

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:	35 (1978)
Heft:	9
Artikel:	Excursions et plein air : sport : une fois autrement!
Autor:	Witschi, Gerhard / Etter, Max
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-997618

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: 06.01.2026

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



THÉORIE ET PRATIQUE

Excursions et plein air

Sport – une fois autrement!

Gerhard Witschi / Max Etter
Chefs de la branche sportive
«excursions et plein air»
EFGS Macolin

Le mélange de sport et d'autres activités ouvre la porte de J+S aux groupements qui ne font pas principalement du sport. Les nombreuses possibilités offertes permettent aussi bien d'établir un programme polysportif varié que d'organiser des cours avec un but sportif déterminé. Même d'autres objectifs ne sont pas exclus, pour autant qu'ils ne sortent pas du cadre du programme d'enseignement d'«excursions et plein air».



La branche «excursions et plein air» (E+P) se situe à la frontière entre le sport et les autres activités de loisir. Ce n'est pas une zone inhabitée; c'est sur ce terrain que les associations de jeunesse et les écoles se sentent à la maison, qu'elles fuient la vie de tous les jours en organisant des camps d'été ou d'automne dans le but de trouver de nouvelles formes de vie communautaire. Le camp E+P offre également aux organisations sportives une activité compensatrice et par conséquent une possibilité d'apprendre à se connaître et de découvrir le groupe sous un angle différent.

Le camp est au centre de l'activité E+P dans Jeunesse + Sport (J+S). Que ce soit un camp fixe dans un cantonnement simple ou de préférence sous tentes, que ce soit un camp itinérant – les activités sont toujours étroitement liées au terrain – terrain dans lequel elles se déroulent:

- construction du camp
- vie de camp
- excursions
- course d'orientation
- jeux et sport en plein air
- recherches
- technique du pionnier
- création avec des moyens simples

Ainsi, il existe dans cette branche différents genres de camp: les camps itinérants, ceux où prédomine l'orientation avec la carte et la boussole, les camps organisés au bord de l'eau ou sur l'eau, ainsi que ceux consacrés aux sciences naturelles ou à la géographie locale. De nombreux camps sont basés sur un thème qui permet aux plus jeunes de laisser libre cours à leur fantaisie: du village indien à la vie sur les palafittes, jusqu'à la vie des tziganes et du cirque. Dans les camps où l'activité sportive n'est pas le thème central, ce dernier est complété par des excursions, des courses d'orientation, des jeux, des olympiades et un catalogue de loisirs sportifs. Un système de contrôle simple garantit que le programme du camp contiendra un minimum de sport. Au lieu des examens de la branche organisés normalement dans les autres branches sportives J+S, l'E+P offre des disciplines sportives à option, par exemple la course d'orientation, le cross, des courses d'obstacles, la natation d'endurance, des marches aux postes, etc. L'événement sportif se trouve au tout premier plan; on renonce à un entraînement minutieusement construit.

Ce sont surtout les sportifs qui pratiquent le sport pour le plaisir et occasionnellement – même des non sportifs et des anti-sportifs – qui participent aux camps E+P à côté des sportifs engagés. Ils viennent dans les camps parce qu'ils font partie du groupe. Contrairement à beaucoup d'autres branches J+S, il faut compter que tout du moins un pourcentage élevé de participants ne vient pas au camp pour faire du sport. C'est pourquoi la conception didactique du moniteur d'E+P ne doit pas se limiter à la motivation personnelle, mais se baser sur l'appartenance à un groupe. Dans le sport on applique normalement des méthodes d'enseignement directes, tandis que dans la branche E+P on donne la préférence au travail en commun. Des groupes plus ou moins indépendants assurent des tâches sous forme de missions, d'entreprises ou de projets à la réalisation desquels chacun peut participer activement dans le cadre de ses possibilités.

Du point de vue pédagogique, la personne idéale serait un jeune versé dans beaucoup de domaines et indépendant, capable de s'intégrer dans un groupe et d'atteindre, en collaboration avec ses camarades, les buts fixés. Dans l'E+P, le sportif idéal serait donc non seulement persévérant, plein d'idées et rompu à toutes les notions et techniques applicables en plein air – mais également toujours prêt à animer un groupe, à concevoir des jeux selon les possibilités données, un jeu sportif joyeux et à participer lui-même à ces activités ludiques.

Le grand voeu est de garder un tel comportement le plus longtemps possible, même après l'adolescence et de le transférer dans d'autres secteurs de la vie.

