

Zeitschrift: Mobile: la revue d'éducation physique et de sport. Cahier pratique
Herausgeber: Office fédéral du sport
Band: 10 (2008)
Heft: 37

Artikel: Loyal et sain
Autor: Aebi, Reto / Steiger, Hans-David / Allmen, Adrian von
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-998889>

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

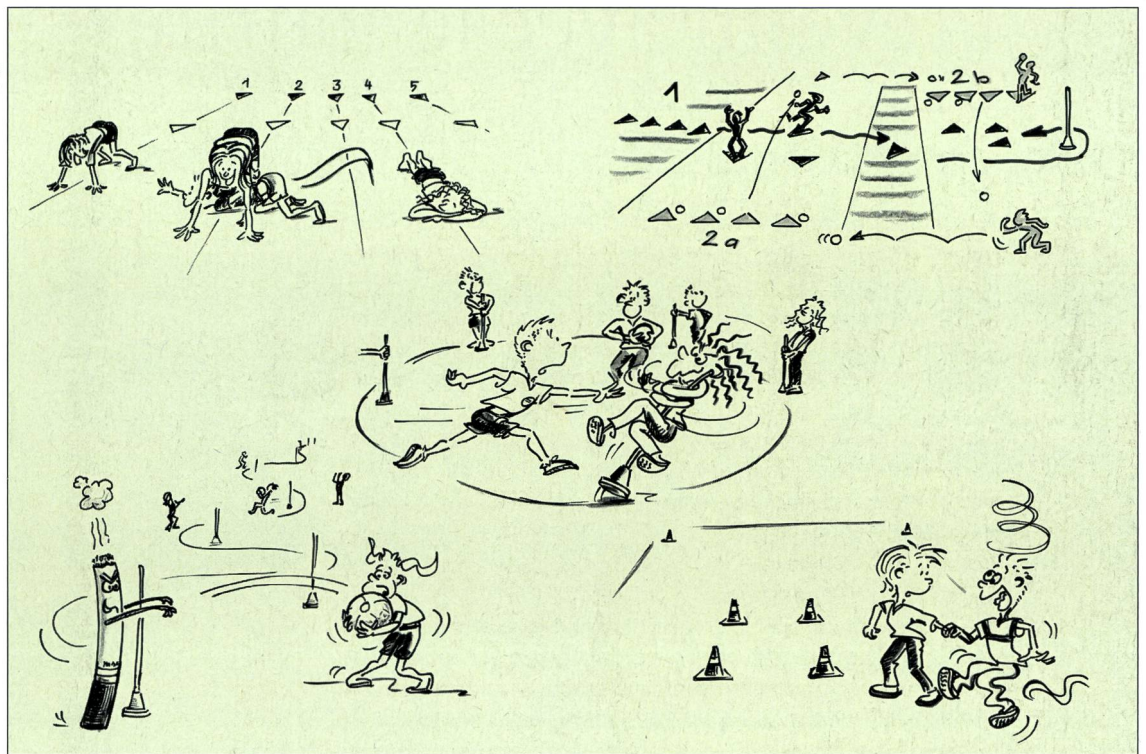
ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Loyal et sain

mobile
cahier pratique

37

1|08 OFSPO & ASEP



Grâce à des formes de jeux captivantes, le programme de prévention «cool and clean» aborde des thèmes tels que la performance, la loyauté, les substances addictives et le dopage de façon ludique dans le cadre de l'entraînement.

Reto Aebi, Hans-David Steiger, Adrian von Allmen, René Huber

Photos: Daniel Käsermann; dessins: Leo Kühne; graphisme: Monique Marzo

Le **cahier pratique** est une annexe de «mobile», la revue d'éducation physique et de sport.

Commandes supplémentaires:

● 1 exemplaire (avec la revue «mobile»): Fr. 10.-/€ 7.-

● Dès 2 exemplaires (seulement **cahier pratique**): Fr. 5.-/€ 3.50 (par exemplaire)

● Dès 5 exemplaires: Fr. 4.-/€ 3.-

● Dès 10 exemplaires: Fr. 3.-/€ 2.-

A envoyer à:

OFSPO, 2532 Macolin

Fax +41 (0)32 327 64 78

mobile@baspo.admin.ch

www.mobile-sport.ch

► Le sport enthousiasme, suscite des émotions, transmet une joie de vivre et améliore la condition physique. Mais il contribue aussi à encourager l'esprit d'équipe, à inculquer un comportement loyal et à véhiculer des valeurs au contact des autres. C'est ici qu'intervient «cool and clean». Ce programme de prévention national dans le sport s'adresse en premier lieu aux jeunes âgés de 10 à 20 ans et à leurs moniteurs. Il s'engage pour un sport sain et loyal. Parrainé par Swiss Olympic, l'Office fédéral du sport OFSPO et l'Office fédéral de la santé publique OFSP, «cool and clean» travaille en étroite collaboration avec Jeunesse+Sport (J+S), les fédérations, les clubs, les offices cantonaux des sports et les centres de prévention.

Prévention sans intimidation

Pour être efficace, un programme de prévention doit s'inscrire dans la vie quotidienne et sur le long terme. «cool and clean» se préoccupe des besoins et des intérêts des jeunes et des moniteurs. La prévention est axée sur la pratique. Le comportement exemplaire adopté pendant l'entraînement et les expériences positives vécues dans le sport sont ancrés dans le quotidien. L'attitude responsable des jeunes et le rôle de modèle des

adultes figurent au premier plan. Il faut dissuader les jeunes de consommer des substances addictives non pas par le biais d'interdictions et de sanctions, mais grâce à un travail de persuasion et aux expériences vécues dans le sport.

Santé et substances incompatibles

L'accomplissement d'une bonne performance doit être stimulant et motivant. Les jeunes doivent avoir des rêves, se fixer des objectifs et trouver leur voie. Le sport leur offre chaque jour l'opportunité de connaître le succès à petite et à plus grande échelles. L'entraînement et l'expérience des compétitions sont également une occasion d'assimiler un comportement exemplaire. Les moniteurs assument à cet égard une tâche essentielle, qui va bien au-delà de l'enseignement du sport à proprement parler. «cool and clean» s'engage pour un sport orienté vers la performance et sans dopage. La loyauté envers ses adversaires, mais encore davantage envers soi-même, sont des messages centraux que «cool and clean» défend. Le programme propose par ailleurs des documents didactiques qui peuvent être intégrés de façon ludique dans l'entraînement. //

Prévenir avec le sourire

► Depuis 2006, «cool and clean» publie des instructions pour l'entraînement au quotidien, axées sur les thèmes de la performance, du fair-play, du dopage et des substances addictives. Les formes de jeux sont simples et peuvent être mises en œuvre sans grande préparation. L'expérience des jeunes figure au premier plan. Ils doivent s'amuser en faisant les exercices et découvrir de façon ludique les raisons pour lesquelles il est par exemple nocif et nuisible pour l'équipe de fumer ou de consommer de l'alcool de manière abusive. Les formes de jeux durent au maximum 10 minutes afin qu'elles n'empiètent pas sur le temps réservé à l'entraînement spécifique de la discipline sportive.

