

**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:** 38 (1981)

**Heft:** 6

**Rubrik:** Notre leçon mensuelle

#### 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

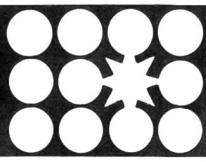
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées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



# NOTRE LEÇON MENSUELLE

## Excursions et plein air

### Le slalom en forêt

(discipline à option)

Texte et dessins: Gérard Witschi

#### Objectif

Développement de la vitesse et de l'habileté (également de l'endurance-résistance)

#### Temps nécessaire

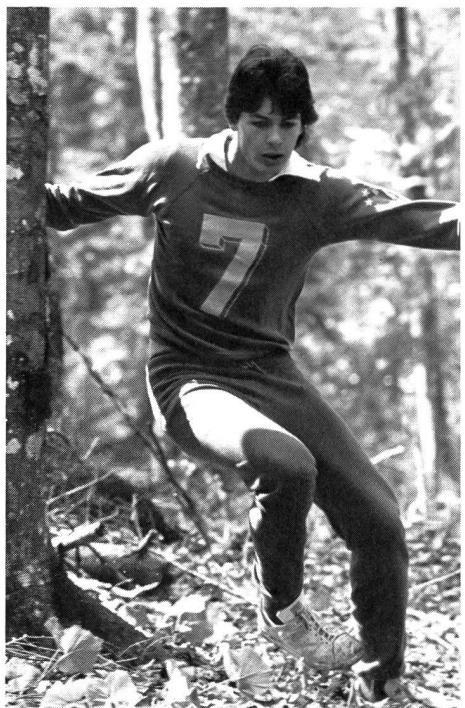
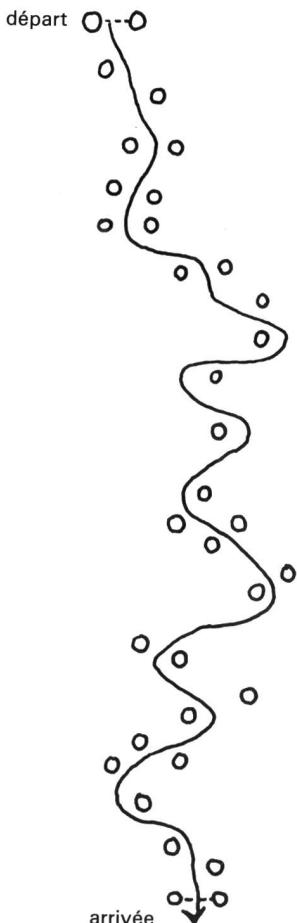
Environ 2 heures (selon le nombre des participants et le mode d'exécution)

#### Terrain

Forêt (peu fournie, à sol facile, avec de gros arbres) en pente pas trop raide

#### Matériel

- Fanions ou ruban en papier (en plastique également) et bande adhésive pour le marquage des portes (2 couleurs)
- Compteur(s) de temps
- Numéros de départ
- Liste de report des résultats
- Crayon
- Fanion (ou autre accessoire) pour donner le départ

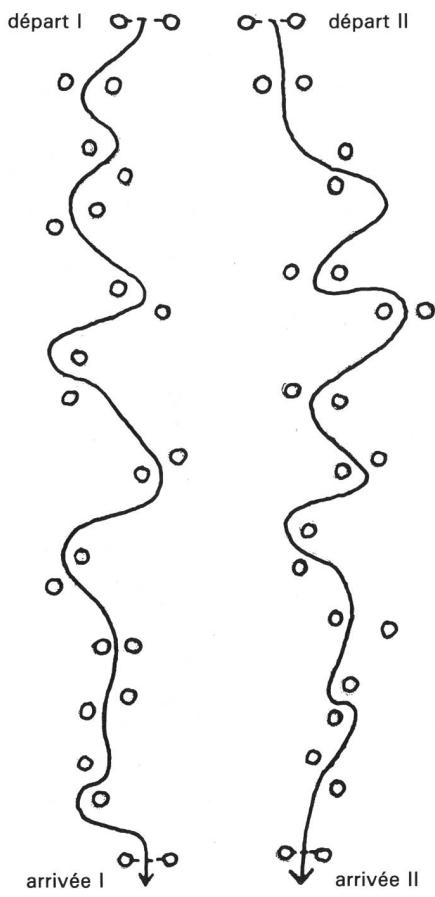


#### Installations

- Piste de slalom tracée en pente descendante autour d'arbres adultes (éviter les jeunes arbres, de crainte de les endommager)
- De 15 à 20 portes, marquées des deux côtés ou, du moins, à l'intérieur, en alternant les couleurs (attention: comme les fanions peuvent gêner la course, il est préférable de procéder au marquage à l'aide de bande adhésive appliquée contre les arbres, à hauteur de tête). Distance variable entre les portes
- Départ: porte étroite
- Arrivée: porte large (environ 3 m) et, éventuellement, ligne tracée à la scie ou d'une autre manière
- Débarrasser le parcours des branches, pierres ou autres obstacles qui pourraient s'y trouver
- Placer des contrôleurs de portes aux endroits qui pourraient permettre aux concurrents d'emprunter un raccourci

#### Exécution

L'exercice doit rester très simple dans son exécution: faire faire, d'abord, de 5 à 10 passages d'entraînement, à allure libre pour commencer, puis en utilisant le compteur de temps. Le retour au départ sert de temps de récupération.