Une telle conception pédagogique et didactique ne permet pas au moniteur de garder une certaine distance, il doit être actif au milieu de son groupe. Plus les jeunes sont indépendants et capables de travailler en groupes, plus facilement le moniteur devient un membre de ce groupe. Il assume naturellement des tâches directoriales grâce à ses expériences et connaissances, mais il est également prêt – conscient de sa mission – à laisser le groupe décider de petites et de grandes choses – toujours dans le cadre des responsabilités qui lui sont confiées.

Cette vision des choses, peu conventionnelle dans le sport, entraîne des conséquences qui différencient la branche E+P des autres branches. Dans les pages qui vont suivre, nous allons essayer – par des exemples du domaine «Jeux et sports» – de vous donner quelques idées tirées de la pratique de l'E+P, des idées qui sont facilement réalisables dans d'autres camps et qui peuvent donc intéresser un cercle bien plus large que celui des moniteurs d'E+P.

Jeux et sport dans les camps «excursions et plein air»

Vue d'ensemble

Pourquoi?

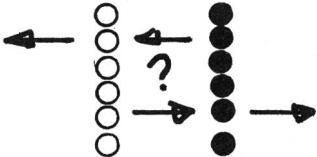
- parce que le mouvement représente un besoin
 - plaisir d'exercer une activité physique
 - compensation
 - être en forme
- en tant qu'animation
 - pouvoir jouer
 - se comporter sportivement
 - connaître ses propres possibilités
- en tant que possibilité pédagogique
 - indépendance
 - aptitude à travailler en groupe
 - développement de la personnalité

Dans les camps E + P nous offrons:

- *Jeux de pause*
servant de dérivatif, de compensation
- *Jeux sportifs de loisir*
possibilités, occasions de jouer facultativement, le plus souvent sans direction
- *Entraînement sportif*
entraînement progressif planifié et dirigé, exécuté généralement en vue d'une grande manifestation prévue durant le camp
- *Grandes manifestations sportives*
point principal du programme de cours

Idée pour les jeux de pause

Courir

Jour et nuit	Suivre comme son ombre	Course à trois pattes	Voiture romaine
			

Autres exemples:

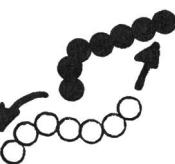
Poursuite
Poursuite par couple
Pantoufle volée
Course d'obstacles
Jeu d'écoute

Balle brûlée
Kickball
Balle frappée
Jeu des bâtonnets

Courir en arrière
Marcher à 4 pattes
L'écrevisse
La brouette
Porter

Course du cavalier
et du petit cheval aveugle

Lutte

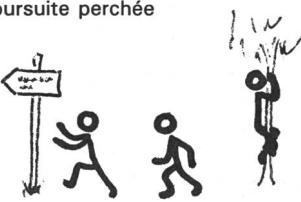
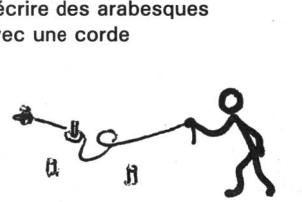
Mille-pattes	Combats équestres	Lutte par traction en cercle	S'arracher un bâton
			

Lutte à cloche-pied
Combat de coqs
Lutte dans le cercle
Marcher sur les pieds

Lutte bavaroise
Traction à la corde
«Traction à la corde» sans corde
Traction à la corde en carré

Chasse aux scalps
Projection aux étoiles

Agilité

Poursuite perchée	Décrire des arabesques avec une corde	Marcher sur des boîtes de conserve	Ballon autour du poteau Indiaca Volleyball Tennis de table
			

A observer lors du choix des jeux:

– *composition des groupes*

- les mêmes chances pour tous
- préparation technique et physique équilibrée

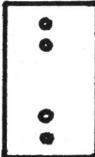
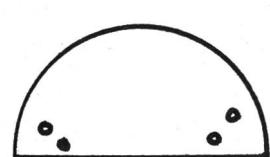
– *occasions/possibilités*