42 nouvelles formes de jeux

Les doubles pages suivantes proposent chaque fois six exercices généraux relatifs à un engagement de «cool and clean». En outre, sur la base d'un exemple, on montre comment adapter une forme de jeu à une discipline sportive spécifique. Sous le titre «Réflexion» sont délivrées des suggestions quant à la façon d'échanger les expériences et de faire le lien avec les engagements à la fin des exercices.

Spécial football

L'UEFA EURO 2008 se disputera en Suisse au mois de juin. A cette occasion, ce cahier pratique propose sept formes de jeux aux pages 14 et 15 spécialement adaptées à l'entraînement du football.

Un programme cool

Ceux qui souhaitent en apprendre davantage sur «cool and clean» ou qui veulent s'inscrire trouveront de précieuses informations, des concours, des vidéos sur les différents engagements et bien d'autres choses encore à l'adresse www.coolandclean.ch: un site internet «cool» pour les jeunes qui s'engagent en faveur d'un sport loyal et sain. //

Faits et chiffres

- 2003: lancement du projet «cool and clean» dans le sport de performance de la relève.
- 2006: le programme est étendu à l'ensemble du sport des jeunes. Conditions: signature des cinq engagements.
- Jeux Olympiques à Turin en 2006: tous les sportifs suisses signent les engagements de «cool and clean».

Qui participe à «cool and clean»?

- 50 000 jeunes (dont 7000 espoirs)
- 1500 moniteurs
- 24 athlètes ambassadeurs
- 30 sportifs de haut niveau

Informations

www.coolandclean.ch



Les cinq engagements

► Les sportifs qui souscrivent aux cinq engagements ci-après de «cool and clean» s'engagent à les respecter avant, pendant et après le sport. La formulation d'un engagement personnel fait également partie des conditions. Nous utilisons un éventail diversifié de mesures, d'événements, de matériel pédagogique et didactique, d'articles de motivation ainsi que l'appartenance à la communauté «cool and clean» pour encourager les jeunes à participer.

1**Je veux atteindre mes objectifs!**

Mon être aspire au défi sportif. Le sport me permet de ressentir de la joie, de faire des progrès et de connaître le succès. Je suis prêt à m'investir et à aller jusqu'au bout de mes limites. Je sais que les échecs, les déceptions et les défaites font partie du sport et j'en tire des leçons.

2**Je me comporte avec fair-play!**

Je respecte mes coéquipiers, mes adversaires, les entraîneurs, les coaches et les arbitres, et je suis franc envers eux. J'accepte les règles de compétition, les décisions des juges, des arbitres et des contrôleurs. Je suis opposé à toute forme de violence. Je suis prêt à m'intégrer au sein d'un groupe et à accepter d'autres personnes dans le mien. Nous contribuons ensemble à un sport loyal.

3**Je réussis sans dopage!**

J'atteins mes objectifs grâce à mes propres efforts. Il n'y a pas de raccourci. Je prends le temps nécessaire au développement de mes capacités. Grâce à l'entraînement, j'améliore ma condition physique, ma technique, mon sens tactique et ma force mentale. C'est pourquoi je renonce aux substances interdites et aux produits qui me promettent des succès sportifs. Je ne consomme pas d'excitants ou d'analgésiques de manière abusive.

4**J'évite la consommation de tabac, d'alcool et de cannabis!**

Le sport et la vie quotidienne me procurent de la joie et des sensations fortes, de la convivialité et de la détente. Pour vivre de bons moments, je n'ai nullement besoin de substances altérant ma santé, ma perception ou mon comportement.

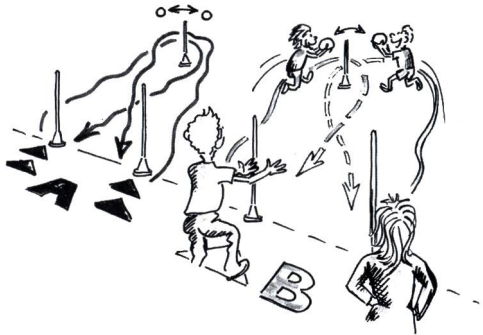
5**Je...!/Nous...!**

Je formule cet engagement pour moi-même ou nous le formulons pour notre groupe. Je pense à un engagement qui me tient à cœur et à ce que je dois faire pour le respecter. Tout le monde y réfléchit et nous faisons le point ensemble. Je consigne mon/notre engagement par écrit. //



«Je suis «cool and clean» parce que j'accepte les engagements et que je suis ainsi responsable de moi-même et de mon groupe.»

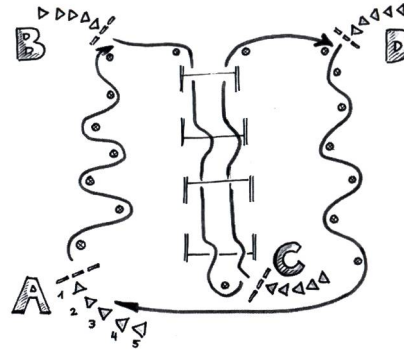
Je veux atteindre mes objectifs!



Relais de balle croisée

Comment? Former deux (max. quatre) équipes qui se mettent chacune en deux colonnes pour faire une course de relais. Un piquet est placé devant chaque colonne. Au signal de départ, les joueurs en tête de colonne s'élancent en même temps, chacun avec un ballon, pour rejoindre un piquet situé à une distance d'environ 15 m. Un coureur contourne le piquet par la gauche, l'autre par la droite. Au moment de se croiser, ils échangent leurs ballons. Ensuite, ils retournent en courant jusqu'au point de départ et remettent les ballons aux deux coureurs suivants. Les ballons doivent chaque fois être guidés autour des piquets. L'équipe gagnante est la première dont tous les joueurs sont intervenus au moins deux fois.

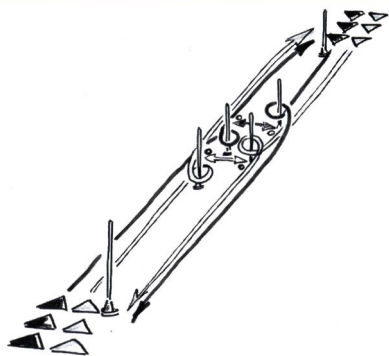
Matériel: 3 piquets et 2 ballons (les plus gros possibles) par équipe.



Parcours en zigzag

Comment? Un parcours sans fin est divisé en quatre tronçons (voir schéma). Quatre équipes de taille égale sont constituées. Un numéro (de 1 à 5) est attribué à chaque membre de l'équipe. Toutes les équipes prennent le départ en même temps et chacune occupe une place de départ différente. L'équipe gagnante est celle qui arrive en premier à son point de départ après avoir effectué cinq tours. Les directives sont les suivantes: 1^{er} tour: toute l'équipe; 2^e tour: les joueurs 1, 3, 5; 3^e tour: les joueurs 2, 3, 4; 4^e tour: les joueurs 1, 2, 5; 5^e tour: toute l'équipe. Avant le départ, les équipes ont deux minutes pour s'organiser.

