

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:	11
Artikel:	Excursion et plein air en hiver : une formation axée sur le vécu
Autor:	Georg, Pascal
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-998379

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](#)

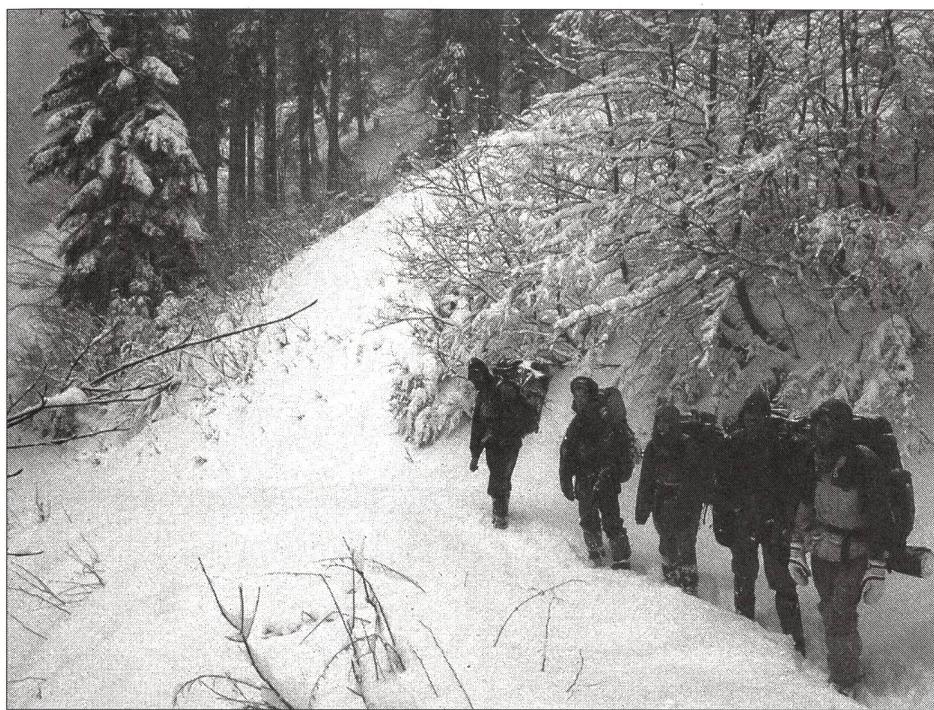
Download PDF: 06.02.2026

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

Excursions et plein air en hiver

Une formation axée sur le vécu

Pascal Georg, chef de la branche sportive J+S Excursions et plein air, EFSM
Traduction: Nicole Buchser



Pour apprendre, il faut agir. Tout en restant fidèle à ce principe clé, la branche J+S Excursions et plein air a cherché à lui donner une nouvelle dimension. Résultat: le concept de formation mis au point dans le cadre de l'orientation B (camps d'hiver) ouvre de nouveaux horizons aux amateurs d'aventures...

Le nouveau concept de formation, de type global, mise essentiellement sur l'action et le vécu. Il s'inspire du principe selon lequel le processus d'apprentissage doit faire appel aussi bien à la tête (pensée et réflexion) qu'au cœur (émotions) et aux mains (physique).

Loin d'exclure le risque d'échec, ce type de formation intègre cet aspect de l'apprentissage, qui peut se révéler fort enrichissant si la «mauvaise» expérience vécue suscite une remise en question et une réflexion constructive (quelles fautes ai-je commises et que puis-je faire pour les éviter à l'avenir?). Dans cette optique, le participant doit avoir le droit de commettre des erreurs tant que le risque reste calculable.

Cette conception didactique s'appuie sur la théorie selon laquelle nous ne retenons que 20 pour cent de ce que nous entendons, mais 90 pour cent de ce que nous faisons nous-mêmes. Placés dans une situation qui nous oblige à recourir à un certain savoir-faire (modèle de comportement, capacités, connaissances, etc.), nous réagissons généralement

comme si nous avions déjà réellement vécu cette situation!

Les participants doivent disposer d'un champ d'expérimentation leur permettant de vivre et de réaliser des expériences, qui seront ensuite évaluées. Les ac-

tivités de plein air et, plus précisément en ce qui nous concerne, les activités se déroulant dans un environnement inhabituel, sont idéales de ce point de vue, qu'il s'agisse:

- de manger et de dormir dans un igloo;
- de partir en randonnée avec des raquettes;
- d'observer la nature en hiver;
- de jouer dans la neige;
- d'effectuer une descente en luge au clair de lune;
- de participer à un cross nocturne;
- de réaliser des constructions avec la neige ou
- de glisser sur la glace.

Le fait que le contexte d'apprentissage s'écarte de celui qui caractérise habituellement les sports d'hiver favorise le développement de la créativité, à condition toutefois que l'environnement choisi se prête aux activités des participants. Le contexte d'apprentissage, doit être proche de la nature et porteur d'aventures.

A la hauteur des exigences

Plus l'activité prévue est complexe, plus les méthodes utilisées doivent être professionnelles et les moniteurs compétents! Il en va de même si le groupe intéressé dispose d'un solide bagage de connaissances et d'expériences. Les personnes qui enseignent et qui dirigent doivent par conséquent aller elles-mêmes de l'avant afin de consolider et d'élargir leurs compétences.

