

### Organisation:

L'organisation d'un jeu d'estafettes repose sur trois principes fondamentaux:

- intensité optimale des exercices pour tous les participants
- le temps d'attente doit correspondre au temps nécessaire à la récupération
- danger d'accident réduit au minimum

Il est possible de satisfaire à ces exigences:

- en formant de petits groupes, de façon à augmenter l'intensité
- en organisant des courses individuelles ou en groupe (choix de la matière correspondant)
- en formant des équipes bien équilibrées

— en préparant tout ce qui est possible avant la leçon elle-même, afin qu'elle puisse se dérouler sans accroc

— en appliquant strictement les règles:

- |          |  |
|----------|--|
| départ:  | ligne bien marquée, commandement clair et précis   |
| relais:  | prévu de telle façon qu'aucune tricherie ne soit possible  |
| arrivée: | ligne d'arrivée bien marquée connaître ou marquer d'un signe distinctif le dernier coureur apporter une grande attention à l'arrivée |

— en prenant des dispositions telles qu'elles puissent être respectées.

### Présentation:

- lors de l'explication d'un exercice, donner des indications simples et claires
- une bonne démonstration vaut mieux qu'une explication interminable et compliquée
- commencer sans perdre de temps, en appliquant d'abord des règles élémentaires simples; par la suite, il est toujours possible de les compléter
- enthousiasmer les élèves par la présentation

### Contrôle:

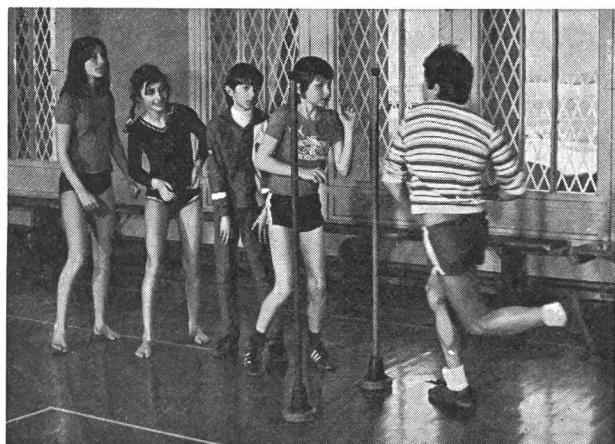
- suivre attentivement le déroulement de la course et l'arrivée en particulier
- faire attention à ce que l'exercice soit exécuté correctement
- ne pas admettre la tricherie ou un engagement insuffisant

### Correction:

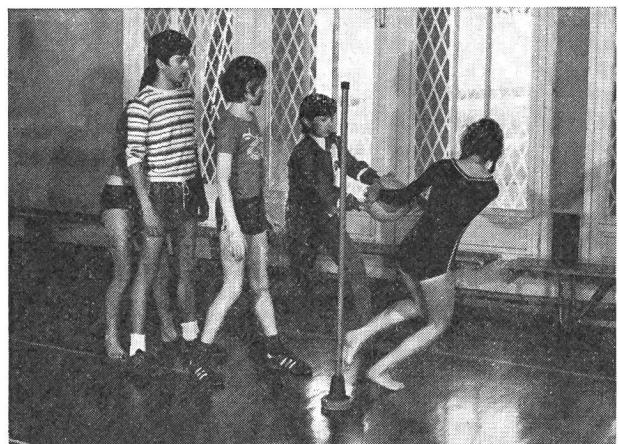
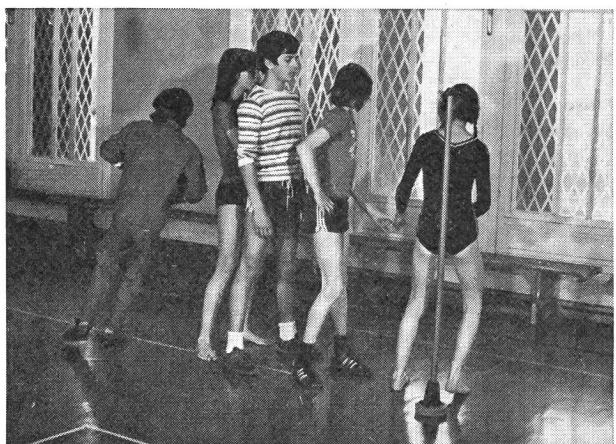
- mettre au point les éléments qui prêtent à confusion avant le deuxième passage
- prévoir, éventuellement, la possibilité de pénaliser un coureur qui vient de commettre une faute, soit par addition de secondes, soit par déclassement
- dans les cas extrêmes, prononcer la disqualification

## Exemples de relais et de transmissions du témoin appropriés

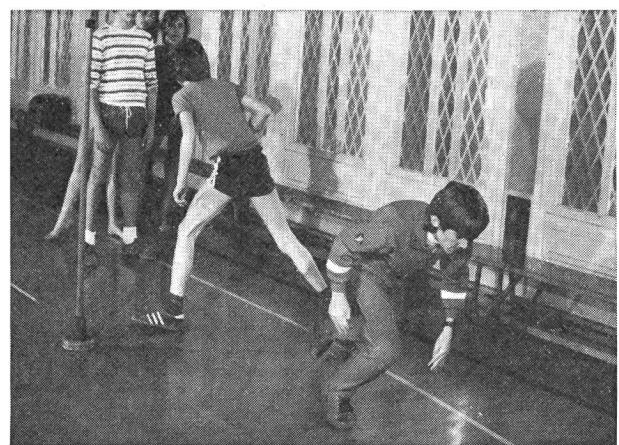
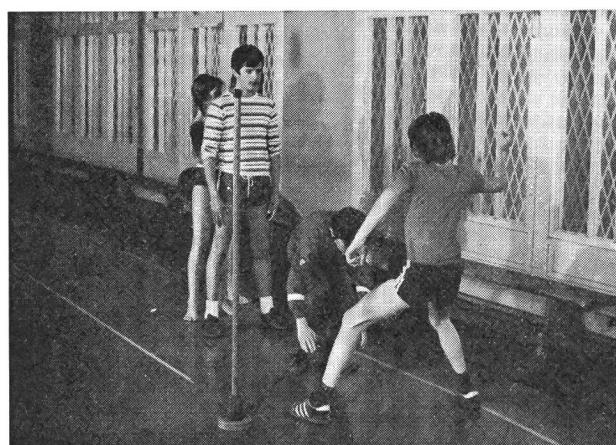
1. Le coureur qui termine son parcours traverse une porte étroite avant de libérer le suivant qui doit passer par le même chemin.



