

**Zeitschrift:** Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport  
**Herausgeber:** École fédérale de sport de Macolin  
**Band:** 41 (1984)  
**Heft:** 3

**Artikel:** Jeux de plein air  
**Autor:** Etter, Max  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-997890>

### **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:** 29.01.2026

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

# Jeux de plein air

Max Etter

*Max Etter, spécialiste de la branche «excursions et plein air», propose quelques «jeux adaptés» aux fantaisies de la nature et aux circonstances du moment. Je me suis toutefois abstenu de mettre, au programme, des pratiques sinon totalement, du moins fortement méconnues en Suisse romande. Je pense au «kickball», par exemple, dont il faudrait expliquer les règles dans le détail pour qu'il soit compris. Après ces «grands jeux», j'essaierai de présenter aussi, dans une édition ultérieure, quelques «petits jeux», toujours bienvenus à la belle saison.*  
(Y.J.)

Tout terrain naturel lance un défi au moniteur: il n'est pas possible d'y pratiquer sans autre les jeux classiques en respectant les règles établies. Il s'agit donc de les adapter selon les circonstances.

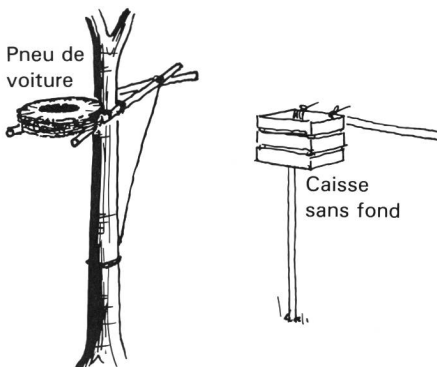
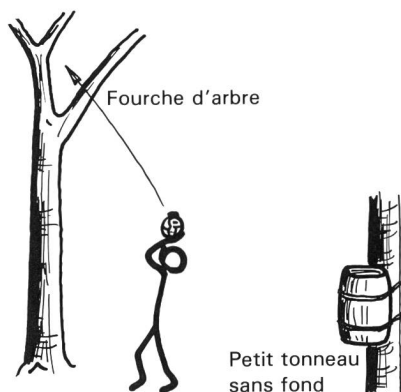
## Exemples de jeux adaptés

### Basketball / balle à la corbeille

Règles:

- de la balle à la corbeille adaptées
- de la balle-éclair adaptées

### Paniers improvisés



## Football sur terrain en pente

Surface de jeu:

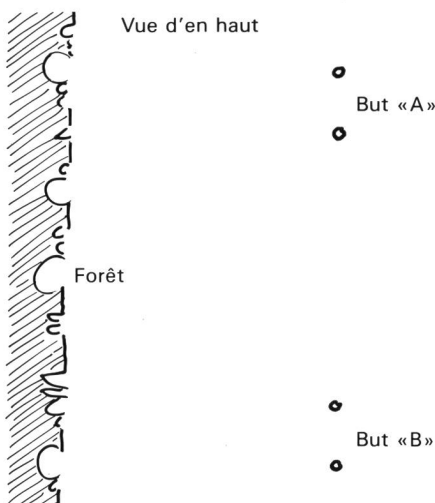
- en pente
- un des quatre côtés est formé par la forêt

Buts:

- posés latéralement à la pente
- piquets ou arbres en place

Règles:

- le ballon peut pénétrer dans le but des deux côtés
- règles simplifiées du football



## Volleyball

Surface de jeu:

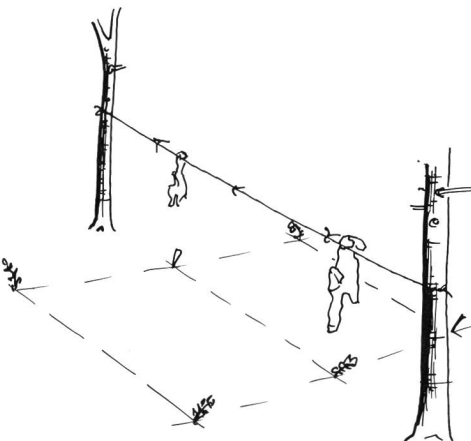
- selon le nombre de joueurs et le terrain à disposition

Filet:

- corde tirée entre deux arbres

Règles:

- habituelles ou adaptées.