Diriger signifie, dans le cas présent:

- motiver et solliciter;
- associer les participants à la planification et leur confier des responsabilités;
- anticiper;
- donner l'occasion aux participants de réaliser des expériences;
- freiner et, si nécessaire, rappeler à l'ordre;
- pouvoir ponctuellement formuler des exigences déplaisantes;

La formation dans le cours spécial E+P B

Durée:

Les cours spéciaux durent au minimum 4 jours consécutifs.

Objectifs:

A l'issue du cours, le moniteur J+S E+P B est capable:

- de planifier et de diriger un camp en hiver, dans des conditions simples, dans une contrée isolée sans liaisons sûres (ravitaillement assuré) et avec peu de matériel;
- de transmettre les connaissances nécessaires à «la vie en plein air dans des conditions simples»;
- de pratiquer une animation hivernale diversifiée avec un groupe;
- de se préparer correctement à une orientation rendue difficile par les conditions hivernales (brouillard, neige, tombée précoce de la nuit), de s'orienter en toute sécurité dans le terrain à l'aide d'une carte et d'une boussole et de former les participants à ces techniques;
- de préparer la planification d'une excursion d'hiver dans un terrain sûr, de l'organiser et de l'adapter si nécessaire à la situation présente.

- reconnaître les difficultés qui surviennent dans l'accomplissement d'une activité;
- identifier les dangers et écarter les risques incalculables;
- éviter les temps morts et stimuler les participants.

Diriger signifie aussi réfléchir

Le rôle du moniteur consiste aussi et surtout, une fois l'activité effectuée, à discuter avec les enfants pour dresser un bilan des expériences vécues. Les questions suivantes peuvent servir de cadre à ce travail de réflexion et d'évaluation:

Organisation de l'activité

- Comment la communication s'est-elle déroulée?
- Comment la répartition du travail s'est-elle effectuée?
- Comment la délégation des tâches a-t-elle fonctionné?

Direction

- Qui a pris la direction du groupe?
- Quel a été le style de direction de cette personne (autoritaire/démocratique)?
- Comment la répartition des rôles s'est-elle opérée?

Mise en œuvre de l'activité

- Le groupe a-t-il fait preuve de créativité?
- Comment les ressources ont-elles été exploitées (dépenses/recettes)?
- Les buts ont-ils été atteints?
- Des déficits sont-ils visibles?
- L'activité a-t-elle été soigneusement préparée et exécutée?

L'aventure fait partie intégrante de la formation axée sur le vécu!

L'aventure, en vrac, c'est l'occasion:

- de retrouver une âme d'enfant
- de vivre une vocation
- de dépasser ses limites et de voir ce qu'il y a derrière
- de surmonter des difficultés tout en se faisant plaisir
- de découvrir des ressources en soi-même et de les exploiter
- de faire ses preuves dans des situations jamais vécues
- de recourir au système D quand la technique défaillit
- de surmonter des peurs instinctives
- de vivre une activité planifiée sans pour autant en connaître l'issue exacte

Qu'entend-on par «Excursions et plein air en hiver»?

- Développer sa propre capacité de performance et d'expérience à travers le jeu, le sport et d'autres activités hivernales.
- Vivre en plein air en contact avec la nature hivernale.
- Affronter l'hiver, s'endurcir, devenir plus résistant.
- Partager les responsabilités pour développer l'autonomie et l'esprit de collaboration.
- Découvrir l'antipode du confort et de la civilisation d'aujourd'hui; en d'autres termes, adopter des conditions de vie simples, en hiver.

Conflits

- Des conflits ont-ils éclaté?
- Si oui, ont-ils été reconnus?
- Comment ont-ils été gérés? A-t-on abouti à un compromis ou est-ce la majorité qui a décidé?

Motivation

- Les participants ont-ils fait preuve d'engagement?
- Les participants ont-ils manifesté des résistances ou au contraire favorisé le bon déroulement des opérations?
- Comment le stress a-t-il été géré?

Transfert

- Que pourrait-on faire d'autre avec les enfants?
- Où se situe le seuil de tolérance?
- Quelles adaptations a-t-il fallu faire et comment?

Méthodes de la formation axée sur le vécu

Les méthodes suivantes se prêtent fort bien à ce type de formation:

- mettre sur pied des expériences;
- élaborer un projet (associer les participants à la planification);
- planifier, organiser et évaluer des expéditions;
- intégrer des situations nécessitant une prise de décision;
- confier des tâches d'improvisation permettant, au moyen de nouvelles combinaisons, de résoudre des problèmes, de gérer des systèmes, d'appliquer des méthodes et de prendre des décisions;
- faire vivre des situations comportant un risque d'échec.

Bibliographie

- Bürgisser, T.: Abenteuer im Winter. rex Verlag, Lucerne Stuttgart 1993.
 Dewald, W.; Mayr, W.; Umbach, K.: Mit Kindern ins Gebirge. F. Bruckmann Verlag, Munich 1994. ■