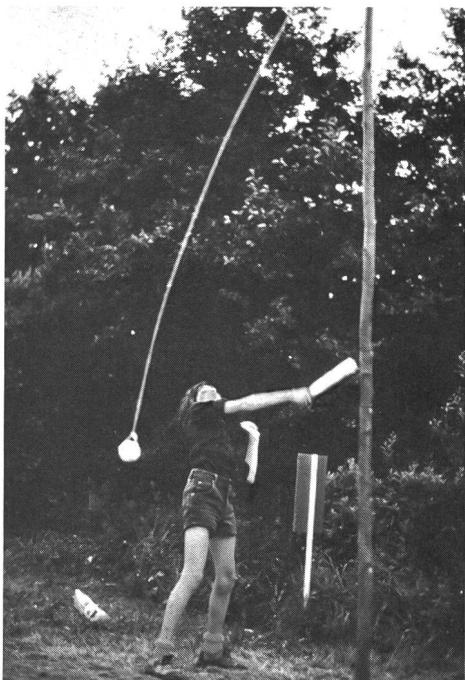
- temps d'attente
- installations existantes
- matériel à disposition

– *besoins des participants et du moniteur*

- décontraction entre des travaux qui demandent de la concentration
- stimulation de participants fatigués ou distraits
- dépense physique après un voyage ou une journée à la maison

Idées pour les jeux sportifs de loisirs

Jeu	Règles	Installations, matériel
Indiaca/volleyball	élaborées par les participants	Filet improvisé ou filet J + S, ballon en plastique bon marché ou ballon J + S
Handball/football	élaborées par les participants	ballon J + S
	Placer les buts éventuellement autrement	
		
Balle à deux camps, balle assise	éventuellement avec 2 ballons	délimiter un terrain (sciure, corde, branches, etc.)
Lutte pour le ballon	on compte les passes réceptionnées de chaque équipe	ballon de football/ de kickball
Tennis-anneau, frisbee	sous forme de jeu sur un terrain délimité ou tirs de précision; former de petites équipes	filet improvisé ou filet J + S
Badminton	élaborées par les participants	filet improvisé ou matériel de prêt J + S
Tennis-ballon	élaborées par les participants	terrain divisé en deux camps par un filet de tennis, une corde ou une poutre
Lutte suisse	élaborées par les participants	aire de lutte (sciure), culotte (remise en prêt par les clubs)
Tennis de table	officielles ou modifiées par les participants	matériel et table spéciale ou improvisée
Hockey (différentes formes), Uni-hoc	règles de hockey « officielles » modifiées par les participants	place tous-temps ou local adapté, matériel d'Uni-hoc ou crosses et anneaux



Indications au sujet du matériel:

Conseils relatifs au contenu d'une caisse de jeu

Volants d'indiaca

Assiettes de frisbee

Raquettes de badminton

Volants de badminton

Planches

Anneaux à lancer

Filet de badminton ou de volleyball*

Boules

Ballon de kickball (oval)*

Ballon de handball*

Ballon de football*

Ballon de volleyball*/en plastique*

Ballon de basketball*

Sautoirs*

Pour l'intérieur:

tennis de table (balles en nombre suffisant)

Le moniteur doit créer les conditions suivantes:

- | | |
|---|--|
| – Délimiter les surfaces de jeu | Le pré est-il fauché? Le déroulement du jeu ne doit ni être perturbé ni gêner autrui |
| – Emporter, préparer et fabriquer le matériel | Préparer la caisse de jeu
Outils
Matériel et outils stimulent! |
| – Faire des suggestions | «Rompre la glace» en organisant par exemple une «bourse de jeux» ou une après-midi de jeu au début du camp |
| – Consacrer le temps libre au sport et au jeu | Stimuler le jeu autonome; les moniteurs peuvent également jouer |
| – Prendre les mesures de sécurité nécessaires | Au besoin, rendre attentif aux risques d'accidents (terrain, outils, comportement) |

Autre matériel

Compteurs de temps*

Dossards*

Papier/carton, feutres indélébiles (différentes grandeurs)

Matériel de bureau (agrafeuses, trombones, sous-main, bande adhésive, craie)