## Handball

Surface de jeu:

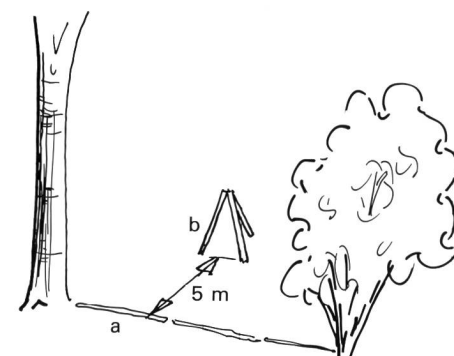
- illimitée
- clairière ou prairie avec arbres ou groupes d'arbres isolés

Buts:

- Ligne de tir (longue de 10 m au moins) tracée entre deux arbres (cordes à sauter, ruban, etc.)
- A 5 m de la ligne de tir: piquets posés en pyramide

Règles:

- Tir permis à partir de la ligne de tir seulement
- But marqué si la pyramide tombe
- Règles simplifiées du handball en plein air



Un jeu adapté est fort capable d'être attrayant, excitant et, aussi, souvent plus exigeant pour l'organisme que sa version originale.

## Hockey

Surface de jeu:

- illimitée
- aussi peu bosselée que possible (prairie, sol de forêt sans racines, croisée de chemin)

Buts:

- piquets, arbres

Cannes:

- bâtons (branches, etc.) d'un mètre de long environ

Balle:

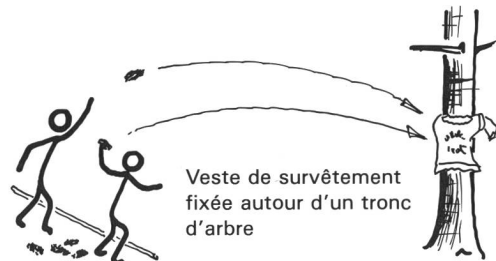
- légère, pas trop petite: ballon de volleyball par exemple

Règles:

- la «canne» ne doit pas être levée plus haut que la hanche
- seule la balle peut être frappée (tout coup porté à un joueur est punissable)
- la balle peut entrer dans le but des deux côtés
- la balle peut être arrêtée mais pas «jouée» avec le pied.

# Circuit amusant dans le terrain

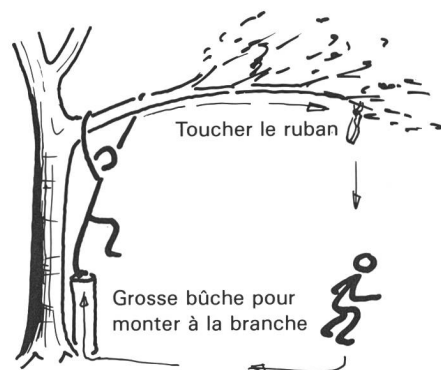
Peut aussi tenir lieu de leçon type.



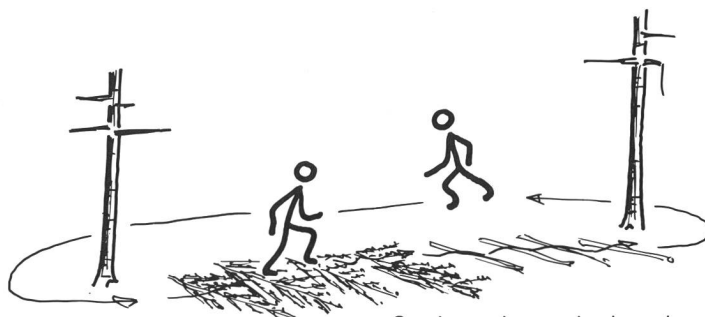
**Viser la cible avec des pives**



**Le rouleau compresseur**



**Progresser en suspension**



**Parcours d'obstacles**

Courir par-dessus des branches en levant les genoux très haut

## Explications

### Participants:

- deux participants en même temps par station

### Matériel:

- 4 cordes à sauter, rubans, corde, etc.

