

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: 4

Artikel: Une approche respectueuse de l'environnement : la forêt, terrain d'aventure pour le jeu et le sport

Autor: Georg, Pascal

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-998328>

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>

La forêt, terrain d'aventure pour le jeu et le sport

Pascal Georg, chef de la branche sportive J+S Excursions et plein air
Adaptation française: Eveline Nyffenegger



La cuisine.

L'auteur de cet article a rassemblé quelques réflexions et idées d'activités pour des cours et des camps en forêt en mettant l'accent sur un comportement responsable et respectueux à adopter à l'égard d'un environnement sensible, celui de la forêt. De larges extraits sont tirés du document CP Sport de camp 1995/1996 réalisé par Kathrin Krug, ainsi que du cahier «Une journée de camp en forêt», de la série «Découvrir la forêt», conçu et réalisé par Klemenz Niederberger.

«Une solide base pour faire naître un sentiment de responsabilité envers l'environnement est tout simplement l'attachement et l'intérêt envers la nature, ainsi que sa connaissance. Ces valeurs ne tombent pas du ciel, elles doivent être apprises. Et l'apprentissage est plus facile quand il fait plaisir.» (Hans C. Salzmann)

L'été, c'est le temps des camps...

Pour le développement sain d'un enfant, les expériences vécues dans un milieu naturel sont particulièrement importantes. Elles posent les bases de la prise de conscience de ses responsabilités face à la nature.

Le camp d'été donne aux enfants et aux jeunes une excellente occasion de vivre intensément dans la nature. Dans de nombreuses organisations de jeunesse, et de plus en plus dans les écoles, le camp constitue un temps fort dans le programme annuel.

Pourquoi jouer et faire du sport en forêt?

La forêt, par ses multiples fonctions, joue un rôle inestimable pour les sociétés humaines. Dans certaines régions, l'homme ne pourrait tout simplement pas vivre sans elle. Elle enrichit aussi notre vie offrant détente, beauté et diversité.

Mais la forêt est aussi en danger; elle subit manifestement les conséquences de l'activité humaine. Les mesures prises par les forestiers et les autorités ne suffiront pas à la protéger à long terme. Il est donc fondamental que nous prenions conscience que notre manière de vivre nous rend responsables de l'avenir de la forêt.

Des impulsions sont néanmoins nécessaires au développement d'un comportement plus conciliant avec l'environnement. Nous vous proposons différentes façons d'approcher la nature, notamment de façon sensorielle et ludique. La forêt est aussi un endroit où l'on peut passer des moments inoubliables!

Jeux et aventure

Les jeux et idées de jeux suivants ont tous trait à la forêt.

Course d'orientation aveugle

Un participant guide un coureur aveugle (yeux bandés) par des ordres rapides, du premier au dernier poste, sur une distance de 10 à 30 m. A chaque poste, le coureur doit oblitérer sa feuille et essayer de reconnaître, par le toucher, un arbre ou un buisson donné ou encore identifier des odeurs typiques de la forêt. A cet effet, de la résine, de la menthe, de l'humus, etc. seront déposés dans de petits gobelets de crème à café, collés par deux et percés de trous.

La poursuite à l'arbre

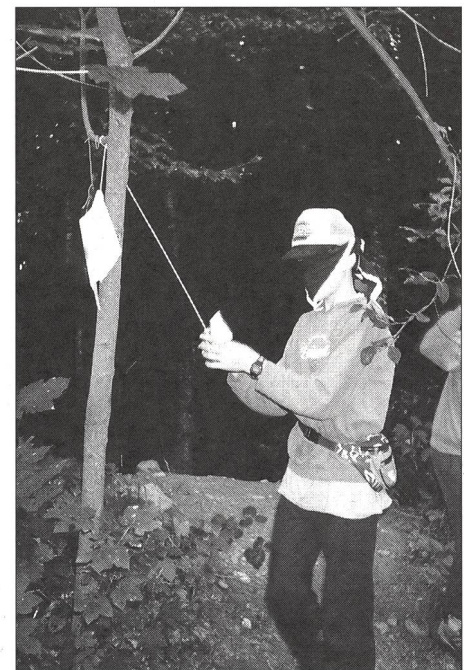
Le poursuivant crie un nom d'arbre, par exemple «Hêtre!». Les autres joueurs doivent courir le plus vite possible vers un hêtre. Une fois arrivés à celui-ci, ils sont en sûreté. Pour relancer le jeu, le poursuivant peut crier un autre nom d'arbre que les poursuivis doivent s'empressement de trouver. Et ainsi de suite...

Jeu de camouflage

Sur un certain trajet, cacher des choses que l'on rencontre habituellement dans la forêt et d'autres qui n'ont rien à y faire. Les participants doivent, en explorant ce trajet, trouver combien d'objets ont été cachés.

Balade en forêt

But du jeu: se promener dans la forêt sans se faire entendre du coucou. Un enfant fait le promeneur, un autre le coucou et les joueurs restant font les arbres. Demande au promeneur de s'éloigner pour qu'il



Course d'orientation aveugle: d'autres sens que la vue sont mis à contribution.

n'entende pas qui fera le coucou. Le coucou et les arbres se dispersent le long du trajet qui sera suivi par le promeneur, et se bandent les yeux. Le promeneur peut alors commencer sa balade, en faisant le moins de bruit possible. Le coucou doit se manifester lorsqu'il entend le promeneur se déplacer. Comme ce dernier ignore qui est le coucou, il est obligé de passer aussi furtivement que possible devant tous les joueurs (arbres et coucou).