## Compétition

### Chronométrage

- Contact visuel entre le départ et l'arrivée, ou
- départ toutes les 20 secondes, ou
- départ par signal acoustique

### Variante I: slalom multiple

#### Tracer plusieurs parcours de slalom

- de différentes longueurs
- présentant des difficultés de portes variables
- sur pentes plus ou moins raides

#### Phase de préparation

D'abord à allure libre (utiliser simultanément toutes les pistes)

### Compétition

Additionner les temps des différents parcours

## Variante II: slalom parallèle (système de coupe)

Tracer deux parcours parallèles distants de 5 à 10 mètres l'un de l'autre. Portes de départ et portes d'arrivée proches l'une de l'autre.

Respecter autant que possible le parallélisme des portes.

### Tirage au sort des concurrents

#### Départ

Deux concurrents ensemble

#### Parcours

Deux manches, afin que chaque concurrent puisse faire les deux parcours

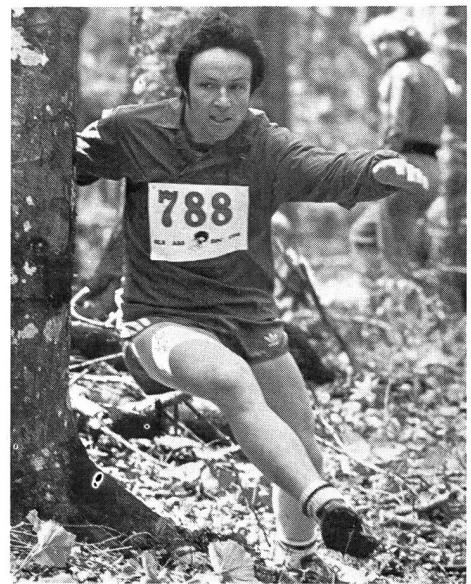
#### Chronométrage

Seul le temps qui sépare le vainqueur de son suivant est enregistré. Procéder, ensuite, à l'addition des temps au terme des deux manches (avantage: un seul compteur de temps et un seul chronomètre sont nécessaires; pas besoin de contact visuel entre le départ et l'arrivée)

La compétition se poursuit, selon le système de coupe, jusqu'au classement final (les vainqueurs entre eux, les perdants entre eux).

Essayer d'engager un nombre de participants qui permette ce procédé: 8, 16, 32, 64... S'il y a des surnuméraires, on complétera ce groupe par un ou plusieurs perdants, bénéficiant ainsi d'un repêchage.

Ils peuvent aussi «passer» un tour sans courir.



### Avantages

- Tous les participants prennent part à plusieurs courses
- Peu de fonctionnaires sont nécessaires

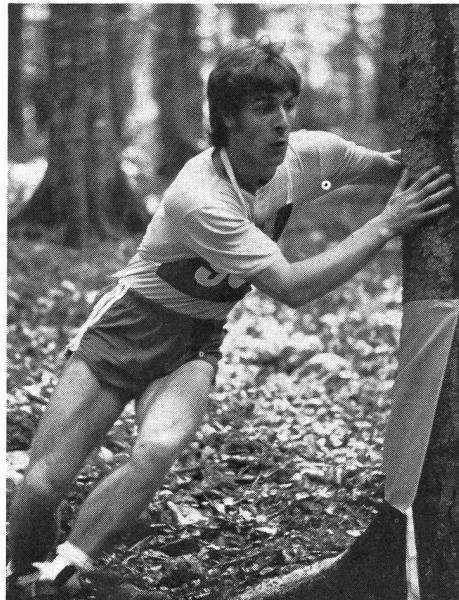
### Combinasions possibles

- Revenir au départ par un parcours de cross d'environ 1 km, tracé pour l'occasion
- Terminer la séance de slalom par un jeu (par exemple: kickball en forêt en intégrant les arbres dans le jeu)

### Exemple d'une liste de report des temps destinée à un slalom parallèle (8 participants)

#### 1er Tour

No de départ	Différence de temps		Addition
	1re manche	2e manche	
1	1''1	2''7	3''8
2	-	-	-
3	0''5	-	-
4	-	0''9	0''4
5	1''2	1''3	2''5
6	-	-	-
7	0''3	-	-
8	-	1''1	0''8



## 2e Tour

1er à 4e

No de départ	Différence de temps		Addition
	1re manche	2e manche	
2	1''2	-	-
3	-	1''1	0''1
6	2''0	1''1	3''1
7	-	-	-