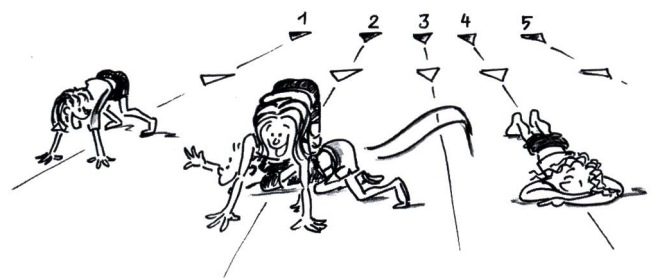
Matériel: 20 cônes de marquage (ou matériel similaire), 8 piquets, 4 rubans élastiques (obstacles par-dessus lesquels il faut sauter ou en dessous desquels il faut ramper).



Tohu-bohu

Comment? Le «tohu-bohu» est une estafette-navette. Former deux équipes de six à dix coureurs chacune. Deux coureurs par équipe prennent chaque fois le départ en même temps de chaque côté. Ils contournent toujours les piquets dans le sens des aiguilles d'une montre. Tous les coureurs ne doivent tourner autour que d'un seul piquet et se passer un objet qu'ils ont emporté (balle, bâton, couverture, etc.) à un moment donné du parcours. Il faut veiller à ce que les couples de coureurs d'une équipe prennent toujours le départ en même temps (pour qu'ils puissent se passer l'objet). L'équipe gagnante est la première dont tous les couples de coureurs sont revenus au point de départ initial.

Matériel: 6 piquets (évt. des cônes de marquage) par équipe, 4 balles de tennis (ou matériel similaire).



Ramper

Comment? Former des équipes de quatre joueurs au minimum qui se placent en rang. Les joueurs sont numérotés. Tous les joueurs de l'une des équipes se couchent sur le ventre le long d'une ligne, à une distance de 5 m les uns des autres. Au signal de départ (par ex. «3»), le joueur qui porte le numéro correspondant (le 3 dans le cas présent) fait un sprint pour rejoindre le joueur suivant (n°2), qui s'est entre-temps mis à quatre pattes. Il rampe en dessous de celui-ci, fait un sprint jusqu'au joueur suivant, rampe à nouveau en dessous de celui-ci et ce jusqu'à ce qu'il revienne à sa place initiale. Quand le n°1 est passé, il court rejoindre le joueur situé au bout de la chaîne et passe sous celui-ci. Les équipes obtiennent des points en fonction de leur ordre d'arrivée. Quelle équipe totalise le moins de points en dix manches?

Saut à la corde

Comment? Deux personnes de confiance font balancer une longue corde. Deux groupes s'affrontent en effectuant un saut à la corde groupé. Les premiers exercices sont imposés:

1^{er} exercice: cinq membres de chaque équipe entament l'un après l'autre le saut à la corde et se retirent l'un après l'autre après cinq sauts en commun.

2^e exercice: trois membres doivent entamer l'un après l'autre le saut à la corde et, après avoir effectué trois sauts ensemble, font une rotation de 180°, refont trois sauts communs, se retournent à nouveau et se retirent finalement l'un après l'autre. Les deux équipes formulent elles-mêmes les exercices suivants. La première montre l'exercice, la deuxième l'imité. Si cette dernière n'y parvient pas, la première gagne un point. Et si la première ne parvient pas à effectuer son propre exercice, la deuxième gagne alors le point. Avant la présentation d'un nouvel exercice, l'équipe dispose d'une minute pour s'organiser. Qui a le plus de points après six exercices?

Matériel: 6 cordes à sauter attachées les unes aux autres ou une longue corde de 10 à 12 m.

Course en V

Comment? Un parcours de slalom (sur env. 30 m) est aménagé de façon à ce que la distance entre les piquets de slalom (8 à 12 m) diminue progressivement plus on se rapproche de la fin, formant ainsi un V. Former deux équipes subdivisées en groupe de deux. Au signal, le premier groupe de l'une des équipes prend le départ. Lorsqu'il atteint l'arrivée, le deuxième groupe peut démarrer, etc. Ensuite, c'est au tour de l'équipe adverse d'entamer le slalom. Quelle équipe accomplit le slalom le plus rapidement? (Avec de petites équipes, le parcours doit être effectué deux à trois fois).

Matériel: 8 à 12 piquets ou cônes de marquage.

Volleyball – Relais de balle croisée

Comment? Former deux à quatre équipes qui se placent dans une colonne de deux pour une course de relais. Un piquet est placé devant chaque colonne. Au signal de départ, les joueurs positionnés en tête de chaque colonne s'élancent en même temps, chacun avec un ballon de volley, pour rejoindre un piquet situé à une distance d'environ 15 m. Un coureur contourne le piquet par la gauche, l'autre par la droite. Au moment de se croiser, ils échangent leurs ballons en effectuant une passe de volley. Ils retournent ensuite au point de départ en courant et remettent les ballons, avec une passe, aux deux coureurs suivants. Les ballons doivent à chaque fois être guidés autour des piquets. L'équipe gagnante est la première dont tous les joueurs sont intervenus au moins deux fois.

Matériel: 3 piquets et 2 ballons de volley par équipe.

Réflexion

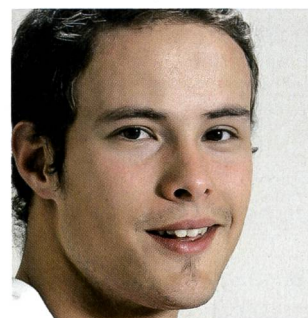
► Réunir tout le groupe, échanger les expériences. Désigner éventuellement le vainqueur.

Questions

- Qu'est-ce qui importait dans ce jeu?
- Comment l'équipe s'est-elle organisée? Qui a assumé la responsabilité?
- Tous les joueurs se sont-ils conformés aux directives de l'équipe?
- Voyez-vous un rapport avec l'un des engagements de «cool and clean»?

Messages principaux

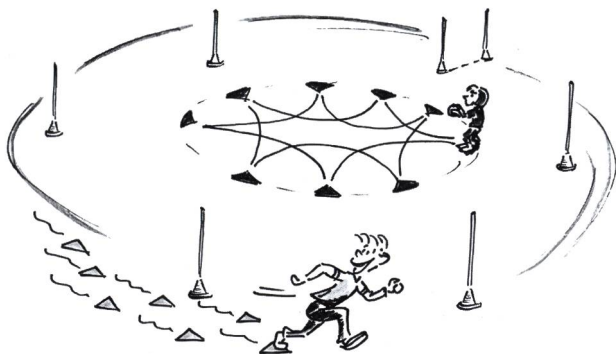
- Il faut des leaders qui assument la responsabilité, qui motivent et organisent l'équipe.
- Chaque membre de l'équipe apporte une contribution importante pour atteindre l'objectif.
- L'équipe qui s'organise le mieux est avantagée par rapport aux autres.
- Une organisation claire et une tactique sont nécessaires pour atteindre des objectifs sportifs.



«J'atteins mes objectifs en m'entraînant beaucoup, en croyant en mes capacités et en mes forces et en restant dans le droit chemin.»

Marcel Hug, Lucerne
(athlétisme en fauteuil roulant)

Je me comporte avec fair-play!