Rubans métriques*

Banderoles (pour postes de course d'orientation)*

Ficelle

* Matériel J+S remis en prêt



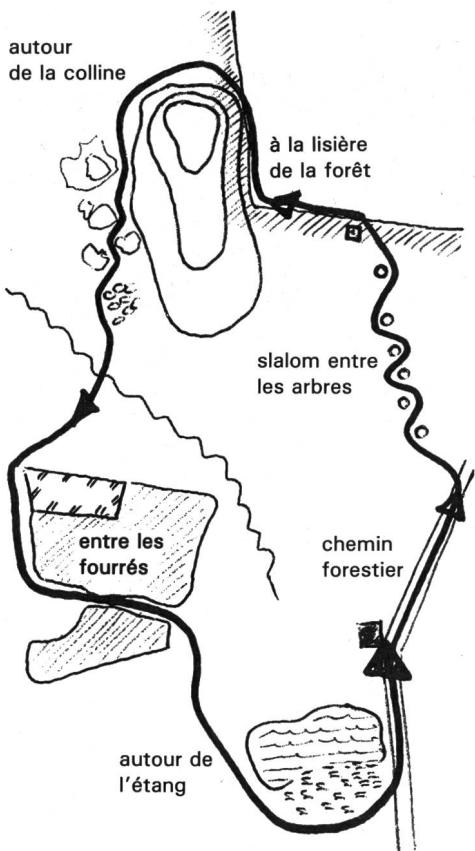
Progression dans le camp à l'entraînement	1er entraînement	2e entraînement	3e entraînement	4e entraînement	5e entraînement	6e entraînement	7e entraînement	Conclusion
	Reconnaissance du parcours, explications (par grands groupes) – 1 tour	Par petits groupes – 1 tour en jetant un dé: – chiffre pair: avancer de 200 m – chiffre impair: reculer de 100 m Concours entre les groupes	– 1 tour au léger pas de course (les moniteurs préparent la deuxième partie)	– 2 tours en conduisant, au pas de course, un participant qui a les yeux bandés. Changer tous les 400 m	Indiaca	– 2 tours de parcours à questions Résoudre de petites tâches pendant la course (300 m), continuer si la solution est juste, sinon tour de pénalité de 200 m	– 2 tours au léger pas de course Compter et étoigner ses pas	pour terminer: 1 jour de pause, ensuite compétition éventuellement avec une évaluation par groupe
Phase de performance	Reconnaissance du parcours, explications (par grands groupes) – 1 tour	– 1 tour en jetant un dé tous les 100 m: – chiffre impair: marcher 100 m – chiffre pair: sprint de 100 m – 1 tour, tous ensemble, selon les capacités	– 1 tour en jetant un dé: – chiffre impair: marcher 200 m – chiffre pair: sprint de 200 m – 1 tour, au temps	– Kickball (forme déguisée d'entraînement à la course) – 2 tours chronométrés Par petits groupes – handicap de 50 m – courir en portant des charges additionnelles – pantoufles de gymnastique pour un groupe, souliers de montagne pour l'autre	– 3 tours sous forme de course-handicap: ½ tour, brève pause, changement – 3 tours sur 3 × 1 tour	– 4 tours, au temps	Course d'estafette sur 8 tours (chaque tour fait 300 m – pause = 300 m)	Affichage des résultats Discussion de l'affichage avec tous les participants
Retour au calme	Explication + affichage des résultats	Affichage des résultats	Indiaca Affichage des résultats	Indiaca Affichage des résultats	Indiaca Affichage des résultats	Indiaca Affichage des résultats	Le groupe vainqueur est porté sur un tour par les autres groupes	Indiaca Affichage des résultats

Entraînement sportif

Situation:

Beaucoup de participants ne sont pas motivés par un entraînement régulier. D'autre part il faudrait développer l'endurance et préparer les jeunes aux disciplines à option telles que le cross, la course d'obstacles et la course d'orientation. Cette préparation peut se dérouler sous forme jouée.

Exemple de parcours:



Principe: s'exercer toujours par groupes de trois (s'aider mutuellement)

Contrôle individuel et de groupe, affichage sur un panneau

Parcours obligatoire (raccourcis impossibles ou non «rentables») de 600 m, selon les directives concernant les disciplines à option, balisé tous les 100 m

Grandes manifestations sportives

«Olympiades», tournois, concours, etc.

Exemple: Jeux sans frontières de condition physique

But: entraînement de la condition physique sous forme jouée; inventer des exercices de condition physique

Idée: concours par groupes dans un jardin de jeux avec des postes de condition physique créés par les participants eux-mêmes

Participants:

au minimum 6 groupes de 2 à 5 participants

Postes:

- au moins 12
- créés par les participants ou réalisés selon les instructions (thème: par exemple grimper, ramper, lancer, soulever, vitesse, force des bras, agilité, etc.)
- mesurables et pourvus d'un barème de 10 points
- règles claires, simples (le plus pausible possible et dépendant des installations)
- fair-play (exclure la tricherie, éviter les modifications possibles aux installations)
- engager des chefs de postes (moniteurs ou participants)
- fixer une limite de temps (chaque tâche à un poste doit pouvoir être accomplie par tout le groupe en 5 min.)
- engagement de chaque membre du groupe dans le concours (chacun s'engage à fond!) Prévoir éventuellement des parcours parallèles ou des évaluations par groupe

Evaluation:

- donner la possibilité d'évaluer individuellement ou par groupe (barème de 10 points)

Postes	Jean	Josée	Gilda	André	Gr. Idéefixe
1	9	7	6	2	24
2	4	8	7	4	23
3	3	5	2	1	11
.	(points. biffés)
.
.
<i>total</i>	63	57	55	52	227 → R 4
	X	X	X	X	X

(Découper pour établir le classement individuel et par groupes)

- exemple d'une feuille avec une évaluation combinée (individuelle et par groupe):

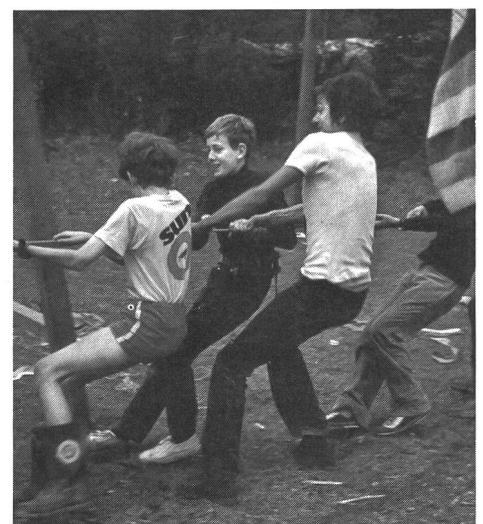
- lors de l'évaluation par groupe chaque participant reçoit le nombre de points du groupe qui est multiplié par le nombre des membres
- lors de l'évaluation individuelle, le résultat du groupe est obtenu par addition des résultats individuels (équilibrer les grandeurs inégales de groupe en soustrayant ou additionnant la moyenne du groupe)

Organisation:

- *construction* des postes par les groupes (1 à 2 par groupe). Temps imparti: jusqu'à 2 heures, selon la complexité des postes
- *phase d'exercice*: essayer chaque poste et tester le barème. Tous les groupes ont l'occasion de s'exercer aux différents postes. Temps imparti: environ 1 h. 30
- *concours*:
- chaque groupe passe les postes dans un ordre quelconque
- il faut passer aux $\frac{3}{4}$ des postes: les groupes qui ont passé plus des $\frac{3}{4}$ des postes peuvent biffer les plus mauvais résultats
- le meneur de jeu coordonne le déroulement au centre de l'installation
- chaque groupe doit afficher ses résultats au tableau central des résultats après avoir exécuté l'exercice à chaque poste (seulement les résultats du groupe) et indiquer à quel poste il s'attaque par la suite (jamais plus de 2 groupes par poste!)
- fixer le temps imparti pour le concours (env. 1 h. 30)
- indiquer la fin du concours par un son de cloche: on ne peut alors que terminer l'exercice commencé à un poste.

Décontraction:

- «Joker»: chaque groupe construit 1 «joker». Il peut le miser au poste de son choix avant d'exécuter la discipline; à ce poste les résultats individuels et par groupe compteront double. Le «joker» ne peut être misé qu'une fois



- «risque»: à un poste on peut installer le tableau «risque». Chaque groupe peut exécuter l'exercice à ce poste une fois ou le laisser de côté. S'il joue, il met en jeu tous les points obtenus jusqu'à maintenant. S'il n'atteint pas le nombre de points fixés, il perd tout; s'il atteint la limite, il double les points acquis jusqu'alors
- «Quitte ou double»: le meneur de jeu donne à un moment quelconque un signal déterminé. On obtient le double de points au poste commencé (ou au suivant) si on atteint une moyenne de 6 points au moins. Celui qui ne l'atteint pas quitte ce poste bêtement
- intégration de postes «surprises»: ici il ne faut pas de la condition physique mais de la ruse (devinettes, ne pas tomber dans le piège, etc.); on peut gagner un ravitaillement en lieu et place de points, etc.
- il est aussi possible d'intégrer d'autres disciplines (test de condition physique, etc.)
- on terminera un tel jeu de condition physique de préférence par un jeu de ballon (tournoi etc.). Pendant ce temps, il est possible d'établir les classements et de préparer la distribution des prix.

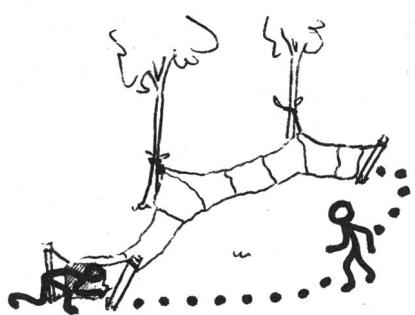
Amusez-vous bien!

