

**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:** 8

**Rubrik:** Leçon type

#### 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

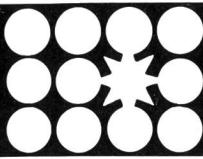
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées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



# LEÇON TYPE

## Olympiade nautique

Max Etter, chef de la branche «Condition physique»  
Traduction: Marianne Weber

Un plan d'eau (lac, piscine, etc.) constitue l'endroit rêvé pour les jeux les plus divers. Avec quelques idées, une ou deux installations et un peu de matériel, on peut même y organiser des joutes sportives passionnantes.

### Quelques indications pour l'organisation

Les suggestions que nous présentons concernent un groupe d'une cinquantaine de participants, par exemple:

- un club
- un groupe «fitness», avec parents et amis
- une école
- un groupe «jeunesse» avec amis et amies.

Dix des cinquante participants sont engagés comme «aides».

#### Objectifs de l'olympiade:

- Améliorer la condition physique, dans l'eau et aux abords de l'eau, par le jeu
- Créer des contacts, renforcer les liens entre les participants.

Lieu: baie lacustre bien dégagée et peu profonde.

#### Forme des joutes:

- Les compétitions doivent être stimulantes, amusantes, et comprendre des distributions de prix, des récompenses aux malchanceux et aux concurrents particulièrement loyaux
- On peut placer un «joker» à une station. Le nombre de points obtenus y est alors doublé
- Les abords de l'aire des joutes doivent être préparés en fonction des compétitions: on y installera un tableau central pour les résultats, un stand de boissons (système de bons), une horloge avec un gong, etc. Il est bon de soigner les détails!

#### Recommandations importantes:

- Appliquer les mesures de sécurité nécessaires
- Adapter les exigences au niveau de possibilités des participants: chacun doit avoir du plaisir à jouer!
- Avant de choisir un système d'évaluation, il faut d'abord le tester. Le résultat final s'obtient par addition des points marqués à chaque station
- Alterner les disciplines vraiment sportives avec les jeux amusants
- Laisser un laps de temps identique à chaque station.

#### Structure et préparation:

- On peut désigner un comité d'organisation
- Ceux qui sont habitués s'occupent des nouveaux arrivés
- Chaque groupe se charge d'une à deux stations.

#### Déroulement:

- Les préparatifs se font en commun, en fonction de la formule choisie
- Il est bon de faire un parcours d'essai, afin de tester installations et barème
- Le déroulement de la compétition peut se faire de différentes façons:

- départs libres ou fixés à l'avance
- ne tenir compte que d'un certain nombre de stations pour l'évaluation finale
- après chaque station, noter le résultat sur la feuille de compétition et l'annoncer à la «centrale»
- annoncer les temps
- après les épreuves, permettre de se baigner, mais organiser une surveillance
- pendant ce temps, préparer la liste des résultats.

La remise des prix peut se faire dans le cadre d'un pique-nique commun au bord du lac.

### Les stations

Voici quelques suggestions:

*Slalom* chronométré, à l'aide d'une chambre à air de pneu de camion (ill. 1).



Illustration 1: slalom nautique.

*Course dans l'eau peu profonde:* transporter, au temps, un carton sans le mouiller. Le nombre d'éclaboussures sur le carton donne lieu à des pénalités de temps.

*Parcours de transport d'eau:* un seau vide est posé à une certaine distance de l'eau. Le groupe doit le remplir, dans un intervalle de temps fixé, à l'aide de gobelets de yogourt. On mesure la quantité d'eau mise dans le seau.

*Jets de précision:* lancer des balles (cinq par exemple) dans un bateau à partir d'un endroit désigné à l'avance. Chaque fois que la «cible» est atteinte, on obtient 2 points (ill. 2).

*Parcours sur échasses:* sur la berge, au temps. Celui qui pose pied à terre est pénalisé (ill. 3).

*Pousser un gros ballon,* en nageant ou en marchant dans l'eau, selon un parcours déterminé et au temps.

*Parcours sur matelas pneumatique,* au temps (ill. 4).

*Nage «aux chandelles»:* transporter le plus rapidement possible, en nageant, une bougie allumée dans un gobelet de yogourt. Si la bougie s'éteint, on doit recommencer le parcours dès le début.

*Concours de plongée:* dans un laps de temps déterminé, remonter et mettre à sec un certain nombre de pierres peintes déposées à l'avance dans l'eau, à une profondeur où l'on a encore pied. Selon le nombre de pierres ramassées, on obtient des points et des bons de boisson.

*La plus longue distance à la nage:* les participants accomplissent, à la nage, un parcours en triangle, marqué par des pieux, des bouées et se terminant sur une passerelle, près de laquelle une cloche est suspendue. Le nageur qui l'atteint la tire à chaque passage. On compte le nombre de fois qu'elle a tinté dans un temps donné (ill. 5).

