

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

Herausgeber: École fédérale de sport de Macolin

Band: 53 (1996)

Heft: 2

Artikel: Sports d'hiver : idées en kit pour semaines blanches

Autor: Georg, Pascal / Stierlin, Max

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-998315>

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: 13.02.2026

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

Sports d'hiver

Idées en kit pour semaines blanches

Pascal Georg, Max Stierlin, chefs des branches sportives J+S Sport de camp / Excursions et plein air

Traduction: Dominique Müller



L'instauration des semaines blanches en lieu et place des traditionnels camps de ski organisés par les écoles a eu pour effet de développer de nouvelles activités de plein air allant du big-foot au curling. Lorsque la neige est rare, les chefs de camps doivent prévoir un programme de remplacement. (Ny)

Tout bon moniteur digne de ce nom sait aussi que la seule pratique du ski ne suffit pas à remplir le programme d'un camp de ski.

Les semaines blanches offrent donc une opportunité pédagogique unique. Encore faut-il savoir la saisir!

Bien entendu, l'expérience vécue en commun dans l'élément «neige» et la vie communautaire restent des aspects prioritaires qu'il convient de maintenir à tout prix. Mais en les enrichissant de petites expériences réussies, l'on parviendra à créer un ensemble parfait, qui laissera aux enfants et aux jeunes un souvenir impérissable et suscitera en eux l'envie de revenir l'année suivante.

Une semaine blanche se prépare à l'avance, et il est judicieux que les organisateurs se réunissent avant le camp afin d'entamer les préparatifs nécessaires à certaines activités.

Voici donc, pour les monitrices et moniteurs qui partiront bientôt, quelques suggestions pour égayer, voire chambouler leur programme de camp!

Privilégier la vie en communauté

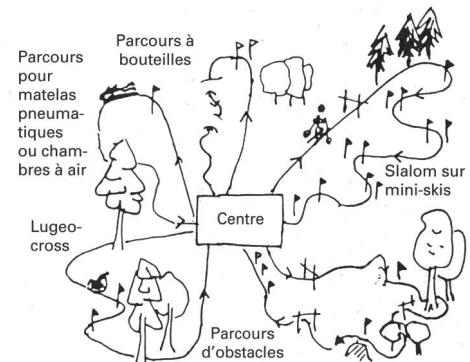
- Un participant a-t-il son anniversaire durant la semaine de camp? Voilà une occasion rêvée de célébrer une fête!

sur le miroir de la salle de bain avec de la mousse à raser, etc.

- Lors de la dernière soirée, organiser un tribunal qui aura pour but de démasquer Zorro. Chacun pourra alors faire part de ses observations ou de ses soupçons à un juge (élu!). Les prévenus sont convoqués au banc des accusés. Seul Zorro a le droit de mentir! Les jurés font connaître leur jugement et Zorro se dévoile enfin.

En plus du ski

- Organiser un lugeo-cross pendant les pauses, après le dîner et avant la remise en marche des remonte-pentes.



- Inventer des sculptures de neige, avec exposition et remise de prix (par groupes).
- Aménager une longue piste de luge balisée à l'aide de bouteilles et comportant maints virages en pente, tunnels, ponts et virages en lacets: chaque groupe réalise une partie du trajet.



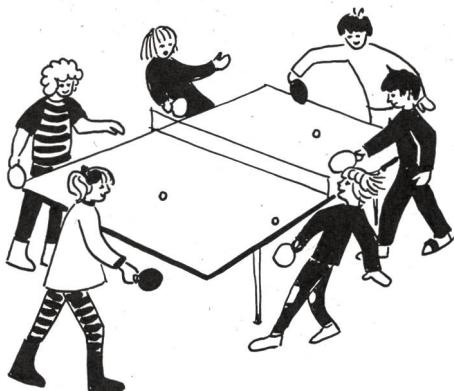
- Construire une piste spécialement destinée aux courses sur chambres à air (de poids lourds) et tenter d'établir des records de vitesse.

- Pour les parcours relais, différents groupes auront pour tâche d'aménager plusieurs pistes ou parcours partant d'un point central (parcours à bouteilles, parcours pour chambres à air, lugeo-cross, parcours d'obstacles, slalom sur miniskis, etc.).
- Organiser une course d'orientation à skis: marquer l'emplacement des postes sur le plan des pistes. Les participants devront bien réfléchir aux remonte-pentes qu'ils choisiront d'emprunter et dans quel ordre, afin de rallier le maximum de postes dans le temps imparti. A chaque poste figurera un ordre de mission ou un moniteur chargé d'indiquer les tâches à exécuter.