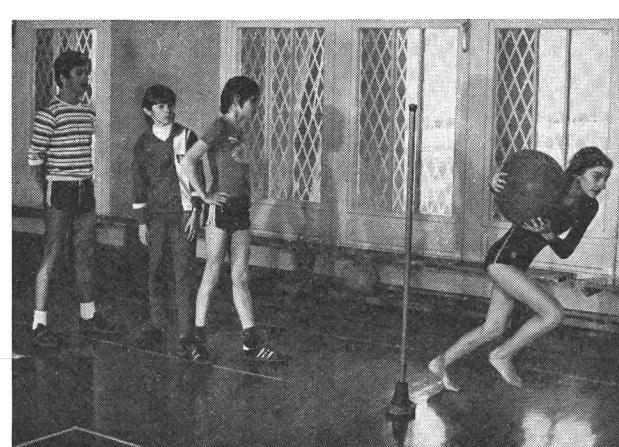
2. Le coureur qui termine son parcours doit d'abord faire le tour de son équipe avant de donner le signal du départ au suivant en le touchant.



3. Le coureur qui termine son parcours se met en position jambes écartées sur la ligne d'arrivée; le suivant doit d'abord passer sous «ce petit pont» avant de s'élancer.



4. Les objets servant de témoin doivent être transmis en les passant autour d'un piquet.



## Classification des formes d'estafettes

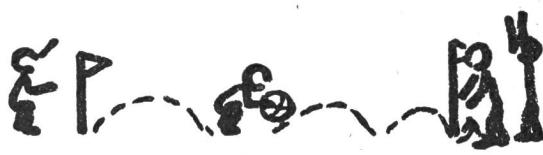
### a) Course d'estafettes «aller-retour»

Liaison de courses individuelles et en groupe

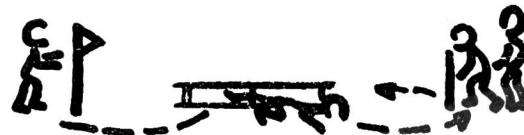
- différentes façons de se déplacer
  - en courant
  - en sautillant
  - en sautant
  - en allant à quatre pattes, le ventre vers le sol / le dos vers le sol
- obstacles / description des exercices
  - passer par-dessus
  - passer par-dessous
  - grimper et passer par-dessus
  - slalom
  - sauter en hauteur
  - rouler
  - se tourner
  - emplois d'engins (ballons, cerceaux)
- charge à transporter (témoin)
  - ballon lourd
  - ballon
  - partenaire
  - banc

### b) Course d'estafettes «navettes»:

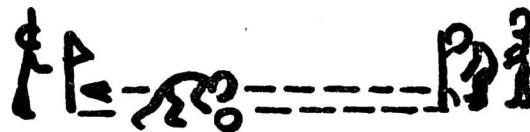
- sauts de grenouille, un ballon dans les mains: à chaque bond, le ballon doit toucher brièvement le sol



- courir: sur le parcours, passer en rampant sous un banc suédois



- courir en faisant rouler le ballon lourd avec une main



### b) Course d'estafettes «navettes»

mêmes possibilités que pour les courses d'estafettes «aller-retour»

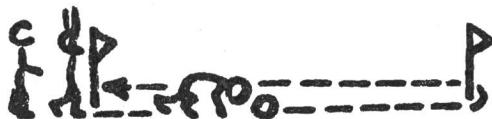
### c) Courses d'estafettes sur parcours circulaire

choisir les possibilités les plus adéquates de la course d'estafettes «aller-retour»

## Exemples

### a) Estafettes «aller-retour»:

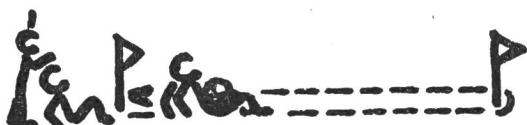
- position à quatre pattes: faire avancer le ballon en le poussant avec la tête



- en cours de route, plusieurs obstacles doivent être franchis par le coureur



- appui dorsal sur les mains et les pieds: transporter le ballon lourd posé au creux du ventre



- transporter un banc en contournant aussi vite que possible un piquet  
Exécution libre (à discuter)



- deux concurrents portent l'élève le plus léger de la classe vers le côté opposé, où deux autres membres de la même équipe le prennent en charge et le ramènent



### c) Courses d'estafettes sur parcours circulaire:

- américaine:

chaque équipe doit porter le témoin sur vingt tours de cercle (100 m). Le nombre des changements est libre ainsi que l'ordre dans lequel ils sont effectués

- même exercice, mais avec certains obstacles à franchir en cours de route (steeple)

- l'exercice peut être rendu plus difficile encore en se servant d'un ballon lourd comme témoin

