

**Zeitschrift:** Mobile: la revue d'éducation physique et de sport. Cahier pratique  
**Herausgeber:** Office fédéral du sport  
**Band:** 3 (2001)  
**Heft:** 3

**Artikel:** Activités sportives en plein air : partons à la découverte de la nature!  
**Autor:** Lehner, Patrik  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-998837>

### **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>**



Activités sportives en plein air

Le cahier pratique est une annexe de «mobile», la revue d'éducation physique et de sport. «mobile» 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. E-mail: mobile@baspo.admin.ch www.mobile-sport.ch

Patrik Lehner est chef de branche «Sport de camp/Trekking» et enseignant à l'Institut du sport de l'Université de Bâle. Adresse: school.sports@datacomm.ch

## Partons à la découverte de la nature!

Si nous voulons que «faire du sport» devienne notre lot quotidien ou du moins entre dans nos habitudes, nous devons varier les activités sportives, et ce d'autant plus si nous sommes en plein air. Nombreuses sont, en effet, les possibilités de mouvement pour qui ne se limite pas aux simples installations fixes. Ce cahier pratique – consacré aux sports de plein air – regorge d'idées pour organiser toutes sortes d'activités sportives en dehors des traditionnelles salles de sport.

Texte: Patrik Lehner  
Dessins: Leo Kühne

Il n'est pas toujours possible de planifier les activités sportives extérieures jusque dans les moindres détails. Nombre de paramètres tels que le vent, la pluie ou la neige peuvent, même s'ils exercent un certain charme, venir les contrarier. Raison pour laquelle il est impératif que les organisateurs sachent se montrer flexibles d'une part et, d'autre part, envisagent à chaque fois des variantes, voire une alternative à l'activité prévue.

### Construction du cahier pratique

Le présent cahier pratique vise à aider les enseignants à mettre sur pied des activités sportives à l'extérieur. La nature ne laissant pas toujours une liberté d'action totale, nous recommandons à tous ceux ne disposant pas d'une grande expérience en la matière de proposer d'abord des activités sur le terrain de sport jouxtant la salle de gymnastique avant de s'aventurer sur des terrains

plus sauvages tels que la forêt. Certains pourront s'étonner de ne pas voir le patin à roulettes en ligne, le baseball ou l'inter-crosse figurer parmi les idées de jeu. Un choix motivé, en fait, par un souci de simplification notamment au niveau du matériel nécessaire. Rappelons, à cet égard, que les activités proposées dans un cadre différent accueillant parallèlement d'autres sportifs – à savoir les piscines, les lacs et les rivières – sont aussi souvent plus difficiles à organiser.

Pour rendre l'organisation d'activités en plein air plus facile, l'enseignant trouvera sur les quatre pages du milieu de ce cahier un fil rouge destiné à l'aider dans sa démarche.

### Sommaire

Frisbee	2
X-athlon	3
Flag football: phase d'initiation	4
Flag football: phase de jeu	5
Cache-cache	6
Course d'orientation	7
Vélo: maîtriser son véhicule!	8
Vélo: jouer par équipes	9
Petit bassin	10
Grand bassin	11
Bibliographie	12

### Vademecum «Activités en plein air»

Activités en plein air en toute sécurité	I
A chaque activité son équipement	II
Premiers soins	III
Coup d'œil au ciel	IV





## Frisbee Sur le terrain de sport

Facile à transporter, le frisbee peut être utilisé n'importe où et n'importe quand. Il convient notamment très bien à la randonnée.

### Lancer – Rattraper

**Quoi?** Former des équipes de quatre ou six joueurs qui se divisent ensuite en deux groupes placés face à face. Le jeu consiste à lancer le frisbee au joueur en face de soi et à aller se placer à l'extrémité du rang opposé. Quelle équipe arrive à rattraper en premier 50 fois le frisbee de suite?

**Pourquoi?** S'entraîner à lancer avec précision et à rattraper le frisbee.

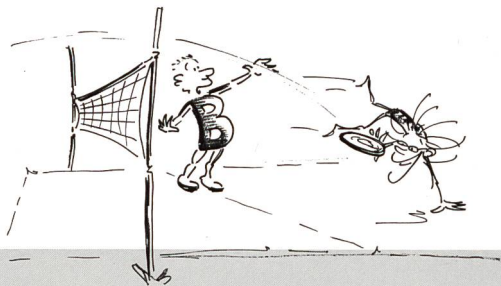
### Lutte pour le frisbee

**Comment?** Former deux équipes de cinq joueurs maximum et reprendre la forme de lutte pour le ballon.

Règles à observer:

- Pas de contact physique avec l'adversaire: le joueur qui défend doit se tenir au minimum à une longueur de bras du joueur qui lance.
- Interdiction de courir avec le frisbee dans la main; seule possibilité: pivoter, comme au basket.
- Faute lorsque le frisbee tombe par terre, sort du terrain ou est frappé au sol pendant la phase de vol; l'adversaire entre alors en possession du frisbee.

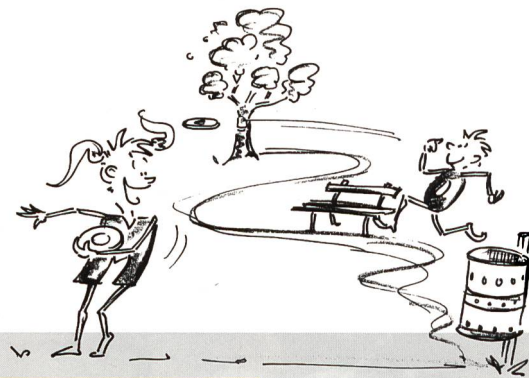
**Pourquoi?** Apprendre à se démarquer et à jouer en situation de compétition.



### Frisbee-volley

**Quoi?** Constituer deux équipes de deux joueurs minimum. Diviser le terrain de jeu en deux parties (une pour chaque équipe) avec une zone neutre au milieu (prévoir éventuellement un filet). Le jeu consiste à envoyer le frisbee dans l'autre terrain de manière qu'il touche le sol avant que l'équipe adverse ne le rattrape. L'équipe marque un point à chaque fois que le frisbee tombe dans le camp adverse ou que l'équipe adverse envoie le frisbee à l'extérieur du terrain.

**Pourquoi?** Apprendre à lancer avec précision et à rattraper le frisbee.



### Discathlon

**Quoi?** Aménager un parcours – une sorte de slalom géant – dans le terrain en utilisant les arbres, les pierres, etc. Le joueur lance alors le frisbee, court jusqu'à l'endroit où il est tombé, le ramasse et rejoue à partir de là (interdiction de courir avec le frisbee dans la main). Qui termine le parcours le plus vite? *Remarque:* en lançant juste, on doit courir moins!

**Pourquoi?** Lancer avec précision et parcourir rapidement de petites distances.



### Ultimate

**Comment?** Former deux équipes de cinq joueurs qui s'affrontent sur un terrain de football aux dimensions réduites. Le jeu consiste à lancer le frisbee à un coéquipier de manière qu'il le rattrape dans la zone de but adverse. Le cas échéant, l'équipe du lanceur marque un point. Lorsque le frisbee tombe par terre, il passe aux mains de l'équipe adverse. Appliquer les mêmes règles que pour la lutte pour le frisbee.

**Pourquoi?** Entraîner l'endurance en appliquant la technique du frisbee.



Comment occuper et captiver un groupe d'enfants lorsque l'on ne dispose pas d'une grande quantité de matériel? La réponse est simple: organiser un X-athlon – une compétition entre groupes dans le terrain.

## Règles de jeu

Chaque groupe (2–6 participants) reçoit une liste de postes à effectuer dans un ordre précis. Le groupe compte lui-même ses points (prévoir éventuellement un surveillant). Après chaque poste, le groupe revient au centre et reporte son résultat sur le tableau prévu à cet effet.

La proposition ci-dessous vous présente une possibilité de X-athlon:

## Puzzle (poste de départ)

Tous les groupes commencent par ce poste. Les enfants vont, chacun leur tour, chercher une pièce qu'ils déposent sur un carton, face cachée. Lorsque toutes les pièces ont été ramenées, ils reconstituent le puzzle sur un carton.

## CO

Les participants reçoivent une carte avec huit postes à trouver. Chaque poste porte un numéro et est associé à un mot que l'on trouve sur place. Tous les mots réunis forment une phrase.

## Grimper

Diverses étiquettes avec des points ont été accrochées aux branches des arbres. Chaque participant doit grimper deux fois; il ne peut prendre qu'une étiquette à la fois. Additionner les points.

## Lancer de précision

Chaque groupe reçoit vingt objets (5 pives, 5 pierres, 5 bâtons et 5 balles de tennis) à répartir équitablement entre les enfants. Ces derniers doivent alors viser la cible depuis la ligne de tir. Noter le nombre de fois où la cible est atteinte.

## Cross à VTT

Chaque groupe doit faire six tours de piste. Les concurrents effectuent le parcours chacun leur tour. Noter le temps total.

## Indiaca

Effectuer en deux minutes le plus grand nombre possible de passes par-dessus une corde tendue et noter le nombre de passes réussies.

## Saut à la corde

Combien de sauts le groupe comptabilise-t-il au total en deux minutes?

## Exemple de tableau de jeu

Groupe A	Groupe B	Groupe C
Puzzle	Puzzle	Puzzle
CO	Lancer de précision	Indiaca
Grimper	Cross à VTT	Saut à la corde
Lancer de précision	Indiaca	CO
Cross à VTT	Saut à la corde	Grimper
Indiaca	CO	Lancer de précision
Saut à la corde	Grimper	Cross à VTT





## Flag football: phase d'initiation

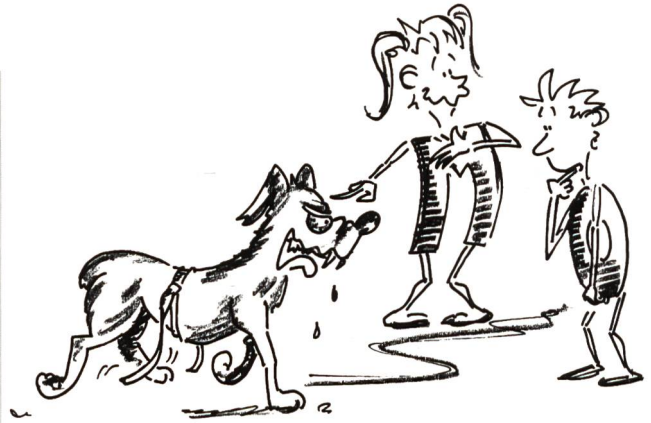
Le flag football, qui se joue à quatre contre quatre, est une alternative idéale au football américain. Plus simple que son grand frère, il peut être envisagé de différentes manières.

### Un chasseur sachant chasser

**Comment?** Former deux équipes: la première, les «chasseurs», est répartie sur tout le terrain; la deuxième, les «chiens», entre progressivement sur le terrain. Chaque chien porte un «flag» (sautoir) de chaque côté et court dans tous les sens poursuivi par les chasseurs. Dès qu'un chasseur a attrapé l'un de ses sautoirs, un autre chien entre sur le terrain. A gagné l'équipe de chasseurs qui met le moins de temps à attraper tous les chiens.

**Variante?** Les deux équipes s'affrontent en même temps sur le terrain. Tous les joueurs portent des «flags». Est éliminée l'équipe qui n'a plus de «flags».

**Pourquoi?** Travailler la vitesse et la tactique.



### Haie de joueurs

**Comment?** Former deux équipes et tracer deux lignes de sciure d'environ 20 m espacées de 1,5 m. Les joueurs d'une équipe essaient de transporter des balles de tennis d'une extrémité à l'autre de cette ruelle sans que les joueurs de l'autre équipe postés le long des deux lignes de sciure attrapent leurs «flags». Le joueur qui perd ses «flags» est éliminé. Jouer pendant un certain temps (par exemple 3 minutes) ou jusqu'à ce que tous les coureurs soient éliminés. Compter ensuite le nombre de balles transportées.

**Pourquoi?** Travailler les qualités de vitesse et de réaction.

### Jambon volé

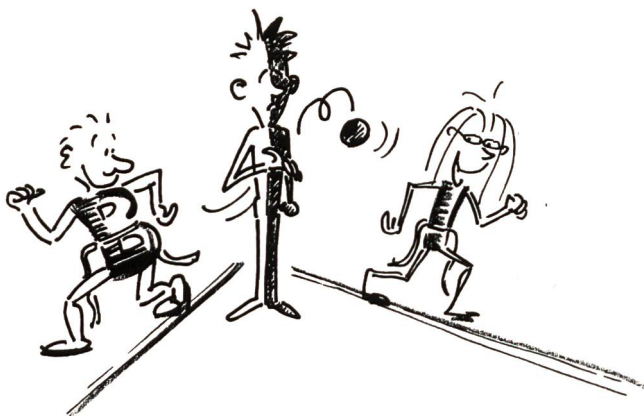
**Comment?** Placer le même nombre de personnes face à face à 20 m de distance et numéroté les joueurs de 1 à 10 à partir de la gauche. Déposer un jambon («flag») au milieu des deux lignes et appeler un chiffre. Les deux joueurs portant ce numéro courent alors jusqu'au jambon et essaient de le ramener derrière leur ligne.

**Pourquoi?** Entraîner la tactique.

### Noir et blanc

**Comment?** Former deux équipes, les «blancs» et les «noirs», en plaçant les joueurs deux par deux face à face à deux mètres de distance de part et d'autre de la ligne de milieu de terrain. Lancer une pièce en l'air. Si celle-ci retombe sur la face blanche, les «blancs» partent en courant se réfugier derrière la ligne de sécurité (à environ 15 m de la ligne de milieu de terrain) poursuivis par les «noirs» qui tentent alors de s'emparer de leurs «flags» avant qu'ils ne franchissent la ligne. Tout joueur qui franchit la ligne avec ses deux «flags» marque deux points; s'il n'a plus qu'un «flag», poursuivant et poursuivi marquent chacun un point. Quelle équipe marque le plus de points?

**Pourquoi?** Travailler la qualité de réaction.





## Sur le terrain de sport

### Flag football: phase de jeu

Comme pour toutes les disciplines sportives de jeu, il convient de donner d'abord l'occasion aux participants de s'essayer à tous les postes à l'aide de petites formes de jeu. Une approche idéale pour exercer la technique de vol du flag.

#### Petit jeu: 4 contre 4

##### Comment?

L'équipe se compose de quatre joueurs: un quart-arrière, un centre et deux receveurs.

L'attaque est stoppée nette lorsque l'un des deux flags du porteur de ballon est arraché ou que le ballon tombe par terre.

Le porteur du ballon n'a pas le droit de cacher ses flags.

Le jeu se joue sans contact physique.

*Composition de l'équipe en défense (qui n'est pas en possession du ballon):*

Seuls les défenseurs à plus de cinq mètres de la ligne de mise en jeu peuvent attaquer le quart-arrière (lui prendre son flag).

*Composition de l'équipe en attaque (qui est en possession du ballon):*

Le centre est au milieu de la ligne de mise en jeu.

Les deux receveurs se trouvent à gauche et à droite du centre.

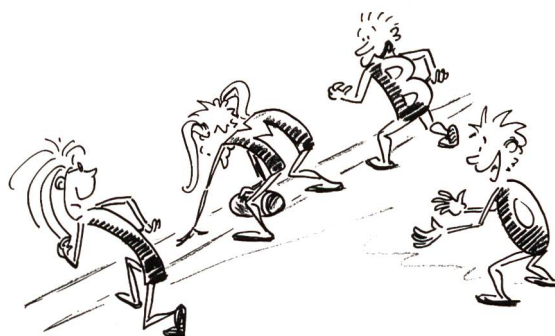
L'attaque démarre par la passe du ballon en retrait au quart-arrière à travers les jambes écartées du centre.

L'attaque dispose depuis sa ligne des 5 yards de trois tentatives pour amener le ballon dans la zone centrale et de là de nouveau de trois tentatives pour marquer des points. Si elle échoue, elle perd le ballon au bénéfice de l'autre équipe qui part de sa propre ligne des 5 yards.

Le quart-arrière n'a pas le droit de franchir la ligne de mise en jeu avec le ballon.

L'équipe qui franchit la ligne d'en but adverse avec le ballon ou attrape une passe avant dans cette zone marque 6 points.

**Pourquoi?** Découvrir en petits groupes des actions simples de flag football.



#### Flag football

En l'absence d'un set de jeu original de flag football (qui permet d'entendre la prise du flag), placer deux sautoirs dans la poche de chaque joueur.

#### Grand jeu

**Comment?** Faire jouer deux équipes (de 7 à 11 personnes) sur un terrain divisé en zones de dix mètres avec, de chaque côté, deux zones d'en but de dix mètres de profondeur. Le jeu consiste à gagner du terrain, ou respectivement à empêcher son adversaire d'en gagner. L'équipe qui franchit la zone d'en but adverse avec le ballon marque six points (touchdown).

**Points importants:** le joueur en possession du ballon, soutenu dans son action par ses coéquipiers, peut progresser en courant avec le ballon ou en le passant (pas plus d'une passe en avant et d'une passe en arrière par tentative).

Les attaquants bénéficient de 30 secondes de «conférence» pour discuter de la tactique avant chaque tentative. Celle-ci commence par le centre qui soulève le ballon du sol et le transmet, entre ses jambes, au quart-arrière, qui peut soit courir lui-même avec le ballon, soit le passer à un autre joueur.

La fin d'une action de jeu se caractérise de la manière suivante: a) un défenseur a réussi à arracher l'un des deux «flags» au joueur en possession du ballon b) le ballon touche le sol c) le porteur du ballon tombe par terre d) l'arbitre siffle ou e) un essai est marqué. Si l'attaquant ne peut rattraper le ballon, la pro-

chaine tentative débutera à l'endroit de départ de la passe.

Si la passe est interceptée par un défenseur, l'attaque devient défense sans interruption de jeu.

L'équipe en possession du ballon bénéficie de quatre tentatives pour avancer de dix mètres. Si elle y parvient, elle a droit de nouveau à quatre tentatives. Si elle échoue, elle perd le ballon au bénéfice de l'autre équipe (ligne de mise en jeu actuelle).

Après un touchdown, l'équipe qui a marqué renvoie le ballon en direction de l'adversaire qui amorce sa première tentative.

Les fautes sont sanctionnées par des pertes/gains de terrain (5–15 m).

**Pourquoi?** Essayer diverses possibilités tactiques au sein d'une plus grande équipe.



## Cache-cache Dans la forêt

La forêt se révèle un terrain de jeu idéal. Des règles précises s'imposent toutefois, notamment en matière de sécurité.



### Nains de jardin

**Comment?** Diviser les joueurs en deux groupes: la moitié reste sur place alors que l'autre va se cacher dans un rayon de 50 m. Ces derniers sont, en fait, des nains de jardin figés sur place par un coup de baguette magique et doivent être ramenés par les autres au point de départ. Arrêter le chronomètre dès que tous les nains sont revenus à «la maison» et alignés du plus petit au plus grand. Inverser ensuite les rôles.

**Pourquoi?** Travailler la faculté d'observation dans le terrain et la collaboration.

### Œil-de-bœuf

**Comment?** Désigner un «bœuf». Celui-ci ferme les yeux et compte à voix haute jusqu'à 100. Les autres joueurs essaient alors de se cacher le plus près possible de lui. Le bœuf a ensuite deux minutes pour les trouver sans sortir d'un rayon d'un mètre de l'endroit où il est. A gagné celui qui, caché le plus près du bœuf, n'a pas été découvert.

**Pourquoi?** Prendre des risques et faire travailler son imagination (chercher une bonne cachette).

### Les gendarmes et les saboteurs

**Comment?** Diviser les joueurs en deux groupes: les gendarmes et les saboteurs. Les saboteurs doivent cacher un réveil – destiné à sonner 15 minutes plus tard – sous l'œil attentif des gendarmes qui observent leurs moindres faits et gestes sans se faire repérer. Combien de temps faut-il ensuite aux gendarmes pour trouver la «bombe»?

**Pourquoi?** Se montrer imaginatif (trouver une bonne cachette) et faire diversion.

### Coup de sifflet

**Comment?** Remettre un sifflet à une personne: celle-ci ferme les yeux et donne dix coups de sifflet de suite. Pendant ce temps, les autres joueurs se cachent. Le siffleur doit alors les retrouver sans s'éloigner de plus de trois pas de l'endroit où il se trouve. Regrouper ensuite tous les participants et répéter l'exercice avec neuf coups de sifflet, puis huit, puis sept, etc. Qui est découvert reçoit un point de pénalité, qui ne l'est pas marque un point. Qui a le plus de points à la fin du jeu?

**Pourquoi?** Développer la vitesse et stimuler l'imagination (chercher une bonne cachette).



### Ligne télégraphique

**Comment?** Installer des poteaux télégraphiques dans la forêt en entourant les arbres de bandes de papier. Désigner des responsables chargés de surveiller certains poteaux (plus de poteaux que de surveillants) afin d'empêcher les attaquants de les faire sauter (d'arracher les bandes de papier).

**Pourquoi?** Combiner la vitesse et la tactique.





## Course d'orientation

Organiser des formes de jeu dans le terrain avec une carte est une bonne manière de préparer les participants à la course d'orientation. Les jeux peuvent à tout moment être simplifiés ou compliqués. Il suffit pour cela de modifier la carte ou l'échelle.

### Chasse au lièvre

**Comment?** Marcher tranquillement en groupe dans un terrain dégagé. Plusieurs variantes sont possibles:

Tout le monde suit le chemin sur la carte avec le pouce et donne sa position à chaque halte.

Le responsable porte toutes les cartes: à un moment donné, il les lance en l'air et appelle le numéro d'un poste. Les participants prennent les cartes, déterminent rapidement leur position et s'élancent en direction du poste en question.

Une carte sur cinq est «fausse». Qui reçoit une telle carte est chargé de brouiller les pistes et part – après avoir brièvement étudié la carte – dans une fausse direction. On empêchera ainsi les plus lents ou les plus fainéants de suivre bêtement quelqu'un sans réfléchir.

**Pourquoi?** Apprendre à s'orienter avec la carte sous l'œil attentif du moniteur.



### CO américaine

**Comment?** Former des groupes de deux et aménager quatre boucles de 2000 m chacune avec trois ou quatre postes. A parcourt la première boucle tandis que B se repose, puis B effectue la deuxième et A récupère, etc.

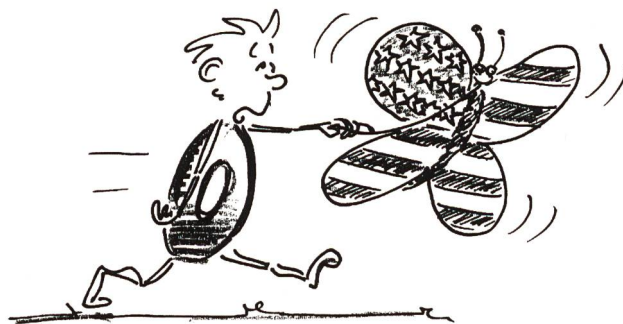
**Pourquoi?** Travailler l'orientation de manière individuelle sous la forme d'une compétition.



### CO croquis

**Comment?** Distribuer une carte aux participants et leur demander de reporter sur une feuille les principaux points ou lignes de repère. Effectuer ensuite le parcours d'après ce croquis.

**Pourquoi?** Savoir lire les principales caractéristiques d'une carte (mental map).



### CO écrite

**Comment?** Reporter par écrit l'itinéraire à suivre et demander aux participants de s'orienter d'après ces indications.

**Pourquoi?** Savoir s'orienter d'après des indications écrites.





## Vélo: maîtriser son véhicule!

La nature offre des conditions idéales pour un groupe d'enfants ou d'adolescents désireux de tester leurs capacités dans le maniement du vélo.

### Chat touché

**Comment?** Composer un groupe de cyclistes «unijambistes»: ceux-ci posent un pied sur une pédale et poussent de l'autre. Délimiter ensuite un terrain et désigner un «chat» (lui donner un chapeau ou un sautoir). Qui est touché par le «chat» devient à son tour poursuivant.

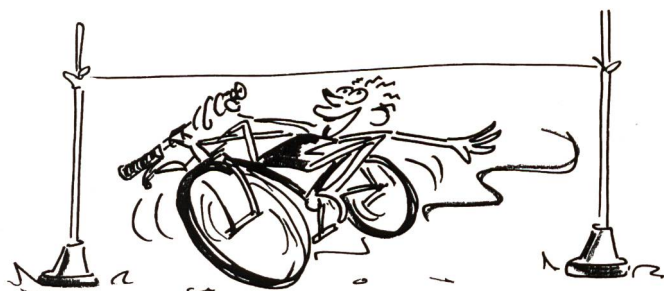
**Pourquoi?** Exercer de manière ludique l'équilibre à vélo.



### Limbo

**Comment?** Tendre un élastique entre deux arbres ou deux piquets et essayer de passer à vélo dessous sans le toucher. Au-dessus d'une certaine hauteur, chacun dispose de trois essais maximum. L'élastique est baissé progressivement de centimètre en centimètre.

**Pourquoi?** Basculer le vélo sur le côté pour rester en équilibre.



### Travail d'équipe

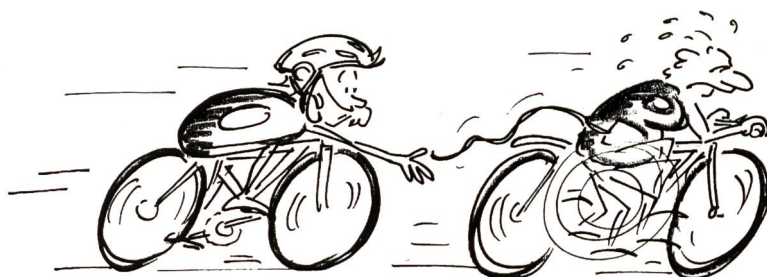
**Comment?** Rouler par deux côte à côte. A tient le guidon de B et B celui de A. Chaque groupe suit un itinéraire précis en s'arrêtant çà et là (sans poser pied à terre) et en repartant.

**Pourquoi?** Travailler l'esprit d'équipe.

### Troc

**Comment?** Rouler par groupes de deux. Les cyclistes suivent un certain itinéraire. Le jeu consiste à demander à son partenaire d'enlever un objet (par exemple, la gourde) ou un vêtement (par exemple, une veste) et de le donner à un autre qui doit, quant à lui, le remettre sur son vélo ou le renfiler.

**Pourquoi?** Entraîner l'équilibre et s'habituer à lâcher le guidon.



### Course-poursuite

**Comment?** Former des groupes de deux. A a une longue corde à sauter qui sort de sa poche et ne peut utiliser qu'une seule vitesse (celle qu'il veut). Au signal donné, A essaie de s'enfuir par un chemin précis. B tente alors de l'en empêcher en roulant sur sa corde à sauter (avec sa roue avant) ou en la lui volant. Si A arrive au but sans perdre la corde, il marque un point; en revanche, si B parvient à ses fins, c'est B qui marque un point. Qui a le plus de points à la fin?

**Pourquoi?** Travailler la vitesse.



## Vélo: jouer par équipes

Rouler en groupe ne s'entend pas sans l'application de certaines règles de base. D'où l'importance de rappeler ici quelques conseils utiles en matière de sécurité.

### Prisonnier

**Comment?** Constituer des groupes de quatre cyclistes ou plus. Le jeu consiste à coincer un fuyard dans un angle du terrain ou de l'encercler pour l'empêcher d'aller plus loin. Qui pose le pied à terre, rentre dans un autre cycliste ou sort du terrain est éliminé.

**Conseil:** interdire aux cyclistes de toucher leurs adversaires!

**Pourquoi?** Entraîner de manière ludique l'équilibre (essayer de se mettre debout) et le comportement tactique en groupe.

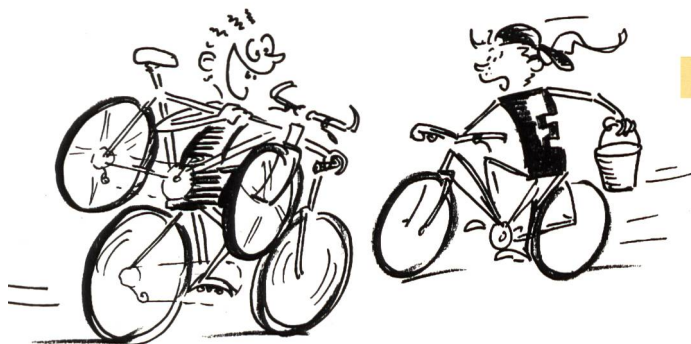


### Football

**Comment?** Former deux équipes. Le joueur garde un pied sur une pédale et tire de l'autre. Il y a coup franc lorsque le joueur pose un pied à terre et touche le ballon en même temps; il y a but lorsque le ballon franchit une certaine ligne ou entre dans le but. Durée du jeu : 2 x 10 minutes.

**Conseil:** rappeler l'utilité des protège-tibia.

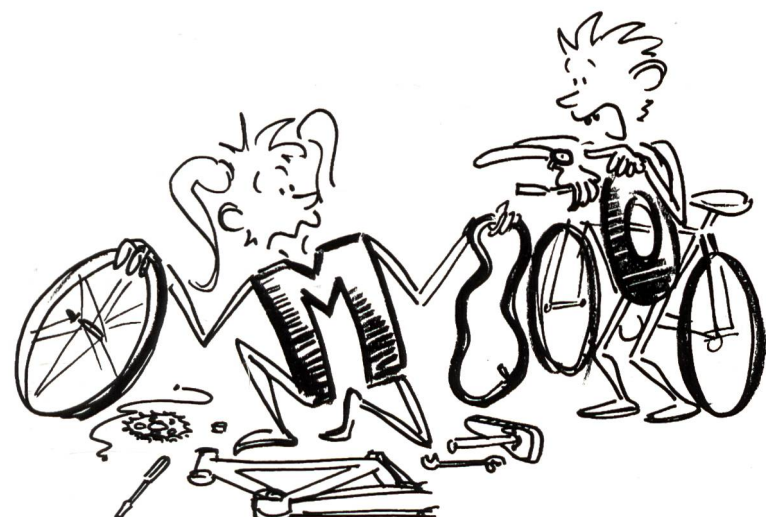
**Pourquoi?** Travailler le jeu de pied et le comportement tactique.



### D'un nid à l'autre

**Comment?** Diviser les enfants en deux groupes. Chaque groupe a un nid dans lequel sont déposés 20 objets. Au signal, chaque joueur de chaque équipe prend un objet, va le déposer dans le nid adverse, revient à son nid et recommence. Quel groupe a le moins d'objets dans son nid après cinq minutes?

**Pourquoi?** Travailler l'adresse à vélo et l'endurance.



### Rallye

**Comment?** Composer des groupes de trois ou quatre. Chaque groupe reçoit une carte sur laquelle sont dessinés un itinéraire ainsi que différentes stations où les cyclistes doivent s'arrêter pour résoudre diverses tâches (faire du trial, changer une roue, tirer au but à vélo, transporter un objet, etc.). Chaque groupe marque des points pour les tâches effectuées et la rapidité d'exécution. Qui a le plus de points à la fin?

**Pourquoi?** Travailler les qualités techniques et l'endurance.



## Petit bassin

### A la piscine extérieure

Le petit bassin d'une piscine se prête à nombre de jeux terriens, même si parfois le milieu aquatique implique certaines adaptations au niveau des règles.

#### A la pêche

**Comment?** Former deux équipes. L'une – les pêcheurs – essaie d'attraper l'autre – les poissons – en les touchant avec une balle en mousse. Les poissons peuvent se réfugier sous l'eau en plongeant. Combien de poissons les pêcheurs arrivent-ils à attraper en trois minutes? Inverser ensuite les rôles.

**Pourquoi?** Apprendre à viser et à plonger.



#### Mot magique

**Comment?** Constituer deux groupes: poursuivants – poursuivis. Qui est attrapé doit rester sur place et lever les bras au-dessus de la tête. Le joueur ne pourra être libéré qu'à condition que deux de ses coéquipiers l'encerclent et prononcent le mot magique. Combien de temps faut-il aux poursuivants pour attraper tout le monde?

**Pourquoi?** Apprendre à coopérer et à développer une tactique en vue de libérer un coéquipier.



#### A l'attaque

**Comment?** Diviser le groupe en deux équipes chargées chacune de construire un «château fort» avec huit planches (en mettre deux dans le sens de la hauteur). Les deux équipes tentent ensuite de démolir la construction de l'autre en l'assaillant de balles. Quel château fort est en premier entièrement détruit?

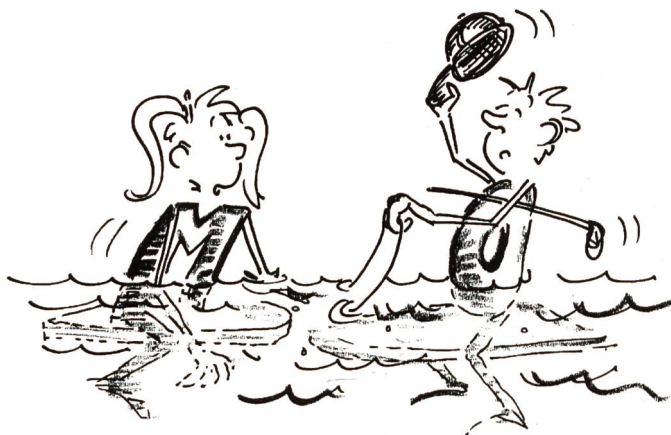
**Pourquoi?** Entraîner la collaboration au sein de l'équipe et apprendre à viser.

#### A cheval

**Comment?** Placer deux équipes face à face sur les deux longueurs du bassin. Le jeu consiste à traverser le bassin à cheval sur une planche en essayant de faire tomber de la sienne l'adversaire qui vient en face. Quelle équipe parvient de l'autre côté avec le plus de cavaliers?

*Variante:* prendre deux planches à la place d'une (accroître l'instabilité).

**Pourquoi?** S'entraîner à garder l'équilibre.





## Grand bassin

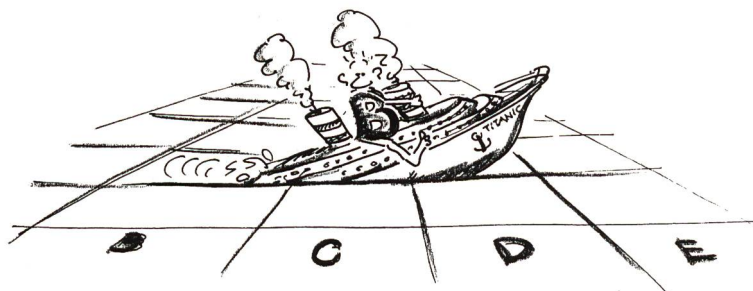
# A la piscine extérieure

Pourquoi ne pas envisager d'entraîner l'endurance sous la forme de jeux aquatiques? Une manière originale de concevoir l'enseignement ou l'entraînement.

### Bataille navale

**Comment?** Composer des groupes de quatre et distribuer à chacun une feuille quadrillée de 64 cases (soit 8 sur 8), les rangées horizontales étant numérotées de 1 à 8 et les verticales de A à H. Demander ensuite à chaque groupe de disposer trois bateaux (1 bateau = 3 carrés) sur sa feuille. Le jeu consiste alors à deviner où l'adversaire a placé ses bateaux pour les couler. A chaque fois qu'un joueur tombe sur un carré où il y a un bateau (touché ou coulé), il peut rejouer; dans le cas contraire, il doit faire une longueur de bassin à la nage. Quel groupe réussit à couler en premier tous les bateaux adverses?

**Pourquoi?** Entraîner l'endurance en développant une stratégie.



### Natation de précision

**Comment?** Chaque enfant estime le temps qu'il mettra pour parcourir une certaine distance (p. ex. 300 m) à la nage. Les enfants s'élancent ensuite sur cette distance (sans montre) en s'efforçant de s'approcher le plus près possible du temps estimé. A gagné celui qui aura la plus petite différence entre le temps estimé et le temps réel.

**Pourquoi?** Entraîner l'endurance en estimant le temps.



### 111

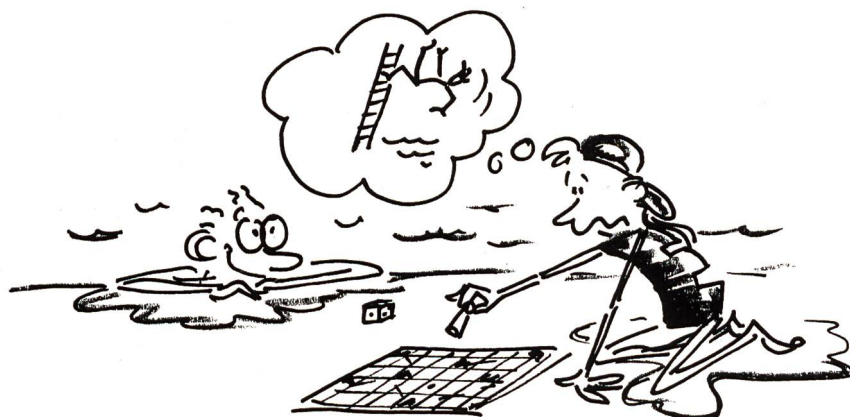
**Comment?** Composer des groupes de quatre à six enfants. Chaque groupe reçoit un dé, une ardoise et une craie. Les enfants effectuent alors à tour de rôle une traversée (dans la largeur ou la longueur de la piscine) puis lancent le dé et notent le chiffre obtenu sur l'ardoise, ou l'additionnent au précédent. Quel groupe atteint le premier le nombre 111?

**Pourquoi?** Entraîner l'endurance en faisant intervenir un facteur chance.

### Jeu de l'oie

**Comment?** Composer des groupes de six. Chaque groupe reçoit un plateau de jeu, un dé et six pions. Les joueurs lancent alors le dé chacun leur tour. Qui tombe sur une case noire (environ 1/3 des cases sont noires) doit aller placer son pion sur la case grise correspondant au chiffre indiqué par le dé et résoudre la tâche correspondante. Qui tombe sur une case blanche doit faire une longueur à la nage. Au dernier coup, les joueurs doivent impérativement arriver sur la dernière case, sinon, ils sont obligés de reculer d'autant de cases.

**Pourquoi?** Entraîner l'endurance en faisant intervenir un facteur chance à caractère ludique.



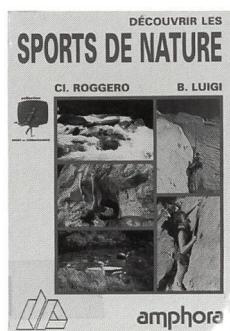
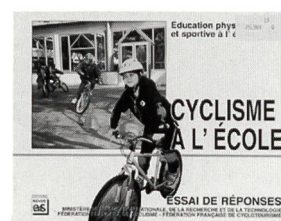


## Bibliographie

### Cyclisme à l'école

La pratique du vélo à l'école peut contribuer à la réalisation de plusieurs objectifs: acquisition d'habiletés, développement de l'équilibre, gestion de l'effort, etc. L'enseignement de la bicyclette permet en outre d'intégrer des règles de vie collective, indispensables à la formation de l'élève. Fruit de la collaboration d'experts du cyclisme et de formateurs, l'ouvrage répond aux préoccupations d'un maître polyvalent soucieux d'élargir l'éventail de ses activités. La division en unités d'apprentissage permet une application très ciblée des différentes étapes. Dans l'annexe, on trouvera aussi un document très complet pour l'organisation d'une sortie à vélo avec des élèves.

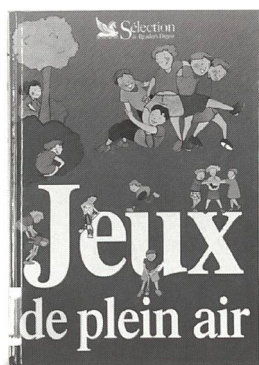
Ministère de l'éducation nationale, de la recherche et de la technologie; Fédération française cyclisme: Cyclisme à l'école. Education physique et sportive à l'école. Paris: Revue EPS, 1999. 85 p. **75.034-19/Q**



### Découvrir les sports de nature

Partant de l'idée que le sportif qui pratique en pleine nature veut découvrir avant tout cette dernière mais aussi se découvrir lui-même, cet ouvrage propose tout d'abord des outils de compréhension d'ordre psychologique, symbolique, mythologique. Puis des outils pour pratiquer en toute sécurité: techniques différentes, adaptables à ces diverses activités. Enfin, des outils de «lecture» du milieu dans lequel il va évoluer pour adapter sa motricité. Les activités présentées sont le kayak, le canyoning, la grimpe et la spéléologie. Le débutant trouvera des informations pour une pratique autonome, le chevronné aura une vision globale des pratiques proposées.

Roggero, Claude; Luigi, Bernard: Découvrir les sports de nature. Paris: Amphora, 1994. 123p. **70.2777**



### Jeux de plein air

Un livre qui pourra divertir petits et grands enfants entre 6 et 12 ans et occuper les après-midi à l'extérieur. Il regorge d'activités ludiques et amusantes pour passer du temps complice avec ses enfants au quotidien ou à l'occasion de leur anniversaire ou d'une fête de quartier par exemple. Il fera aussi le bonheur des enseignants. Des jeux aux règles claires, illustrés de dessins pleins de malice et de fraîcheur et classés en trois rubriques – sans matériel, avec peu de matériel, avec du matériel ou dans un cadre spécifique. La chandelle, colin-maillard, la balle au prisonnier, la passe à dix, le furet... mais aussi la tomate, les pommes suspendues, le chamboule tout, l'anneau voyageur... en tout près de 500 jeux pour le plus grand bonheur des petits et grands. Albertini, M.-H. (éd.); Marino, A. (éd.); Prou, P. (ill.): Jeux de plein air. Ed. abrégée et remise en forme de: 1000 jeux pour tous. Montréal, 1978. Paris: Sélection du Reader's Digest, 2000. 160 p. **71.2648**

### Autres ouvrages conseillés

Gourinchas, Alette; Millet-Le Breton, Elisabeth: Patinage à roulettes à l'école maternelle et élémentaire. Paris: Revue EPS, 1995. 32 p. **75.364-16/Q**

Madelanat, G.: Jeux aquatiques. Plaisir, aisance, efficacité en milieu aquatique. 2<sup>e</sup> éd. Paris: Revue EPS, 1999. 53 p. **78.1286-15/Q**