Lancer en étoile

Comment? Pendant qu'une équipe (placée à l'extérieur) tente d'effectuer le plus de tours possibles, l'autre équipe forme un cercle à l'intérieur de ce parcours de course. Chaque joueur lance toujours la balle au même coéquipier qui se trouve en face de lui. L'ordre des passes devrait permettre de former une sorte d'étoile (vu d'en haut). Lorsque le dernier joueur de l'équipe située à l'intérieur a reçu la balle, l'étoile est terminée. Chaque étoile terminée permet à l'équipe d'obtenir autant de points qu'elle compte de membres. Chaque joueur de l'équipe externe remporte un point par tour achevé. Tout le monde commence en même temps. Les rôles sont ensuite échangés. Quelle équipe totalise le plus de points?

Remarque: il est convenu en secret avec la première équipe que, pendant les passes, la balle serait renvoyée plusieurs fois au point de départ par le biais d'un raccourci.

Matériel: 1 petite balle (par ex. balle de tennis), des piquets ou du matériel similaire pour baliser le parcours.



Ballon joker

Comment? Former deux équipes (de huit à dix joueurs chacune). Il y a en plus trois jokers qui se trouvent dans une «forteresse» fixe (2 m x 2 m), dans laquelle les autres joueurs ne peuvent pas pénétrer. La première équipe tente de se faire cinq passes avec le ballon, sans que celui-ci touche le sol ou soit intercepté par l'équipe adverse. Cette équipe peut ensuite passer le ballon au premier joker, qui le lance au deuxième, qui à son tour le lance au troisième.

Si le troisième joker parvient à nouveau à lancer le ballon à un joueur de la première équipe, celle-ci obtient un point. Les joueurs ne peuvent pas faire plus de trois pas avec le ballon et ne peuvent pas le garder plus de trois secondes en main. Si l'équipe adverse intercepte le ballon, elle peut à son tour essayer de récolter des points. Quelle équipe totalise en premier 10 points?

Remarque: avant le début du jeu, il est convenu en secret avec les jokers qu'ils lancent intentionnellement le ballon à la mauvaise équipe, et ce à plusieurs reprises.

Matériel: 1 balle molle ou ballon de volley, 12 cônes de marquage.

Dans le mille

Comment? Les coureurs de l'équipe 1 doivent s'élancer du point de départ jusqu'à un terrain neutre, tourner autour d'un piquet et revenir au point de départ sans être touché par les balles de l'équipe 2 (lanceurs). L'équipe 1 désigne au préalable quatre «boucliers», qui tentent de contrer les balles lancées pour que leurs coureurs ne soient pas touchés. Quatre coureurs au maximum peuvent être en route en même temps. La moitié de l'équipe 2, placée à une distance de 5 m, tire sur les coureurs depuis le côté droit, l'autre moitié tire depuis le côté gauche situé de l'autre côté de la zone neutre. Dans la zone neutre, aucune touche ne compte. Les balles doivent être lancées de la «mauvaise» main. Lorsque tous les coureurs ont atteint l'arrivée, le chronomètre est arrêté. Quinze secondes supplémentaires sont ajoutées par touche. Ensuite, les équipes échangent leurs rôles. Quelle équipe a été la plus rapide dans l'ensemble?

Remarque: avant la compétition, il est convenu en secret avec certains joueurs de l'équipe 2 qu'ils visent les jambes des adversaires en utilisant leur «bonne» main.

Matériel: 1 balle (molle) par joueur de l'équipe 1 et 1 piquet.



Danse sur la corde

Comment? Tous les joueurs ont une corde à sauter et se groupent deux par deux. Les joueurs se placent sur une ligne. Les deux cordes à sauter sont enlacées deux fois l'une dans l'autre. Les deux joueurs tiennent chacun leurs deux bouts de corde. Au signal de départ, ils tentent de déséquilibrer leur coéquipier, qui se trouve être l'adversaire, en tirant sur la corde différemment avec chaque bras. Celui qui quitte la ligne a perdu.

Remarque: mode «best-of-five».

Matériel: 1 corde (corde à sauter) par joueur, évt. cônes de marquage.

A vos marques...

Comment? Quatre équipes se placent chacune derrière un piquet dans un coin du terrain de jeu (env. 40 × 20 m). Un cône de marquage, qui doit être contourné, se trouve en face de chaque équipe (à une distance d'env. 15 m). Les directives sont les suivantes:

1^{er} tour = 1 joueur; 2^e tour = 2 joueurs; 3^e tour = 3 joueurs; 4^e tour = 4 joueurs; 5^e tour = 3 joueurs; 6^e tour = 2 joueurs; 7^e tour = 1 joueur; 8^e tour = toute l'équipe. Les joueurs qui courent ensemble (groupe) se tiennent par la main.

Lorsque le dernier joueur d'un groupe se trouve derrière le piquet, le tour suivant peut être entamé. L'équipe qui termine les huit tours en premier a gagné.

Remarque: avant la compétition, il est convenu en secret avec une équipe que ses groupes déplacent discrètement le marquage de quelques centimètres en direction de l'équipe à chacun de leur passage afin de progressivement réduire la distance du sprint.

Matériel: 8 cônes de marquage.

Passe

Comment? Un parcours de slalom irrégulier est tracé (longueur env. 30 m; nombre de piquets de slalom = nombre de joueurs d'une équipe). Les joueurs d'une équipe se dirigent chacun vers un piquet de slalom avec un ballon. Ils se placent à environ 3 m du piquet.

L'autre équipe effectue le slalom. Au signal de départ, le premier coureur se dirige vers le premier piquet de slalom, réceptionne une passe d'un «adversaire» posté à cet endroit et doit tout de suite renvoyer la balle. Le deuxième joueur peut ensuite démarrer, etc. Quelle équipe prendra le moins de temps pour effectuer le slalom?

Remarque: avec des petites équipes, la course peut être effectuée deux à trois fois.

Matériel: 1 ballon par joueur (d'une équipe), 10 à 15 piquets (évt. cônes de marquage).

Réflexion

► Réunir tout le groupe, échanger les expériences. Désigner éventuellement le vainqueur.

Questions

■ Tout le monde s'est-il comporté avec fair-play?
■ Comment l'équipe «dupée» a-t-elle réagi?
Et les gagnants?

■ Voyez-vous un rapport avec l'un des engagements de «cool and clean»?

Messages principaux

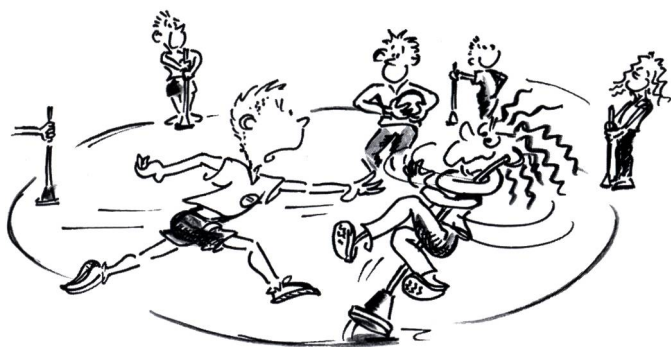
- Une compétition loyale n'est possible que si tous les joueurs respectent les règles du jeu.
- Une victoire est réjouissante uniquement lorsqu'elle a été obtenue par des moyens loyaux.
- Une infraction aux règles du jeu doit être sanctionnée.



«Je respecte mes adversaires, car finalement on est tous dans le même bateau!»

André Vonarburg, Lucerne (aviron)

Je réussis sans dopage!



Jeu du cercle dopé

Comment? Tous les joueurs forment un cercle (distance entre chaque joueur d'env. 3 m). Un piquet est placé devant tous les joueurs, à l'exception de l'un d'entre eux. Pendant que le meneur du jeu fait rebondir un ballon en rythme, les joueurs se déplacent autour du cercle. Dès que le meneur du jeu arrête, les joueurs doivent chacun toucher l'un des piquets. L'un d'entre eux va arriver trop tard et n'aura pas de «trophée». Il doit alors prendre un ballon et le faire rebondir au même rythme que le meneur du jeu. Un autre piquet est enlevé et le jeu recommence, etc. Qui va remporter la partie?

Remarque: le meneur du jeu fait en sorte qu'un joueur gagne avec certitude en dirigeant le jeu à sa guise. Sans le savoir, ce joueur est «dopé».

Matériel: 1 piquet (ou matériel similaire) par joueur (moins 1), 1 ballon.



Course de relais en short dopée

Comment? Deux à trois équipes se préparent à faire une course de relais sur une distance de 20 m. A la place du bâton, le coureur se voit remettre une casquette et un short qu'il doit enfiler avant d'entamer la course. Le premier coureur doit d'emblée le faire après le coup de sifflet de départ. L'équipe gagnante est celle dont tous les joueurs se retrouvent à leur place de départ en premier.

Remarque: l'équipe «dopée» reçoit sans le savoir des shorts plus grands que les autres, de sorte qu'il est plus facile pour ses coureurs de se préparer au départ.

Matériel: 1 short (dont un plus grand que les autres) et 1 casquette par équipe.



Double passe

Comment? Chaque équipe (six à dix joueurs) dispose de trois joueurs joker, qui possèdent leur propre balle. Une équipe tente de faire le plus de passes possibles avec la balle. Si elle réussit à faire dix passes sans que la balle touche le sol, elle remporte un point. Les joueurs ne peuvent pas faire plus de trois pas avec le ballon et ne peuvent pas le garder plus de trois secondes en main. A partir de cinq passes, une équipe peut passer la balle à un joker. Si celui-ci parvient à renvoyer la balle en la faisant rebondir sur sa propre balle, l'équipe remporte un point supplémentaire.

Si l'équipe adverse intercepte la balle, elle peut à son tour essayer de récolter des points. Quelle équipe totalise en premier 10 points?

Remarque: lors de la constitution des équipes, veiller à ce que l'une d'entre elle soit composée des huit à dix joueurs les plus grands. Cette équipe va gagner.

Matériel: 3 balles (si disponibles balles molles ou ballons de volley).

X-Large

Comment? Les joueurs des quatre équipes se placent en file indienne. Le premier joueur de la file tient un ballon. Les quatre files indiennes sont placées de sorte à ce que vu d'en haut elles forment un X. Au signal de départ, le premier joueur s'en va avec le ballon, court autour du piquet placé derrière l'équipe, revient vers l'équipe, se place à la fin de la file et passe le ballon au-dessus de la tête de l'avant-dernier joueur, qui le passe à son tour au joueur devant lui, etc., jusqu'à ce que le ballon arrive au niveau du premier de la file. Celui-ci prend alors à son tour le départ. L'équipe gagnante est celle dont le ballon se retrouve en premier à nouveau dans les mains du premier joueur.

Remarque: le piquet est intentionnellement placé plus près de l'une des équipes.

Matériel: 1 ballon et 1 piquet par équipe.

Balle brûlée

Comment? Un grand terrain de jeu (env. 40 × 20 m) est aménagé. À l'intérieur de ce terrain se trouve un terrain de jeu plus petit (env. 30 × 10 m). Deux équipes de six à quinze joueurs sont formées et jouent à une variante de balle brûlée: les coureurs de l'équipe A courent autour du grand terrain de jeu et obtiennent un point pour chaque tour. Les chasseurs de l'équipe B se répartissent dans l'espace situé entre le petit et le grand terrain de jeu. Lorsqu'un joueur de l'équipe A (coureurs) lance la balle, celle-ci doit toucher le sol du petit terrain (sinon le lancer n'est pas valable et doit être recommencé). Un chasseur de l'équipe B doit ensuite tenter d'intercepter le ballon (pour ce faire, il peut pénétrer sur le petit terrain après le lancer et le passer à un coéquipier situé en dehors de ce terrain. Si trois joueurs ont réussi à se passer la balle, elle est «brûlée». Entre-temps, le lanceur de l'équipe A doit essayer de courir le plus loin possible. Quelle équipe effectue le plus de tours en quatre minutes?

Remarque: l'équipe A reçoit un ballon le plus gros possible. Au moment du changement de rôles, l'équipe B peut utiliser une balle de tennis.

Matériel: 1 balle de tennis, 1 gros ballon, de nombreux marqueurs.

Bande dopée

Comment? Un piquet par équipe est placé près du centre du terrain. Deux autres piquets sont placés tous les 7 m en direction du coin du terrain. Des équipes de cinq joueurs sont formées. Dans chaque équipe, un joueur se place près du piquet extérieur, deux d'entre eux se mettent à côté du piquet du milieu et deux autres près du piquet au centre du terrain de jeu (départ). Au coup de sifflet, le joueur au centre du terrain amène un ballon au joueur intermédiaire, lequel doit à son tour l'apporter au joueur placé à l'extérieur. Puis, la même opération en sens inverse: depuis l'extérieur, la balle est ramenée au deuxième joueur intermédiaire, puis par celui-ci au point de départ, etc.

L'objectif est que le ballon fasse un maximum de tours. Chaque équipe compte elle-même le nombre de tours effectués. Un signal est donné toutes les 10 à 15 secondes, à la suite duquel le ballon est directement posé sur le sol. Toute l'équipe court alors en direction du piquet extérieur, le contourne et poursuit le jeu (c'est-à-dire que tous les joueurs retournent au poste occupé avant le signal).

Le meneur du jeu «dope» ensuite le jeu en sifflant uniquement quand le ballon de l'équipe «dopée» se trouve au niveau du piquet extérieur, de façon à ce qu'il puisse être tout de suite emporté après le tour du piquet.

Matériel: 3 piquets par équipe (évt. cônes de marquage), 1 ballon.

Réflexion

► Réunir tout le groupe, échanger les expériences. Désigner éventuellement le vainqueur.

Questions

- L'équipe «dopée» a-t-elle gagné?
- L'équipe «dopée» peut-elle se réjouir de la victoire?
- Voyez-vous un rapport avec l'un des engagements de «cool and clean»?

Messages principaux

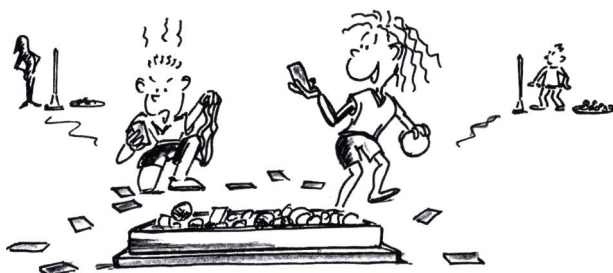
- Une comparaison objective des capacités n'est possible que lorsque tous les concurrents bénéficient des mêmes conditions.
- On ne peut pas se réjouir d'une victoire obtenue de manière illégitime.
- Le recours à des moyens interdits pour être avantagé constitue une trahison envers les autres concurrents.



«Croire en soi est plus fort que n'importe quel produit dopant.»

Daniela Ryf, Soleure (triathlon)

J'évite le tabac et le cannabis!



Argent des cigarettes

Comment? Former deux équipes qui se positionnent chacune dans un coin du terrain de jeu. Un dépôt (caisse ou cercle de cordes) se trouve au centre du terrain et comprend une centaine d'objets qu'il faut aller chercher. Le meneur du jeu dispose des cartes sur le sol autour de ce dépôt. Au signal de départ, les coureurs se dirigent vers le dépôt, prennent un objet et retournent une carte. Si la carte est rouge, le joueur peut apporter l'objet au coin où est son équipe. Par contre, s'il a retourné une carte noire, il doit remettre l'objet dans le dépôt. Deux joueurs par équipe sont toujours en route en même temps. Chaque objet rapporte un point. Quelle équipe obtient le plus de points en quatre minutes?

Matériel: 1 piquet par équipe, des cartes, beaucoup d'objets (différentes balles, des bracelets, des chapeaux, etc.), 1 carton, 1 pneu ou quelque chose de similaire pour le dépôt.



Convoi exceptionnel

Comment? Un parcours de slalom irrégulier est tracé (longueur d'env. 30 m; nombre de piquets de slalom = nombre de joueurs d'une équipe). Deux équipes sont formées. Les joueurs d'une équipe se dirigent chacun vers un piquet de slalom. Ils se placent ensuite à environ 3 m du piquet. L'autre équipe effectue le slalom. Après le signal de départ, le premier coureur se dirige vers le premier piquet de slalom, adresse une passe à un «adversaire» posté à cet endroit, et reçoit immédiatement la balle en retour. Lorsqu'il a terminé, le deuxième joueur peut prendre le départ, etc.

Avant le départ, des «fumeurs» sont désignés avec des cartes de jeu. Ceux-ci ne doivent pas transporter une balle légère, mais un ballon lourd. Quelle équipe effectue le slalom le plus rapidement?

Matériel: 1 ballon par joueur (d'une équipe), 10 à 15 piquets.



Jambe de fumeur

Comment? Préparer un parcours en zigzag avec dix à quinze tronçons de longueur différente. Cinq cartes sont disposées à la fin de chaque tronçon (dos vers le haut, deux à trois cartes rouges et deux à trois cartes noires). Répartir les différents concurrents équitablement entre les piquets. Chacun effectue le parcours et retourne une carte avant chaque tronçon. Si la carte est rouge, il peut continuer à courir «normalement», si elle est noire, il doit effectuer le tronçon suivant sur une jambe. Il est bien entendu possible de dépasser ses concurrents. Le premier coureur qui termine trois tours complets a gagné.

Matériel: cônes de marquage, cartes.



Atchoum

Comment? Délimiter un circuit sur une distance d'environ 50 m et le diviser en plaçant des balises tous les 10 m. Répartir des groupes de deux aux cinq balises. Les premiers coureurs de chaque groupe démarrent depuis leur piquet respectif et passent le relais à leur partenaire après avoir effectué un tour complet. Chaque groupe doit effectuer le circuit quatre fois (deux fois par coureur). Chaque coureur reçoit deux mouchoirs. Pour le premier tour, les coureurs doivent tenir le mouchoir plié devant la bouche. Ensuite, le partenaire entame le tour suivant en ayant son mouchoir déplié totalement sur la poitrine. Pendant la course, les coureurs ne peuvent pas toucher les mouchoirs avec la main (uniquement au moment du changement). Après chaque tour, les rôles sont inversés, etc. Quel groupe termine les quatre tours en premier?

Matériel: 2 mouchoirs en papier par joueur, 5 cônes de marquage.

Entraînement

Comment? Former deux équipes pour une estafette-navette. Désigner deux à cinq «fumeurs» par équipe (par tirage au sort ou en fonction des couleurs de maillot). Veiller à ce qu'il y ait un nombre inégal de «fumeurs» dans les deux équipes. Tandis que les non-fumeurs peuvent effectuer le parcours sans détour, les «fumeurs» doivent à chaque fois faire une boucle supplémentaire à mi-parcours. Le parcours fait environ 20 m. Au milieu, une boucle supplémentaire d'environ 5 m est balisée pour les «fumeurs» à l'aide de deux piquets. Dans quelle équipe tous les compétiteurs sont-ils à nouveau à leur place de départ en premier?

Matériel: 8 piquets ou cônes de marquage.

Visite du médecin

Comment? Disposer quatre cônes de marquage au centre du terrain, à une distance d'un mètre, de façon à former un carré. Une équipe se place des deux côtés à une distance de 15 m (pour les grandes équipes des quatre côtés). Tous les joueurs de l'une des équipes (équipe des «fumeurs») reçoivent un masque de protection (masque de médecin). Au signal de départ, les deux premiers joueurs de chaque équipe s'élancent dans le sens des aiguilles d'une montre, font le tour des cônes de marquage au centre et reviennent à leur point de départ. L'équipe gagnante est celle dont tous les joueurs ont effectué trois fois le circuit en premier.

Matériel: 6 à 8 piquets ou cônes de marquage, env. 5 masques de médecin (ou masques contre la grippe aviaire ou 3 serviettes en papier attachées ensemble).

Handball – Argent des cigarettes

Comment? En fonction du nombre de joueurs, deux à quatre équipes sont formées et se positionnent chacune dans un coin du terrain de jeu. Un dépôt (caisse, pneu ou cercle de cordes) se trouve au centre du terrain et comprend une centaine d'objets qu'il faut aller chercher. Le meneur du jeu dispose des cartes sur le sol autour de ce dépôt (dos vers le haut). Au signal de départ, les joueurs s'élancent vers le dépôt en faisant rebondir une balle de handball, prennent un objet et retournent une carte. Ce faisant, le joueur ne doit pas arrêter de faire rebondir la balle. Fin de l'exercice identique au jeu «Argent des cigarettes» (voir en haut de la page 10).

Matériel: 1 piquet par équipe, des cartes, beaucoup d'objets (différentes balles, des bracelets, des chapeaux, etc.), 1 boîte en carton, 1 pneu ou quelque chose de similaire pour le dépôt.

Réflexion

► Réunir tout le groupe. Echanger les expériences. Désigner éventuellement le vainqueur. Le fumeur doit faire davantage d'efforts pour obtenir le même résultat.

Questions

- Qu'est-ce que cela signifie pour un sportif d'être toujours handicapé?
- Quand était-ce amusant d'être un fumeur? Pourquoi ne l'était-ce pas?
- Pourquoi l'équipe comprenant plus de fumeurs était-elle désavantagée?
- Voyez-vous un rapport avec l'un des engagements de «cool and clean»?

Messages principaux

- Les fumeurs se font du tort à eux-mêmes ainsi qu'à leur équipe.
- Avec une capacité respiratoire réduite, il est plus difficile de réaliser de bonnes performances sportives.
- Fumer peut engendrer de graves dommages.
- Le sport et le tabac ne font pas bon ménage.



«Au beachvolley, tu dois tout donner. Des poumons enfumés n'y ont pas leur place.»

Sascha Heyer, Frauenfeld (beachvolley)

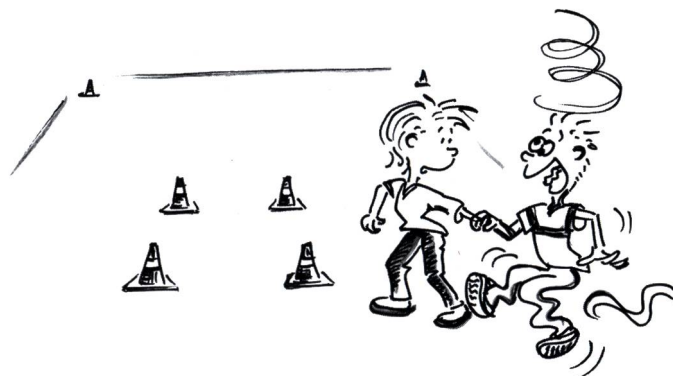
J'évite l'alcool!



Circuit

Comment? Sur un parcours d'environ 20 m, disposer quatre à six piquets. Former deux à trois équipes. Avant le départ, tous les membres de l'équipe se placent autour du premier piquet et se tiennent par la main. Au signal de départ, toute l'équipe effectue le tour de ce piquet en courant, jusqu'à ce que tous les joueurs se retrouvent à nouveau au même endroit. Ensuite, l'équipe court jusqu'au piquet suivant, sans se lâcher les mains, et répète la même opération. Lorsque l'équipe a fait le tour de tous les piquets, elle refait le chemin en sens inverse en contournant à nouveau tous les piquets. La course est terminée lorsque tous les membres de l'équipe sont assis par terre autour du piquet de départ. Quelle équipe est la plus rapide?

Matériel: 4 à 6 piquets par équipe.



Pirouette

Comment? Former quatre équipes composées de groupes de deux personnes (avec un nombre impair, groupe de trois personnes). Celles-ci se positionnent chacune dans un coin du terrain de jeu près d'un cône de marquage. Placer quatre cônes de marquage au centre, à distances égales, de sorte à former un carré. Les groupes de deux doivent ensuite courir autour du cône de marquage le plus proche et revenir au point de départ. Avant le départ, l'un des joueurs fait tourner son coéquipier cinq fois sur lui-même. Puis, les deux s'élancent en même temps. Le joueur qui est «sobre» peut guider l'autre par la main. Les rôles sont échangés lors de la deuxième manche. Quelle équipe termine les six manches en premier?

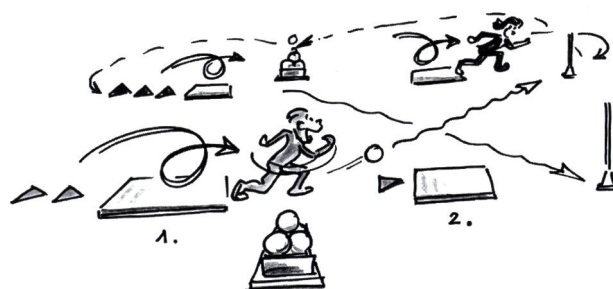
Matériel: 8 cônes de marquage.



Bedaine

Comment? Former trois à quatre équipes pour faire une estafette-navette. Sur un parcours d'environ 15 m, les joueurs transportent un ballon dans leur T-shirt, en tenant l'ourlet de celui-ci, mais sans toucher le ballon. Au moment de passer le relais, un coéquipier peut prendre le ballon avec les mains pour le mettre dans son T-shirt. La grosseur du ballon de chaque équipe varie. Après chaque manche, les équipes reçoivent un autre ballon. Le nombre d'équipes détermine le nombre de manches. Qui remporte le classement général?

Matériel: 1 ballon de taille différente par équipe (par ex. balle de tennis, ballon de handball ou de football) et 2 piquets.



Roulade

Comment? Deux équipes de quatre ou cinq joueurs s'affrontent et réalisent en parallèle un parcours aménagé comportant deux postes. Au premier poste, un joueur doit faire une roulade, sortir une balle d'un dépôt et viser avec celle-ci le piquet situé à la fin du parcours de l'équipe adverse (avec un mouvement similaire à celui utilisé en jouant aux quilles). S'il touche le piquet, il remporte un point pour son équipe. Un autre joueur prend le départ simultanément au deuxième poste en effectuant une roulade. Il attend ensuite près du piquet pour ramasser la balle envoyée par l'équipe adverse, puis il court en direction du dépôt où il dépose la balle. Finalement, il retourne en courant vers le premier poste où tous les autres joueurs se sont placés en file indienne, et c'est alors au joueur suivant d'effectuer une roulade, etc.

Quelle équipe remporte le plus de points en quatre minutes?

Matériel: 1 balle par joueur (moins 1), 4 piquets, 4 à 8 matelas.

Assoiffé

Comment? Deux équipes effectuent un parcours de slalom identique en même temps. Elles prennent chacune le départ par groupes de deux. Une fois revenu au départ et à l'arrivée, le premier joueur lance un ballon au second (à une distance d'env. 5 m), lequel renvoie ensuite le ballon. Si l'un des deux joueurs n'attrape pas le ballon, ils doivent tous les deux courir en direction de la «table des boissons» et boire un peu d'eau, avant qu'ils puissent passer le relais au prochain groupe de deux par une tape dans la main. Une équipe lance une balle de tennis, l'autre un ballon lourd. L'équipe gagnante est celle qui a terminé l'exercice avec son dernier groupe de deux en premier.

Matériel: 1 balle de tennis, 1 ballon lourd, 1 gobelet d'eau par joueur, 8 cônes de marquage par équipe.

Alerte aux pirates

Comment? Disposer quatre cônes au centre du terrain, à une distance d'environ 15 m, de façon à former un carré. Deux équipes (de quatre à douze joueurs) se placent de chaque côté du carré à une distance d'environ 30 m. Deux joueurs de chaque équipe prennent le départ en même temps, courent jusqu'au milieu, font deux fois le tour des cônes dans le sens des aiguilles d'une montre et reviennent au point de départ pour passer le relais aux deux joueurs suivants par une tape dans la main. Tous les joueurs de l'une des équipes portent un bandeau sur un œil (par ex. trois serviettes en papier attachées ensemble). L'équipe gagnante est celle dont tous les joueurs ont terminé le parcours en premier. (Si le nombre de joueurs est impair, un joueur participe deux fois).

Matériel: 6 piquets (ou cônes de marquage), 3 serviettes en papier par joueur pour l'une des équipes.