### Mise en train:

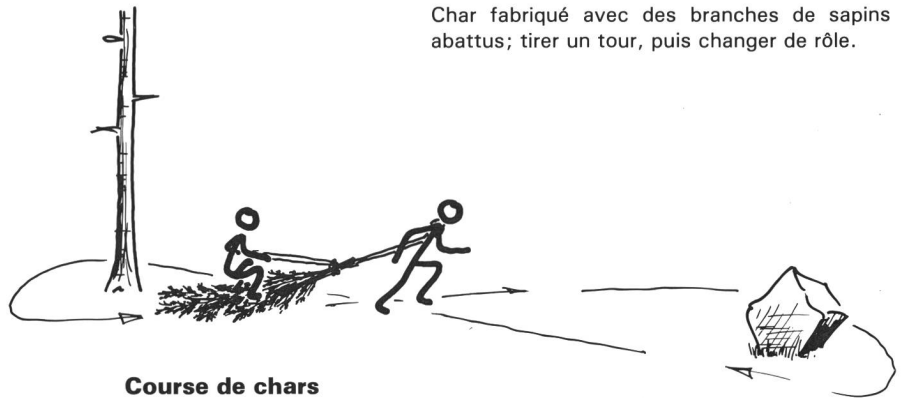
- en se rendant sur le circuit ou en le préparant

### Préparation:

- le moniteur prépare le circuit avec ses élèves, donne ses instructions et procède, avec eux, à des essais

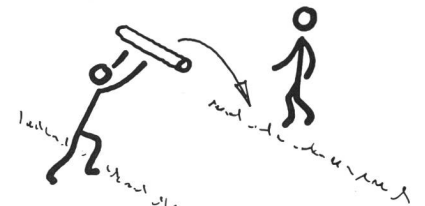
### Exécution:

- des «points» sont attribués à chaque station
- chaque élève fait un parcours de circuit à l'essai
- la durée de l'exercice est fixée à chaque station
- le «concours» peut commencer. ■



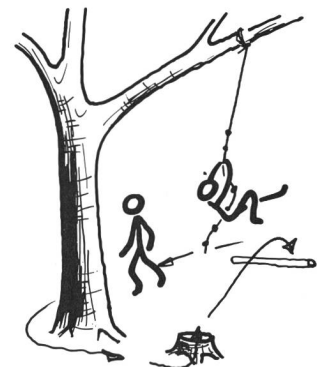
**Course de chars**

Char fabriqué avec des branches de sapins abattus; tirer un tour, puis changer de rôle.

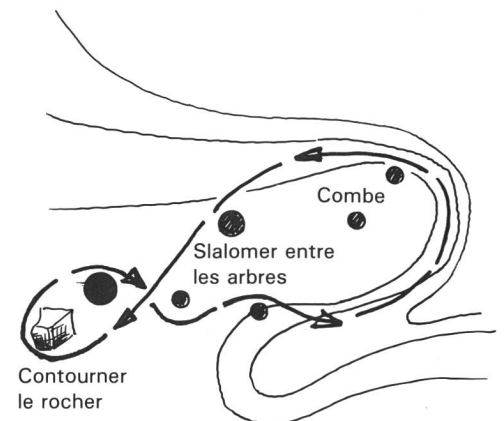


Lancer le rondin de l'autre côté du chemin; le partenaire fait de même

**Lancement du rondin**



**Vol de Tarzan**



**Course aux courbes de niveau**