5e à 8e

No de départ	Différence de temps		Addition
	1re manche	2e manche	
1	0''7	0''9	1''6
4	-	-	-
5	-	0''8	0''2
8	0''6	-	-

## 3e Tour

7e et 8e

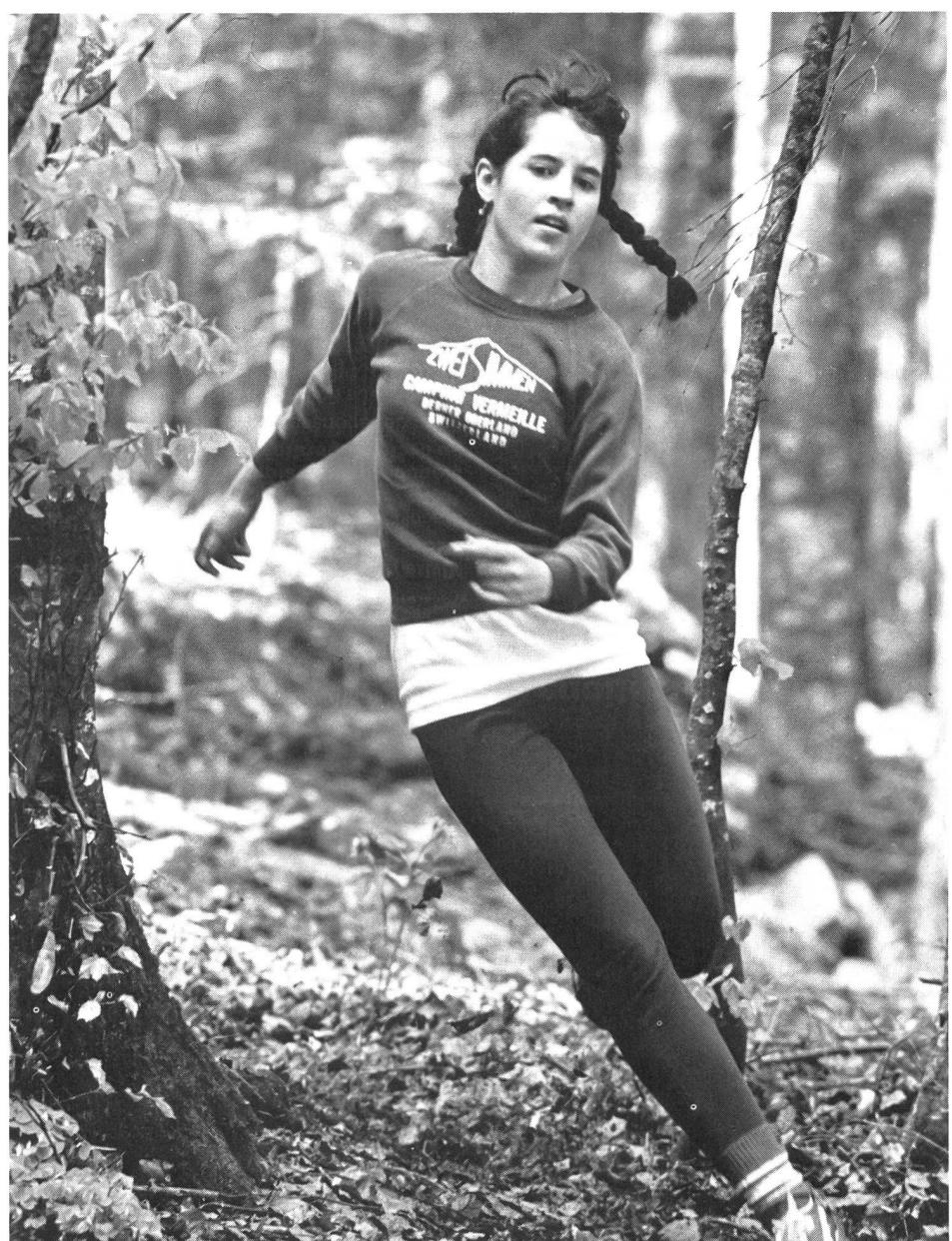
No de départ	Différence de temps		Addition
	1re manche	2e manche	
1	0''1	0''7	0''8
5	-	-	-

5e et 6e

No de départ	Différence de temps		Addition
	1re manche	2e manche	
4	0''2	-	-
8	-	0''7	0''5

3e et 4e

No de départ	Différence de temps		Addition
	1re manche	2e manche	
3	0''6	-	-
6	-	0''8	0''2



1er et 2e

No de départ	Différence de temps		Addition
	1re manche	2e manche	
2	0''2	0''7	0''9
7	-	-	-

Classement final	Rang 1er	No de départ 7
2e		2
3e		3
4e		6
5e		4
6e		8
7e		5
8e		1