

Zeitschrift: Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport

Herausgeber: École fédérale de sport de Macolin

Band: 45 (1988)

Heft: 4

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

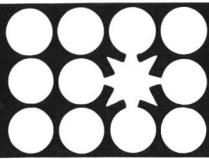
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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: 09.01.2026

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



LEÇON TYPE



Le jardin de jeu ou parcours pour tous

Max Etter et Max Stierlin, EFGS
Traduction: Yves Jeannotat

Lors d'une «Journée portes ouvertes» par exemple, il peut être intéressant de mettre sur pied un programme sportif adapté aux visiteurs, aux curieux et aux passants, et d'inviter ces derniers à participer aux activités prévues. Celles-ci, pour être accessibles et donner satisfaction, doivent alors tenir compte des aspects suivants:

Des jeux simples

Les jeux proposés à chaque «station» doivent être extrêmement simples dans leur conception et clairs dans leur exécution. A tel point qu'ils n'exigent pratiquement aucune explication. L'idéal serait que le matériel utilisé parle de lui-même. Un panneau illustré peut toutefois aider les participants à obtenir une représentation visuelle rapide de ce qui est à faire.

Pas de «chefs de postes»

Les «responsables» de postes gênent souvent plus les participants qu'ils ne les aident; ces derniers doivent pouvoir

jouer là où ils le jugent bon, et sans être dérangés; un peu comme s'ils étaient dans un «libre service».

Une bonne vue d'ensemble

Les postes (on les appelle aussi «stations» ou «chantiers») doivent être parfaitement visibles. Lorsque ce n'est pas le cas et s'il faut les «chercher», ils perdent rapidement leur raison d'être.

Tirer parti des éléments naturels

On tirera parti au mieux des installations déjà existantes, mais aussi et surtout des éléments naturels: relief du terrain, pierres, arbres, etc...

Equipement

Les intéressés doivent pouvoir «jouer» sans être obligés de changer d'habits ou de porter un équipement particulier.

Nombre de joueurs par poste

Il devrait être possible de jouer à deux, à trois, à quatre, mais seul aussi. Dès

qu'un poste exige un nombre précis de joueurs ou une opposition d'équipes, il devient moins attrayant et est donc moins bien fréquenté.

Evaluation

On peut prévoir un système d'évaluation, mais il ne faut en aucun cas le rendre obligatoire. Tout peut être essayé au terme du parcours: inscription, sur un tableau, du nom des participants et du nombre de points qu'ils ont obtenus, etc. (petite récompense peut-être aussi, attribuée à partir d'un certain résultat).

Ambiance

L'ambiance peut fort bien être agréable sans musique ni haut-parleurs, pour autant que le parcours soit plaisant: muni de fanions, de panneaux colorés, d'une décoration fraîche et joviale par exemple...

Poste de direction

Le «poste de direction du parcours» ne requiert qu'un engagement très restreint: tente accueillante plus quelques animateurs ou animatrices souriant(e)s pour distribuer les cartes de participation, répondre aux questions, inviter – sans trop insister – les passants à tenter un essai, donner les récompenses, remettre en état un poste endommagé, etc.

Postes et exemples de jeux

1 La planche à roulettes

Sur une route en légère pente, marquer un parcours à la craie et y disposer des obstacles à contourner (piquets ou autres accessoires).

Variante pour débutants: au plat, un ou deux auxiliaires tirent le participant le long d'un parcours marqué à la craie.

2 Le minigolf

Dessiner une piste très variée à l'aide de rubans ou de cordes et la fractionner en secteurs à l'aide de fanions.

Règles: si la balle quitte la piste, le fautif recule de deux secteurs.

3 Le tapis roulant

Choisir un bout de route au plat; une planche posée sur une série de rondins

- combien de temps le participant va-t-il mettre pour sonner une première fois la cloche?
- combien de fois pourra-t-il la faire sonner en 30 secondes?

6 L'attrape-frisbee

Ce jeu nécessite la participation de trois joueurs au moins:

- deux joueurs se passent le frisbee, le troisième essaie de l'intercepter
- deux équipes l'une contre l'autre: additionner les passes réussies par chacune d'elles en un temps donné.

7 Le slalom-ballon

Avec un ballon de football (au pied) ou de basketball (à la main): dribbler en slalomant autour des piquets.

Variante: sans perdre son propre ballon, essayer de faire en sorte que l'autre perde le sien.



fait office de tapis roulant: un ou deux participants «jouent» aux passagers; les autres les poussent et transportent les rondins devenus libres d'arrière en avant.

4 La traversée du marais

Parcourir une certaine distance sur des cageots en les déplaçant d'arrière en avant au fur et à mesure de la progression; à aucun moment, le «concurrent» ne doit toucher le sol.

5 La course en sac

Dessiner un parcours en triangle et suspendre une cloche quelque part sur le passage:

Les fautes:

- l'anneau touche le sol
- l'anneau sort du camp marqué.

Objectif: 2 fois 15 points (changer éventuellement de côté).

10 Football de précision

Construire une cible quelconque (entre deux arbres par exemple) et la viser en variant la distance.

11 La pyramide



«Construire» une pyramide humaine pour arriver à sonner la cloche suspendue à une hauteur de trois mètres.

12 Le saut de Tarzan

Attacher une corde à grimper à une branche d'arbre assez grande et solide; à partir d'un monticule (cageot), s'élanter pour franchir une marque faite sur le sol.

Variante: sauter le plus loin possible et marquer l'endroit atteint, comme défi au prochain participant.

13 La «boccia»

Sur un chemin plat, dessiner des secteurs et leur attribuer un nombre: lancer la boule en essayant de la placer dans le secteur au nombre le plus élevé.

14 Quilles-ballon

Disposer un certain nombre de quilles (cônes de démarcation) sur une surface délimitée (dans un coin formé par deux murs par exemple). Jouer au pied avec un ballon de football; les tirs indirects sont valables. Faire tomber un maximum de quilles (toutes si possible) en trois tirs.

9 L'anneau par-dessus le mur

Lancer l'anneau de part et d'autre d'un mur, d'une paroi ou d'un simple drap suspendu. L'obstacle doit être suffisamment élevé pour que les joueurs ne se voient pas:

