

**Zeitschrift:** Mobile: la revue d'éducation physique et de sport. Cahier pratique

**Herausgeber:** Office fédéral du sport

**Band:** 1 (1999)

**Heft:** 5

**Artikel:** Activités axées sur le vecu : retour aux sources du sport

**Autor:** Georg, Pascal

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-998863>

#### **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**

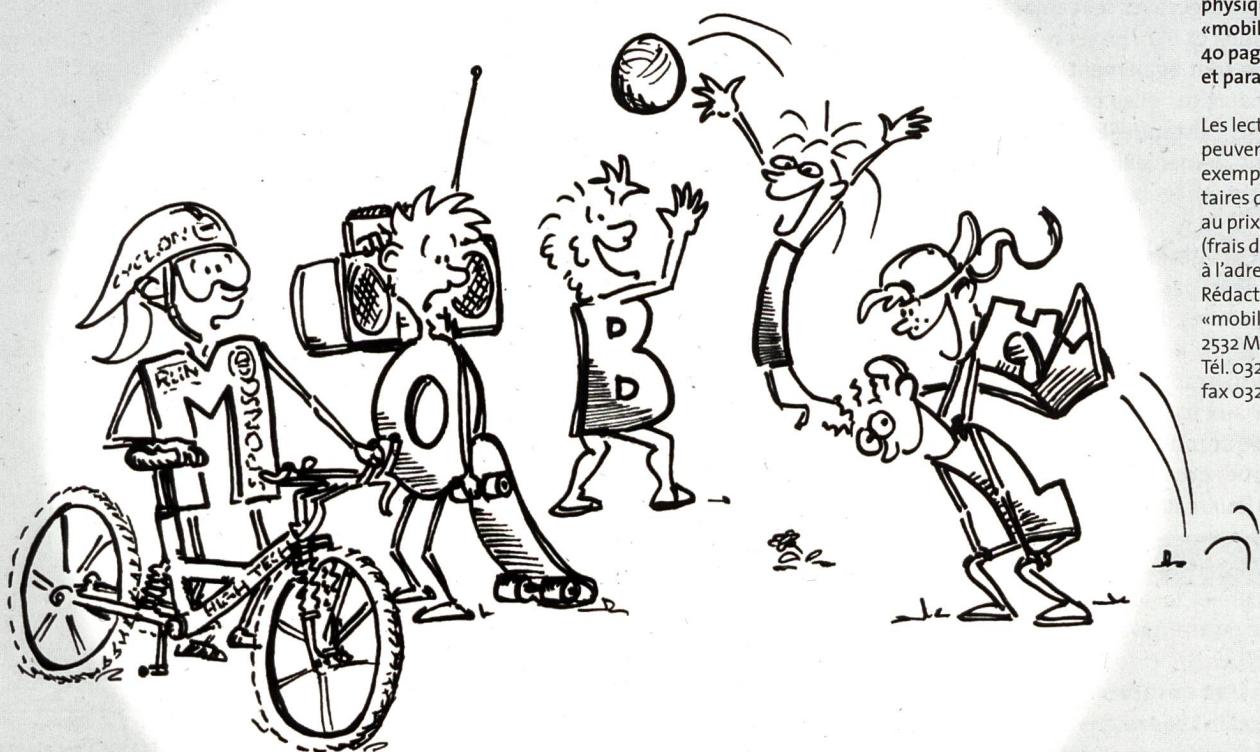
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 14.02.2026

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

Le cahier pratique est une annexe de «mobile», la revue d'éducation physique et de sport. «mobile» comprend 40 pages par numéro et paraît 6 fois par an.

Les lectrices et les lecteurs peuvent commander des exemplaires supplémentaires du cahier pratique au prix de 2 fr. 50 l'unité (frais d'envoi non compris) à l'adresse suivante: Rédaction de la revue «mobile», OFSPO, 2532 Macolin. Tél. 032/327 64 18, fax 032/327 64 78.



Activités axées sur le vécu

## Retour aux sources du sport

Les activités axées sur le vécu ou les projets du genre sport-aventure sont des activités particulières, dans la mesure où elles intègrent d'une part le vécu global d'un groupe et sollicitent, d'autre part, la participation active des intéressés dans la planification, la réalisation et l'évaluation des activités.

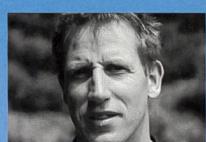
Texte: Pascal Georg  
Dessins: Leo Kühne

La vie de nos enfants et de nos adolescents a considérablement changé ces dernières années, et ce dans de nombreux domaines. Elevés dans un niveau de vie luxueux, soumis à l'influence omniprésente des médias et des techniques nouvelles qui ont transformé notre société et lui ont donné de nouvelles normes, ils évoluent désormais dans un quotidien régi par l'esprit de consommation et dans lequel les traditions et les valeurs sociales ont perdu de leur importance. Il devient toujours plus difficile, pour un jeune, de trouver des repères dans cette société en constante mutation. Le marketing et la publicité ont détourné le sport à d'autres fins; les valeurs traditionnelles de ce

dernier ont été reléguées au second plan, supplantes par les mises en scène des nouveaux sports à la mode, par la recherche toujours plus frénétique du plaisir et du «fun», par des performances toujours plus extrêmes et par des spectacles toujours plus grandioses.

### Briser la routine

Les projets sport-aventure offrent la chance de renouer avec les valeurs et les émotions originelles du sport. Le fait de partager des aventures au sein d'un groupe, d'atteindre des objectifs et de rompre avec la routine du quotidien peut aider les jeunes à puiser de nouvelles forces et à renforcer leur assurance et leur confiance en eux. Rien de tel, pour stimuler la motiva-



Pascal Georg est chef de la branche J+S «Excursions et plein air» à l'Office fédéral du sport à Macolin. Son adresse: OFSPO, 2532 Macolin

tion personnelle et apprendre à vivre en communauté, que de réaliser en groupe une activité intense et partager avec ses camarades le plaisir de l'effort accompli et d'un projet réussi. Les phases de récupération sont également des moments propices à la réflexion, car elles permettent de se poser des questions existentielles. Les activités extérieures s'y prêtent à merveille, car elles sont l'occasion de redécouvrir les beautés de la nature.

## Un programme bien conçu

Il n'est pas nécessaire, pour vivre d'authentiques aventures, de se lancer dans des projets grandioses et coûteux. Il suffit seulement d'exploiter les possibilités existantes et de les adapter aux besoins pour offrir aux participants des activités passionnantes. Ce type de projet permet aussi aux participants de développer des idées un peu «farfelues», dans la mesure où leur réalisation respecte certains critères de sécurité.

Mais il ne faut pas non plus hésiter à interrompre un projet, lorsqu'il est évident qu'il comporte des exigences trop contraignantes pour les participants.

## Un bon encadrement

La réalisation de tels projets demande aussi, de la part de l'encadrement, un investissement accru. L'expérience a prouvé en effet que plus l'encadrement s'implique et s'identifie avec le projet durant la phase de préparation, plus on voit les doutes ou les craintes disparaître et le plaisir se manifester. Les responsables doivent réservé du temps pour les jeunes et veiller à bien préparer les projets en équipe. L'important, dans ce type de projet, est d'instaurer une confiance mutuelle. Pour cela, les responsables veilleront à observer les principes suivants:

- Etre clair: Lorsque les participants ont une bonne vue d'ensemble du projet, ils sont davantage motivés à collaborer et à s'investir.
- Ménager un espace de liberté: Il faut accorder une grande liberté aux participants, mais insister également sur les responsabilités qu'ils doivent assumer.
- Cerner les attentes: Parler ouvertement de ses désirs et de ses craintes permet d'éviter nombre de contrariétés et de déceptions.
- Montrer l'exemple: Les responsables doivent être capables de reléguer leurs propres besoins au second plan.
- Informer: Il importe d'informer les participants, mais aussi les autorités et les tiers (gardiens, etc.) suffisamment à l'avance et de façon détaillée.
- L'expérience l'a prouvé: Plus c'est expliqué, mieux c'est accepté.
- Choisir des accompagnants qualifiés: La pratique a montré qu'il est judicieux, pour le principal responsable, d'emmener une personne d'un âge équivalent; de ce fait il n'est pas seul. Le second accompagnant devrait quant à lui être à peine plus âgé que les participants (ils font souvent preuve d'un grand enthousiasme et nouent rapidement des contacts avec les participants).

## La sécurité au premier plan

- Adopter une attitude positive et élaborer un concept de sécurité approprié (dans le cadre d'un travail fondé sur une pédagogie par l'expérience) sont les meilleures garanties pour garder son sang-froid dans les phases les plus délicates. Devise à respecter: Sois courageux, mais pas téméraire! Le but est de permettre, pas d'empêcher.
- Anticiper tous les dangers possibles et analyser en détail les conséquences (juridiques) qui peuvent en découler. Domaines délicats: voitures, bicyclettes, gares, apparition de brouillard, tombée de la nuit, eaux courantes, participant égaré, ponts suspendus/funiculaires, pistes de bob, hygiène dans les cuisines de plein air, participants désœuvrés.
- Bien établir les responsabilités: Il est utile de consigner par écrit, avec les élèves, les règles de comportement; exemple: rédiger «le pacte du camp». Ainsi, lorsqu'un élève enfreint clairement les règles, les moniteurs et les monitrices ne sont généralement pas pris à partie.
- Vérifier les assurances: Il importe de contrôler soigneusement les assurances des participants avant de se lancer dans un projet.

## Organisation et planification

Une organisation insuffisante a souvent des conséquences négatives: elle est source d'incidents et augmente de ce fait la pression sur les participants. Il est trop tard pour appliquer les bonnes idées. Certes, l'improvisation et l'esprit de décision font partie intégrante de l'aventure, mais pas depuis le début! C'est pourquoi il importe d'observer ces deux points:

- Visualiser: Faire défiler mentalement la planification des différentes phases du projet est un procédé très utile.
- Commencer par des projets faciles.

m

## Bibliographie

- Brochure J+S : «Organiser un camp»  
(Doc. 30.26.200 f)
- Brochure J+S : «Le camp scolaire»  
(Doc. 30.26.350 f)
- Brochure J+S : «Le camp itinérant en montagne»  
(Doc. 30.76.865 f)
- Brochure J+S «Ce que nous faisons, ce que nous voulons», extraite du Manuel du moniteur «Excursion et plein air»  
(Doc. 30.76.150 f)
- Les brochures J+S peuvent être commandées auprès du service de documentation J+S, OFSPO, 2532 Macolin, tél. 032/327 64 34.

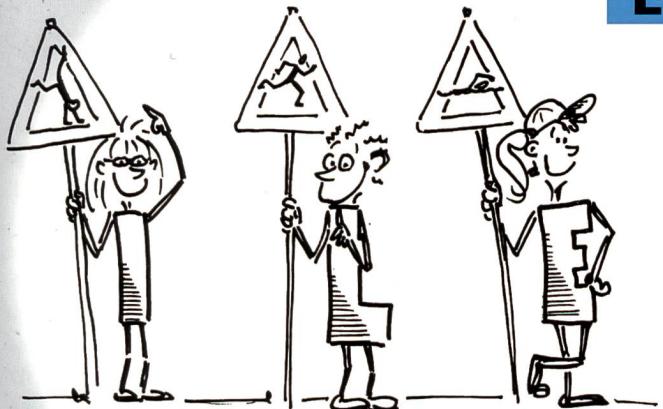
## Comment utiliser les exemples pratiques

Les exemples présentés illustrent des activités fondées sur une pédagogie de l'expérience; ils constituent des variantes ou des compléments intéressants aux traditionnelles excursions de club ou voyages scolaires, car ils intègrent dans leur conception des objectifs sociaux. La première partie du cahier propose des exemples destinés à l'enseignement général (c'est-à-dire non spécifique à une branche); la seconde partie est axée sur des activités se déroulant sur une durée plus longue (excursions, camps). Tous ces exemples ont été expérimentés avec succès, mais rien n'empêche de les adapter en fonction de la situation.

## Le clip vidéo

**Comment?** Les participants se filment mutuellement – dans le cadre de la pratique d'une discipline sportive – pour analyser ensuite leur technique sportive. Puis ils montent un petit clip vidéo d'une durée de cinq minutes pour présenter la discipline sur un mode humoristique. Le clip peut être retravaillé en studio avec l'aide de l'enseignant, qui montrera aux élèves comment y intégrer de la musique et des effets spéciaux. **Variantes:** Court métrage didactique mettant en scène des situations exagérées visant à mettre l'accent sur les erreurs; vidéo illustrant des situations accidentelles nécessitant de prévenir les secours.

**Pourquoi?** S'intégrer dans un groupe. Activité qui s'adresse plus particulièrement aux participants techniquement plus faibles et peu sportifs, car le fait d'être responsables de la vidéo les aide à trouver leur place dans le groupe.



## L'atelier d'entraînement

**Comment?** Les participants se préparent – de façon autonome – pour une prestation, par exemple un test ou une compétition. Le responsable définit (éventuellement avec les participants) les critères et les conditions de réalisation. Il est judicieux de prévoir un nombre suffisant de leçons et de choisir des formes d'exercices ludiques. On peut aussi faire appel à un coach qui aidera le responsable si nécessaire. Ces ateliers permettent de préparer, p. ex., les manifestations suivantes: course populaire, CO régionale, tour du lac en patins inline, test de gymnastique aux engins, journée sportive, compétition scolaire cantonale, insigne de natation, test d'athlétisme, course de ski (entraînement slalom).

**Pourquoi?** Assumer des responsabilités. Chaque participant doit assumer sa part de responsabilité pour atteindre le but visé par l'équipe.

## La bataille en salle



**Comment?** Deux équipes sont autorisées à utiliser tous les engins de la salle de sport; une fois le matériel réparti, chacune des équipes construit, dans un angle de la salle, une place-forte à l'aide des engins qu'elle a récoltés. La place-forte abrite un trésor (par exemple une batte). Au signal de départ, chacune des équipes se lance à l'assaut de la place-forte adverse à l'aide de balles molles. Tout adversaire touché par une balle sort du jeu pour accomplir un gage. Les assaillants peuvent utiliser p. ex. le chariot à matelas pour attaquer l'adversaire à couvert. Durée du jeu: une double leçon. **Variantes:** La bataille navale (organisation d'une bataille en piscine, dans le bassin non-nageur). Mettre à la disposition des élèves tous les engins de natation. But du jeu pour chaque équipe: Expédier, dans un laps de temps donné, le maximum d'objets dans l'autre moitié du bassin (délimité par un filin) et en conserver le moins possible dans son camp.

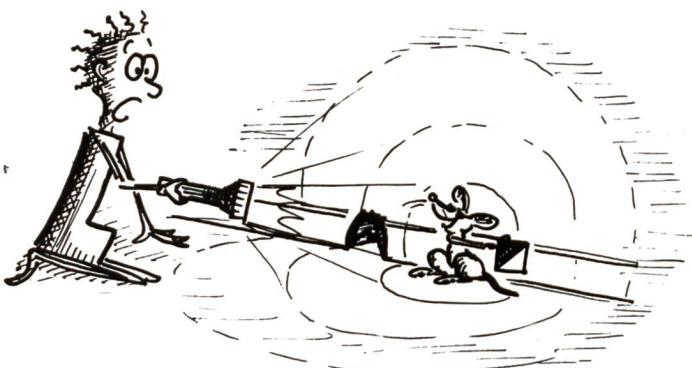
**Pourquoi?** Vivre une activité riche en suspense et développer des tactiques en commun. Chaque groupe a la possibilité d'optimaliser son potentiel d'attaque en déployant une stratégie de défense plus efficace. Ce jeu peut également être mis à profit pour nettoyer, en accord avec le concierge, le local réservé aux engins, qui seront ensuite rangés soigneusement.



## La leçon à risque

**Comment?** Donner la possibilité aux élèves d'essayer, sous la conduite d'un spécialiste compétent, une discipline considérée subjectivement comme «à risque», mais qui ne comporte en réalité aucun danger. Commencer par une initiation technique dispensée par un spécialiste, puis laisser les élèves essayer par eux-mêmes. **Idées de réalisation:** Escalade d'une tour fabriquée à l'aide de casiers à bouteilles: Qui construit la tour la plus élevée et grimpe le plus haut (assuré par une moulinette)? Descente du mur de la salle de gymnastique en rappel. Escalade des voûtes de la piscine ou de la halle. House-running sur la façade de l'école. Tyrolienne au-dessus d'une gorge ou d'une rivière. Descente d'eaux courantes en kayak. Hydrospeed/riverboogie en eaux vives, mais peu violentes. Escalade extrême sur des arbres.

**Pourquoi?** Tester son courage et vivre une expérience palpitante.



## La micro CO en étoile

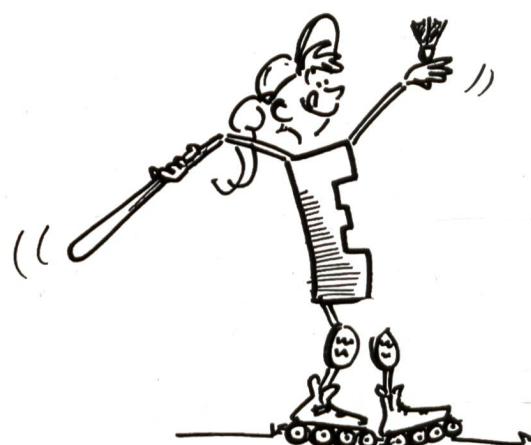
**Comment?** Chaque participant place un poste (p. ex. d'une dimension de 1 cm x 1 cm et de couleur rouge-blanc) sur le périmètre de l'école ou dans le bâtiment du camp, puis élabore un plan très détaillé ou rédige une description du poste. Deux équipes s'affrontent sur le terrain: Chacun des membres de l'équipe doit chercher tous les postes placés par l'équipe adverse. **Variantes:** Description de postes avec azimuts (boussole), distance horizontale et indication des altitudes. Course de nuit avec lampes de poche (veiller à éteindre les veilleuses du bâtiment). CO à l'aveugle: A conduit B (qui a les yeux bandés) de poste en poste, mais en ne donnant que des indications verbales.

**Pourquoi?** Assumer des responsabilités pour l'exécution de travaux de précision. Les participants doivent faire en sorte de livrer des informations utilisables, afin que les autres arrivent à trouver les postes. On peut aussi remettre, en guise de récompense, un prix pour la description de poste/le relevé de carte le plus exact.

## Jeux à inventer

**Comment?** On suggère aux participants une idée de jeu (p. ex. ballon frontière, relais à deux, ballon prisonnier, petits jeux de ballon, etc.); à eux d'en élaborer les règles, en intégrant p. ex. les conditions suivantes: pas de contact corporel, manipuler les engins avec précaution, garder un jeu dynamique: tous les joueurs doivent bouger, donner rapidement le ballon, ne pas courir avec la balle, etc. Une fois les règles établies, le jeu peut commencer. Au bout d'un petit moment, le jeu est interrompu, les règles du jeu optimisées, puis les joueurs rejouent et continuent d'adapter les règles jusqu'à la forme optimale. Ce procédé s'adapte particulièrement bien aux jeux en extérieur (terrain, forêt, prairie). **Idées:** Football en forêt ou sur un terrain en pente, intercross/frisbee frontière, ultimate-indiaca, tous les jeux de ballon – du rugby au football américain – (avec casque, coudières et genouillères, gilet de sauvetage), football sur glace, balle brûlée avec obstacles, minigolf avec cannes d'unihockey, football à vélo, polo à vélo.

**Pourquoi?** Développer en groupe des règles de jeu et expérimenter le jeu ainsi inventé. Les participants ont la possibilité de modifier et d'adapter les règles du jeu jusqu'à la version optimale. Le jeu devrait fonctionner sans arbitre.



## Une course aux obstacles rigolote

**Comment?** Inventer, expérimenter puis réaliser – dans la salle de sport ou sur un terrain – des exercices de coordination amusants effectués sur un parcours fixe. Il est conseillé d'intégrer des exercices qui impliquent une confrontation entre les participants et qui leur demande un effort de réflexion pour développer des techniques efficaces: course de l'araignée (quatre participants, placés dos à dos et accrochés par les coudes, essaient de se déplacer ensemble), slalom de football sur trois jambes (2 équipiers, dont on attache 2 jambes ensemble), course aux obstacles difficile pour équipes de deux, parcours des guides d'aveugles, brouettes, exercices avec des joueurs qui empêchent l'adversaire d'atteindre son but (ex.: pendant qu'un élève marche sur la poutre, ses adversaires essaient de le déséquilibrer avec des sacs de sable).

**Variantes:** Jeux de poste amusants intégrant diverses activités basées sur des exercices d'équilibre. Par exemple: rodéo (deux adversaires assis sur une poutre essaient de se faire basculer à l'aide de coussins), jeux d'équilibre avec tir à la corde, etc. Exercices d'adresse: Placer le ballon entre les jambes et courir, marcher à quatre pattes sur des balles de tennis, faire des glissades sur une bande plastique arrosée d'eau, relais avec des tâches à exécuter, etc. Terminer par une marche sur la poutre: Tous les membres d'une équipe se tiennent en équilibre sur une poutre et essaient de s'y maintenir, tandis que les membres de l'équipe adverse tentent de les faire tomber en les visant avec des balles molles. Chaque équipe dispose du même laps de temps.

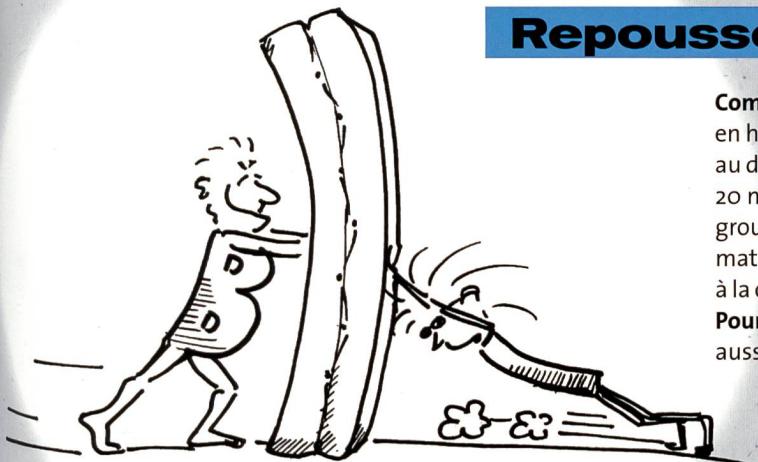
**Pourquoi?** Réaliser et vivre en groupe des idées et des gags, dans la joie et la bonne humeur.



## Repousser les murs

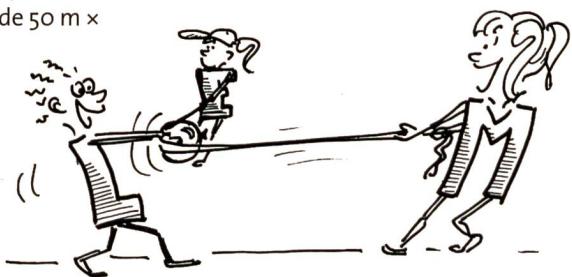
**Comment?** Les participants doivent essayer de pousser un matelas de saut en hauteur dans le camp de l'équipe adverse. Pour cela, le matelas est placé au départ sur la ligne médiane qui sépare les deux camps (terrain de 10 m x 20 m). Chaque équipe forme, sur la ligne de départ ou la ligne de fond, des groupes de quatre. Au signal donné, les groupes s'élancent pour repousser le matelas, mais seulement avec le visage. Un jeu qui change du traditionnel tir à la corde, tout en gardant le même esprit.

**Pourquoi?** Encourager l'esprit d'équipe: ceux qui ne participent soutiennent aussi leur équipe..



## Alerte à la bombe: survivre avant tout

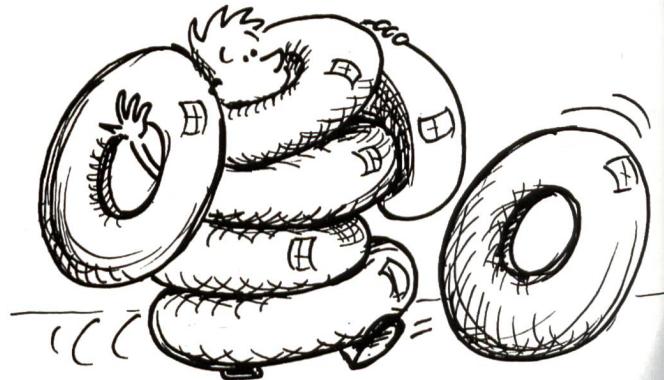
**Comment?** Les participants essaient, répartis en quatre équipes, de collecter des points en lançant des «bombes» dans le camp adverse; ils doivent aussi tenter de réceptionner les bombes ennemis à l'aide d'une toile de tente (2 m x 2 m). Sur un terrain de 50 m x 50 m, tracer à chaque coin un quart de cercle délimitant le camp de chaque équipe. Les joueurs ne sont pas autorisés à quitter leur camp. Les catapultes peuvent être fabriquées à l'aide de chambres à air remplies d'eau. Pour les bombes à eau, utiliser par équipe: 20 ballons remplis d'eau ou de simples balles de tennis, des balles molles, des ballons de volley, etc. **Variante:** Volley avec toile de tente, alerte à la bombe avec renvoi au coup de pied (terrain de football avec des cercles de 5 ou 6 m dans les coins; les participants renvoient les bombes (ballons) à l'aide des pieds.



## La valse des bibendum

**Comment?** Répartis en quatre équipes, les participants essaient de ramener le maximum de chambres à air de camions – entassées au milieu d'un terrain de football – dans leur propre territoire (constitué d'un cercle d'un diamètre de 5 mètres) situé dans un coin du terrain. En chemin, les joueurs ont le droit d'intercepter la chambre à air d'un autre joueur de l'équipe adverse; mais une fois la chambre à air ramenée au camp, elle ne peut plus être dérobée. Les joueurs n'ont pas le droit de se toucher. **Variante:** Jeu en forêt. Au lieu d'affronter un adversaire pour s'emparer d'une chambre à air, celle-ci est mise en jeu avec des cartes: à chaque rencontre, les adversaires tirent une carte de jass; celui qui détient la carte la plus élevée peut conserver la chambre à air ou tout autre objet (p.ex. une latte) et prendre en même temps celle de son adversaire.

**Pourquoi?** Intégrer des jeunes non sportifs, et plus particulièrement ceux qui n'ont pas encore réussi à se mêler à un groupe.



## Activités de plus longue durée

### L'excursion pour faire ami-ami



**Comment?** Pour entamer une nouvelle collaboration (nouvelle équipe, nouvelle classe) et établir dès le début de bonnes relations interpersonnelles, il s'avère souvent judicieux d'organiser une excursion de plusieurs jours – à pied, à vélo, en patins à roulettes – avec nuitées sous tente. Les participants sont ainsi amenés à s'entraider dès le début et ont le temps de faire connaissance. Mais il convient d'informer à l'avance et de façon détaillée les parents, les autorités ou la direction du club. **Variante:** Nuitées à la belle étoile ou dans le foin/la paille, séjour dans un simple refuge de montagne.

**Pourquoi?** Baser une nouvelle collaboration sur une aventure vécue en commun. Les participants apprennent ainsi, par le biais de cette expérience, à se connaître dans des conditions naturelles et passionnantes. La suite de la collaboration se déroulera à coup sûr sans problème.

## Le camp de survie

**Comment?** Donner l'occasion aux participants – comme variante d'une semaine sportive ou d'un camp d'entraînement – de se rencontrer dans des situations inhabituelles, qui nécessitent une entraide mutuelle. En plus des activités sportives, qui sont assez intensives, le camp sous tente permet d'impliquer davantage les participants dans

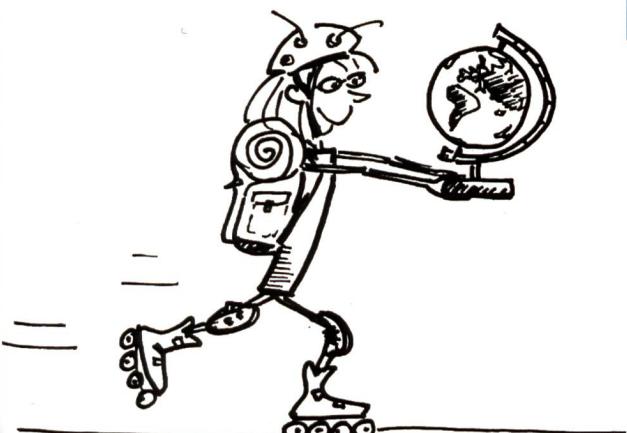
d'autres activités, comme la cuisine ou la lessive et leur laisse le temps de vivre au rythme de la nature. Tous les sports de plein air sont appropriés à ce type d'aventure: camp itinérant sous forme de descente de rivière en canoë, camp au bord d'un lac avec planche à voile, camp polysport avec activités à choix. C'est l'occasion de laisser tous les appareils électroniques à la maison et de se mettre à l'écoute de la nature. **Variante:** Camp d'hiver dans un refuge isolé (sans électricité), que l'on rejoint à peaux de phoque ou avec des raquettes. Emporter avec soi le ravitaillement pour une semaine et organiser une nuit dans un igloo.

**Pourquoi?** Vivre une expérience en commun pour créer les bases d'une véritable relation. Les participants doivent apprendre à faire des concessions, à vivre ensemble, mais aussi à apprécier des choses simples. Cette aventure leur permet de nouer de nouvelles relations et leur laisse le temps de régler les conflits susceptibles d'éclater.

## Jeux de groupe

**Comment?** On demande aux participants (p. ex. élèves d'une école), sur la base d'un questionnaire, d'indiquer quelles sont leurs disciplines sportives individuelles préférées. On élabore ensuite, à partir des réponses, un programme de compétitions par équipes. Les jeunes sont mélangés avec les plus âgés. Chacun a la possibilité de disputer un concours adapté à son âge et de récolter ainsi des points pour son équipe (système d'évaluation le plus simple: selon le classement). L'équipe se voit également attribuer des points pour son «cri de ralliement» et ses fanions. **Variantes:** Estafettes de village composées de cyclistes, de patineurs inline, de pilotes de trottinettes, de coureurs «hippopotames» (courant dans l'eau), de coureurs trijambistes, de coureurs de vallées (ne courant que la descente) et de coureurs de montagne (ne courant que la montée), etc.

**Pourquoi?** Les plus âgés guident les jeunes et tous récoltent des points pour l'équipe. Ils s'entraident pour réaliser les meilleures performances et chacun y va de sa contribution. Les plus âgés (p. ex. les élèves des classes supérieures) sont responsables, en tant que «parrains» des plus jeunes (élèves des petites classes): ils veillent à ce qu'ils se présentent à l'heure et au bon endroit pour effectuer le programme.



## Le projet fou

**Comment?** Il s'agit de mettre sur pied une aventure dans laquelle chacun a l'occasion d'être confronté à ses propres limites. On peut par exemple réaliser un rêve «raisonnablement» fou. **Exemples:** Traverser une région en ligne droite. Aller le plus loin possible à pied durant 48 heures. Grimper à vélo des petits cols peu connus. Faire le tour du canton en patins inline. Suivre une rivière depuis sa source jusqu'à la frontière en empruntant des moyens de locomotion propulsés par ses propres forces. Suivre les limites de la commune/du canton. Participer à une course de 100 km. Se rendre au camp à pied/à vélo.

**Pourquoi?** Pouvoir se dire: j'ai réussi cette entreprise. Chacun doit avoir la chance d'essayer, mais aussi la possibilité d'interrompre l'aventure à tout moment, car ce projet ne doit pas se transformer en cauchemar.

## L'excursion récompensée par un beau cadeau

**Comment?** Après avoir réalisé, en pleine nature, des activités difficiles et exigeant une certaine rigueur, les participants sont récompensés par un «cadeau luxueux». Ils apprennent ainsi à apprécier consciemment ce qu'est le luxe et à ne pas le considérer comme quelque chose allant de soi. Activités possibles à l'extérieur: excursion à vélo, CO, marche aux postes, canyoning, excursion à ski, en canoë, escalade, trekking dans des grottes, randonnées à peaux de phoque, descente d'une rivière en radeau. Exemples concrets et lieux d'excursion: trekking dans des grottes au Nidelloch/Hölloch. Escalade facile (via ferrata) à Susten, Grindelwald, Loèche-les-Bains. Idées de récompenses: piscines avec attractions (toboggans), bains de vapeur, pistes de luge, pistes de curling, ski nautique à Estavayer-le-Lac, surf-bike, etc. **Variantes «inverse»:** L'aventure débute par une activité «luxueuse» – par exemple une sortie en ville le soir, pour aller voir un bon film, un match ou une pièce de théâtre – et se poursuit par un programme sportif. Par exemple, une fois le spectacle terminé, les participants peuvent effectuer le trajet de retour sous la forme d'une marche aux flambeaux, sous la conduite des moniteurs. Ils ont ainsi le temps nécessaire – on peut s'arranger pour faire durer l'excursion jusqu'au petit déjeuner – pour commenter le spectacle auquel ils ont assisté.

**Pourquoi?** Intégrer l'aspect luxueux soit comme récompense d'une bonne performance soit comme facteur de motivation. La variante présente une forme dont l'objectif est de rompre avec le quotidien. Vivre cette aventure dans le cadre d'un club ou d'une école offre une expérience pédagogique très enrichissante.



## Le mobileclub

Le mobileclub propose à ses membres des offres intéressantes dans chacun des numéros de la revue «mobile». Ces offres concernent les catégories suivantes:

- Médias: offres de l'OFSCO et de l'ASEP (rabais jusqu'à 20%)
- Participation à une journée spéciale
- Participation à une manifestation sportive
- Visite d'un lieu de formation
- Voyages
- Offres de partenaires/sponsors

Nous proposons des offres de qualité réservées exclusivement à nos membres. Leur contenu est toujours en rapport avec l'enseignement du sport.

### Comment s'inscrire?

Les abonnées et les abonnés à la revue «mobile» qui souhaitent s'inscrire au club envoient leur inscription au secrétariat indépendant du mobileclub. Celui-ci leur fera parvenir la documentation utile.

**Les offres ne sont valables que pour les membres inscrits au club. Les commandes de personnes non membres ne seront pas honorées.**

### Participation à une manifestation sportive

## Superzehnkampf 1999

La 23<sup>e</sup> édition du Superzehnkampf – manifestation organisée par l'Aide sportive suisse – aura lieu le **vendredi 29 octobre 1999** au stade Schluefweg à Kloten. Les membres du mobileclub peuvent commander ici leur billet d'entrée personnel plus un deuxième pour une personne accompagnatrice. Cette offre est particulièrement intéressante puisque les membres du mobileclub se retrouveront auparavant, dans les environs immédiats du stade, pour un apéritif en compagnie d'un ou d'une participant(e) à la manifestation qui les initiera au programme. Le nombre des places est restreint. Le mobileclub a 50 places à sa disposition. Les inscriptions seront traitées selon leur ordre d'arrivée. Soyez rapides pour être sûrs d'être servis! Les personnes inscrites recevront en temps voulu de plus amples informations directement à leur adresse.

#### Programme:

17 h 30: rendez-vous pour l'apéritif  
19 h 30: départ pour le Superzehnkampf

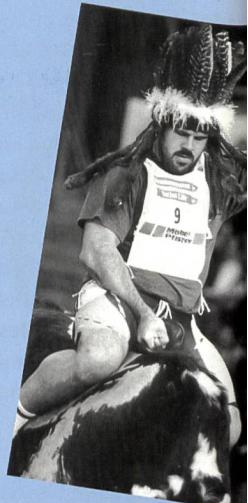
#### Prix (entrée, y compris l'apéritif et l'initiation):

Fr. 50.– pour les membres du mobileclub  
Fr. 62.– pour la personne accompagnatrice

Inscription au moyen du talon-réponse ci-dessous.

#### Délai d'inscription:

18 octobre 1999



#### A la médiathèque de l'OFSCO:



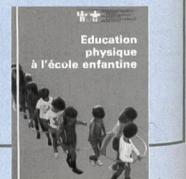
#### Vidéocassette «Unihockey: entraînement des enfants et des adolescents»

Ce film montre comment le unihockey peut favoriser le développement des qualités de coordination, qualités fondamentales pour tout entraînement technique. Prix spécial pour les membres du club: Fr. 29.–

#### Aux éditions de l'ASEP:

#### «Ecole enfantine»

Prix spécial pour les membres du club:  
Fr. 24.–



## mobileclub

Commandes réservées uniquement aux membres du mobileclub (pour les nouveaux membres: prière de remplir également le talon de droite).

- Je commande des billets d'entrée pour le Superzehnkampf 1999
  - pour moi-même en tant que membre du mobileclub
  - pour une personne accompagnatrice
- Vidéocassette «Unihockey: entraînement des enfants et des adolescents» au prix spécial de Fr. 29.–
- «Ecole enfantine» au prix spécial de Fr. 24.–

Nom/Prénom

Adresse

NPA/Localité

Téléphone

Date et signature

A retourner à l'adresse suivante: Bernhard Rentsch, OFSCO, 2532 Macolin, fax 032/327 64 78.

## Commande

A retourner à l'adresse suivante:

Rédaction de la revue «mobile», OFSCO, 2532 Macolin, fax 032/327 64 78.

- Je m'abonne pour un an à la revue «mobile» ainsi qu'au mobileclub (Fr. 50.– pour la Suisse, Fr. 55.– pour l'étranger).
- Je m'abonne pour un an à la revue «mobile» (Fr. 35.– pour la Suisse, Fr. 40.– pour l'étranger).
- Je suis déjà abonné(e) à la revue «mobile» et j'aimerais devenir membre du mobileclub (Fr. 15.– par an).
- français    italien    allemand

Nom/Prénom

Adresse

NPA/Localité

Téléphone

Fax

#### Utilisation des données personnelles des abonnés à des fins commerciales

Dans le cadre du concept de sponsoring de la revue «mobile», les données personnelles des abonnés seront communiquées aux sponsors. Si vous ne souhaitez pas que vos données personnelles soient transmises à nos sponsors, veuillez nous le faire savoir expressément.

- Je ne veux pas que l'on utilise mes données personnelles à des fins commerciales.

Date et signature