*Faire des ricochets* avec des pierres plates: mesurer la distance atteinte à l'aide de «bouées» improvisées. Fixer le nombre de jets autorisés (ill. 6).

*Le bac:* un membre du groupe prend place sur un radeau que les autres font aller de la rive à la passerelle et retour: puis un deuxième participant est transporté, et ainsi de suite. On mesure le temps qu'il a fallu pour transborder tout le groupe (ill. 7). ■

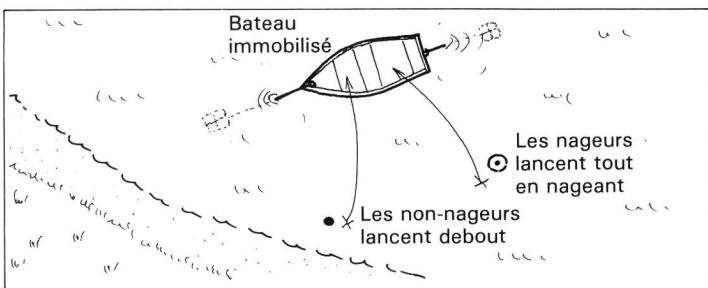


Illustration 2: jets de précision.

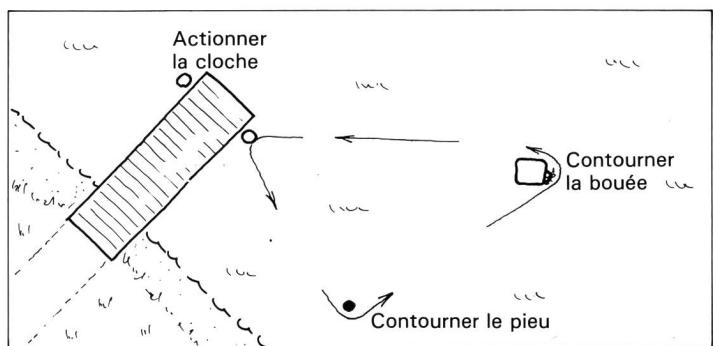


Illustration 5: natation d'endurance.



Illustration 3: parcours sur échasses.

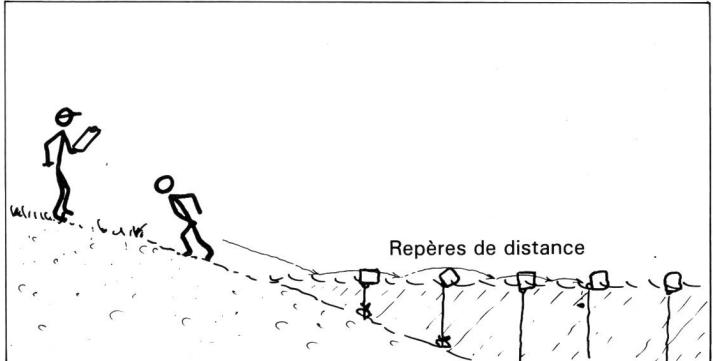


Illustration 6: ricochets.

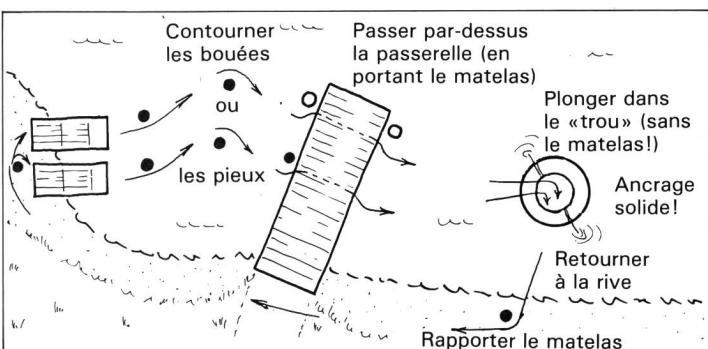


Illustration 4: parcours sur matelas pneumatique.

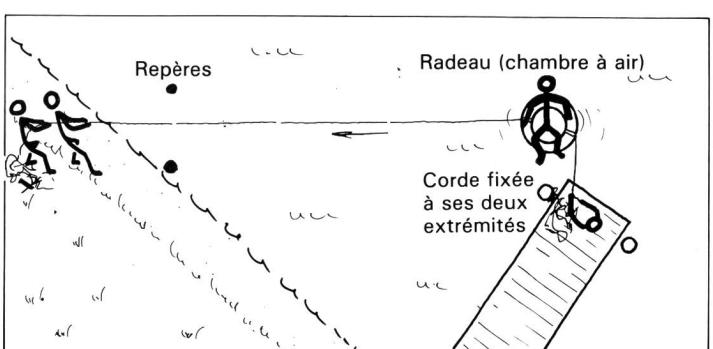


Illustration 7: le bac.