Chevreuils et loups

Les chevreuils disposent de cinq minutes pour explorer les alentours du camp. Une fois ce temps écoulé, ils doivent se cacher. Les loups chassent en bande et encerclent les chevreuils. Ceux-ci essaient de s'échapper. Le jeu est terminé lorsque tous les chevreuils se sont fait piéger.

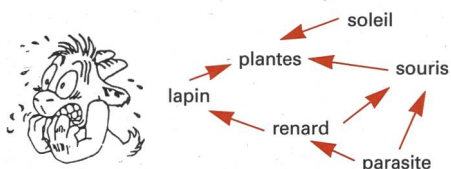
Hiboux et corneilles

Marquer une ligne médiane et deux nids à une distance de six mètres. Deux groupes de même grandeur, les hiboux et les corneilles, se font face sur la ligne médiane. Le moniteur énonce une affirmation. Si ce qu'il dit est vrai, les hiboux essaient d'attraper les corneilles. Dans le cas contraire, ce sont les corneilles qui essaient d'attraper les hiboux. Ceux qui arrivent à rejoindre le nid sont sauvés. Les hiboux prisonniers se transforment en corneilles et vice versa.

Les déclarations faites par le moniteur peuvent, par exemple, porter sur des impressions sensorielles, ainsi que sur des observations, des découvertes et des expériences faites durant la journée.

La chaîne alimentaire de Thomas

Ce jeu de poursuite permet de reconstituer toute une chaîne alimentaire:



Les flèches t'indiquent qui peut manger qui. Lors de l'essai que nous avons fait, nous avions 1 soleil, 8 plantes, 3 lapins, 6 souris, 3 renards et 4 parasites.

Autres règles à respecter: Le soleil peut redonner vie aux plantes en les touchant. Les parasites ne peuvent agir que par deux. Un parasite qui ne mange rien pendant une minute meurt. Il faut compter au moins 5 secondes pour manger.

La forêt de nuit et au petit matin

Excursion au petit matin (départ de nuit)

But:

Le but de cette excursion est de trouver un endroit en lisière de forêt ou dans une



En route vers le campement.

clairière d'où l'on peut observer le lever du soleil.

Heure:

En été, dès 4 heures du matin, environ une heure avant le lever du soleil.

Forme:

Par groupes.

Préparation:

Reconnaissance de la promenade; le jour précédent, noter les heures du coucher et du lever du soleil. Facultatif: réviser ses connaissances sur le soleil et les astres.

Élément central:

On se met en route alors qu'il fait encore nuit et on essaye de percevoir l'atmosphère particulière de la forêt avant le lever du soleil. Si on se déplace en silence, on aura peut-être la chance de rencontrer des animaux (renards, blaireaux, chevreuils, etc.).

Passer la nuit en forêt, bivouaquer

Si vous désirez tout de même dormir à la belle étoile, nous n'allons pas vous en dissuader. Mais une telle idée devrait être discutée avec le garde forestier qui vous indiquera les meilleurs endroits (tranquillité, animaux sauvages, etc.).

Chauves-souris et papillons de nuit

Chercher un endroit qui permet de jouer relativement en sécurité de nuit.

Principe du jeu: les chauves-souris cherchent de quoi manger en s'aidant des sons qu'elles perçoivent. Donner un certain temps aux papillons de nuit pour qu'ils puissent se cacher. Une fois ce temps écoulé, les chauves-souris commencent à chercher les papillons de nuit. Toutes les 30 secondes, elles ont le droit d'émettre un signal. À leur signal, les pa-

pillons de nuit doivent répondre par un son choisi. Les papillons qui sont touchés par une chauve-souris sont mangés et, par conséquent, se taisent définitivement. Combien de papillons reste-t-il?

Variante: Jouer de jour et bander les yeux des chauves-souris.

Quelques règles à respecter

Chaque forêt a un propriétaire. Même si, en Suisse, la forêt est accessible à tous, il faut néanmoins avertir le garde forestier concerné et/ou l'inviter lors d'une entreprise d'une certaine importance. Cette règle est aussi valable pour la journée de camp en forêt. En s'informant à l'avance du statut de propriété de la forêt (par exemple lors d'une reconnaissance pour un camp), on s'évitera certains problèmes.

Découvrir la Forêt propose toute une série de cours de formation et de perfectionnement à l'intention de pédagogues, d'animatrices et animateurs responsables d'un groupe. Les thèmes sont les suivants: Conduite d'excursions en forêt/pédagogie de la découverte – Découvrir la forêt et le bois: économie, écologie, artisanat, culture – Découverte de la forêt de jour et de nuit – La forêt près de l'école, instrument pédagogique – etc.

Adresse de contact: Découvrir la Forêt, Stanislas Frossard, 8, ch. des Pêcheurs, 1400 Yverdon-les-Bains.

Journée en forêt et écologie

Par le schéma suivant, nous te présentons une des nombreuses possibilités de passer une journée en forêt. Nous pensons qu'il est préférable de commencer par une approche générale du

milieu forestier avant de se tourner vers ses habitants. Prête attention à l'état d'esprit de ton groupe afin de déterminer à quel moment intégrer une activité ludique permettant de découvrir la

forêt. Tu connais les enfants de ton groupe; c'est à toi d'en décider la durée. Selon la tranche d'âge des participants, il est possible d'échelonner tes activités sur plusieurs jours.