Après le ski

- Faire appel à quelques volontaires pour décorer le dessert, garnir les pizzas, fabriquer les décorations de table pour le souper...
- Organiser une américaine (course circulaire) autour de la table de tennis de table, afin que les joueurs puissent participer à tour de rôle: changer de place après chaque coup, hors jeu pour celui qui ne parvient pas à toucher la balle, etc.



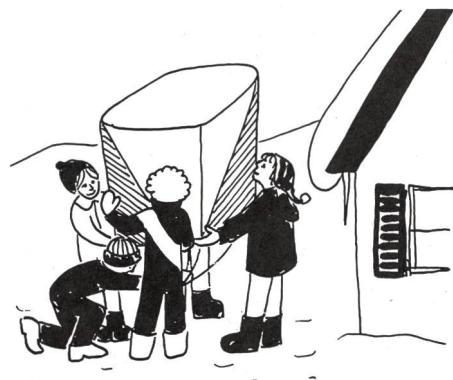
- Prévoir une table de puzzle pour les «maniaques de l'assemblage». Lorsqu'un puzzle est terminé, en commencer un nouveau.

- Demander à chaque participant d'amener un jeu de société, et le mettre à la disposition de tous. Le premier soir, organiser une soirée de jeu: les groupes passent de table en table afin de connaître les différents jeux.
- Initier les participants intéressés à l'entretien des skis et au fartage dans l'atelier.
- Créer une bibliothèque en rassemblant les livres apportés par les participants (chacun doit apporter un livre), sans oublier le coin BD pour les mordus.
- Placer des balles de jonglage dans une corbeille pour ceux qui aimeraient s'y exercer. Un moniteur peut donner une petite leçon d'initiation à ceux qui aimeraient apprendre.
- Construire un igloo ou une cabane de neige. Pour la fête d'inauguration, la cuisine offrira une igloo-collation. Les courageux pourront essayer de dormir à l'intérieur; veiller toutefois à ce que le sol soit bien isolé et à ce que le trajet jusqu'à la maison soit réalisable même par nuit brumeuse.
- Organiser une sortie piscine, mais à des heures où la fréquentation est faible. Il sera ainsi possible de prévoir des jeux dans l'eau, comme des courses poursuites ou une balle par-dessus la corde, sans que le maître nageur soit obligé d'intervenir.



Le soir, à l'intérieur du chalet

- Dessiner un jeu d'échelles sur une grande feuille d'emballage et former des groupes; à l'aide d'un dé géant, confectionné à partir d'un cube de mousse ou d'une boîte en carton, les joueurs avancent sur les cases, à condition d'avoir effectué les tâches mentionnées sur ces dernières.
- Micro CO: par groupes de deux, les participants partent à la recherche des postes placés dans toute la maison. D'une taille de 2 à 3 cm (dessinés sur du papier autocollant), chacun d'entre eux indique une lettre de l'alphabet. Qui



trouve le maximum de mots? Une variante excitante: toutes lumières éteintes et avec des lampes de poche!

- Poursuivre dans la soirée le jeu sans frontières entamé l'après-midi, avec des jeux adaptés pour être organisés à l'intérieur du chalet.
- Fabriquer des ballons à air chaud. Par la suite, on pourra organiser un concours de ballons.
- Présenter un mini spectacle en playback, préparé au préalable à la maison. Veiller à amener la musique, la chaîne stéréo et les déguisements adéquats. Un jury attribue des notes aux chanteurs et danseurs (éventuellement avec enregistrement vidéo).
- Organiser un défilé de mode sur le thème «La tenue de ski de l'an 2000 dans différents pays», avec piste de défilé et musique ad hoc: rien de tel pour réchauffer l'ambiance d'une soirée!
- Disputer une partie de hockey aux chiffons: deux joueurs adverses, équipés chacun d'un manche à balai, se disputent un chiffon qu'ils tentent de déposer dans un but placé à cet effet; les joueurs des deux équipes sont appelés en fonction d'un numéro qui leur a été attribué au préalable.

Le soir, à l'extérieur du chalet

- Après une excursion nocturne, effectuer le chemin du retour en lugeant.
- Se rendre à la patinoire et organiser une bonne partie de patinage.
- Organiser une excursion nocturne: par petits groupes, suivre un chemin balisé jusqu'à l'arrivée. But: à la recherche du Yeti, qui nous accueillera à l'arrivée avec un bon thé chaud. Marche aux flambeaux pour le chemin de retour, tous ensemble.
- Utiliser, s'il y en a, des raquettes. Et sinon, pourquoi ne pas en fabriquer et aller les essayer? Ce serait alors l'occasion d'entamer une bonne partie de «gendarmes et voleurs» autour du chalet.
- Pourquoi ne pas disputer le trophée de curling sur la patinoire locale? ■