«Le sonneur de Notre-Dame»



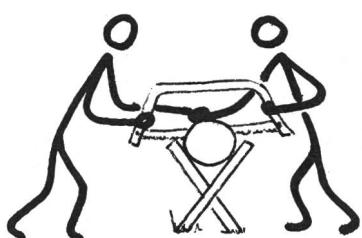
Pendant 2 min. sonner le plus de fois possible en se balançant à la corde (résultat individuel)

«Le tunnel»



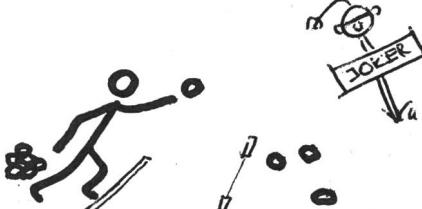
Pendant 4 min. ramper le plus souvent possible à travers un tunnel composé de toiles de tente boutonnées (résultat du groupe)

«Les scieurs de bois»



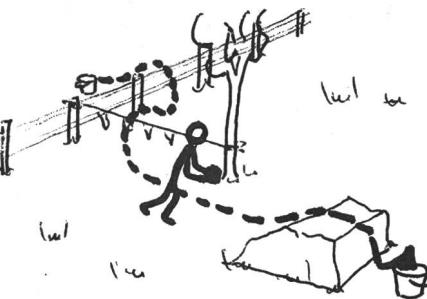
Pendant 3 min. scier le plus de morceaux d'une branche d'épaisseur uniforme (plusieurs scies, résultat individuel)

«Lancer la pierre»



Pendant 3 min. lancer le plus de pierres au-delà de la démarcation (il est interdit de rouler); finalement mesurer la distance de chaque pierre à la ligne de lancer et en faire le total (résultat du groupe)

«Les porteurs d'eau»



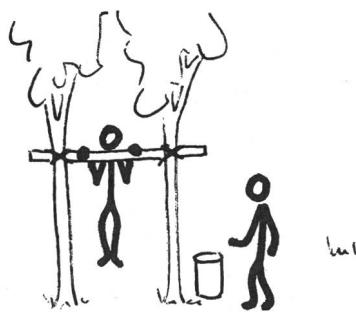
Pendant 4 min. transporter, avec des gobelets, le plus d'eau possible par-dessus des obstacles du seau A au seau B (résultat du groupe)

Meneur de jeu



Postes	groupes											
	A	B	C	D	E	F	G	H	I	K	L	
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
total												

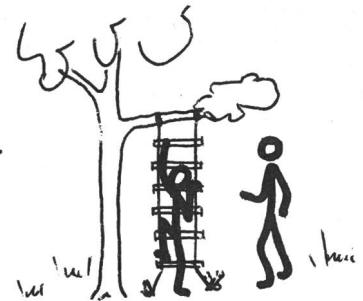
«Traction-Suspension»



Traction des bras/suspension bras fléchis (test de condition physique J+S); fixer un vieux tuyau à un arbre (évaluation individuelle: utiliser la table de cotation du test de cond. phys., diviser le résultat par 10)

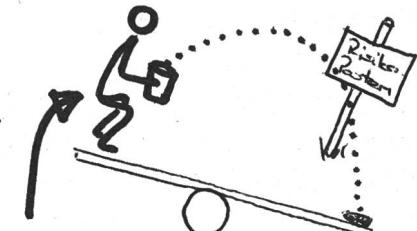
... invente d'autres postes!

«Tarzan»



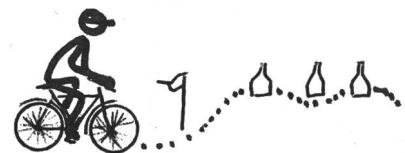
Pendant 4 min. grimper le plus souvent possible à l'échelle de corde, passer par-dessus la branche et redescendre (résultat du groupe)

«La pive dans le seau»



Pendant 3 min. sauter sur la planche et attraper la pive avec un seau (installation triple, résultat individuel)

«Tour de Suisse»



Parcours d'agilité à vélo: soustraire un point par faute, évaluation individuelle, évent. pistes parallèles

«Rallye de brouettes»



Conduire le long du parcours le chef du poste dans la brouette: nombre de tours par groupe (tirer la brouette éventuellement avec 2 cordes)

Slalom en forêt chronométré:



(évaluation individuelle ou par groupe) éventuellement avec le devoir de transporter un membre du groupe