Athlétisme – Assoiffé

Comment? Deux équipes effectuent un parcours identique en même temps. Celui-ci se compose de passages de slalom (piquets) et d'obstacles (par ex. haies) par-dessus lesquels il faut sauter. Les équipes prennent chaque fois le départ par groupes de deux. Une fois revenu au départ et à l'arrivée, le premier joueur lance un ballon au second (à une distance d'env. 5 m), lequel renvoie ensuite le ballon. Si l'un des deux joueurs n'attrape pas le ballon, ils doivent tous les deux courir en direction de la «table des boissons» et boire un peu d'eau, avant qu'ils puissent passer le relais au prochain groupe de deux par une tape dans la main. Une équipe lance une balle de tennis, l'autre un ballon lourd. L'équipe gagnante est celle dont le dernier groupe de deux termine l'exercice en premier.

Matériel: 1 balle de tennis, 1 ballon lourd, 1 gobelet d'eau par joueur, 10 haies (ou 1 barre de saut en hauteur placée à une faible hauteur, etc.), 8 cônes de marquage par équipe.

Réflexion

► Réunir tout le groupe. Annoncer le vainqueur. La consommation d'alcool perturbe la perception sensorielle. Ceci peut engendrer des situations dangereuses.

Questions

- Les conditions étaient-elles identiques pour tous les participants?
- Comment cela s'est-il passé pour les différents sportifs? Comment se sentent-ils? Quelles difficultés sont apparues?
- Voyez-vous un rapport avec l'un des engagements de «cool and clean»?

Messages principaux

- La consommation d'alcool complique la réalisation de bonnes performances sportives.
- Une consommation abusive d'alcool peut provoquer des troubles de l'équilibre et de l'orientation.
- Une trop grande quantité d'alcool perturbe la perception sensorielle. Ceci peut mener à des situations dangereuses, en particulier dans le sport.



«J'apprécie un verre de vin de temps en temps. Mais en abusant de l'alcool, on ne slalome pas uniquement sur les pistes.»

Dominique Gisin,
Engelberg
(ski alpin)

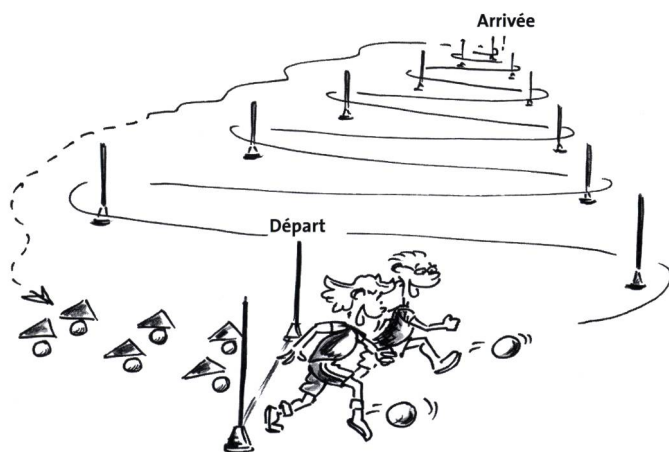
Spécial football

► Les sept exercices suivants ont déjà été expliqués précédemment. Ils ont toutefois été adaptés au football. De façon similaire et avec un peu d'imagination, il est possible d'adapter quasiment toutes les formes de jeu à une discipline sportive spécifique.

Ramper

Comment? Former des équipes de quatre à six joueurs qui se placent en rang. Les joueurs sont numérotés. Tous les joueurs de l'une des équipes ont un ballon et se couchent sur le ventre le long d'une ligne à une distance de 5 m les uns des autres. Au signal de départ (par ex. «3»), le joueur qui porte le numéro correspondant (le 3 dans le cas présent), guide le ballon jusqu'au joueur suivant (n° 2), qui s'est entre-temps mis à quatre pattes. Il passe la balle en dessous de son coéquipier et fait de même pour tous les joueurs suivants jusqu'à ce qu'il revienne à sa place initiale. Quand le n° 1 est passé, il court rejoindre le joueur situé au bout de la chaîne et passe sous celui-ci. Les équipes obtiennent des points en fonction de leur ordre d'arrivée. Quelle équipe remporte le moins de points en dix manches?

Matériel: 1 ballon de football par joueur.



Course en V

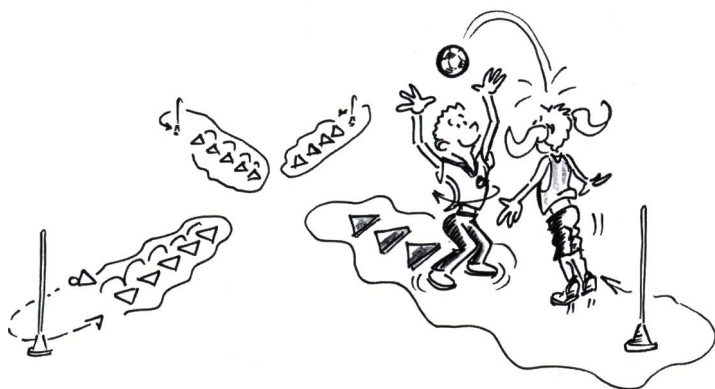
Comment? Un parcours de slalom (sur env. 30 m) est aménagé de façon à ce que la distance entre les piquets de slalom (8 à 12 m) diminue progressivement plus on se rapproche de la fin, formant ainsi un V. Former deux équipes et les subdiviser en groupes de deux. Au signal de départ, le premier groupe de l'une des équipes prend le départ. Les deux joueurs doivent guider un ballon avec le pied. Lorsque le groupe atteint l'arrivée, le deuxième groupe peut démarrer, etc. Ensuite, c'est au tour de l'autre équipe d'entamer le slalom. Quelle équipe est la plus rapide à terminer le slalom? (Avec de petites équipes, la course doit être effectuée deux à trois fois).

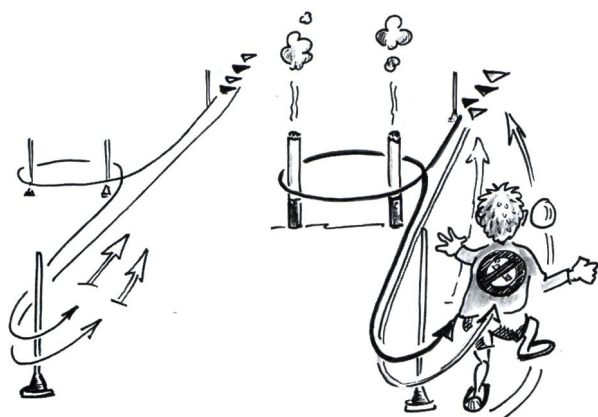
Matériel: 8 à 12 piquets ou cônes de marquage, un ballon par joueur.

X-Large

Comment? Former quatre équipes. Les joueurs de chaque équipe se placent en file indienne, le premier a un ballon. Les équipes sont placées de sorte à ce que vu d'en haut elles forment un X. Au signal de départ, le premier joueur court ballon au pied, longe son équipe, tourne autour d'un piquet, revient vers l'équipe et se place au bout de la file. Il passe le ballon à l'avant-dernier joueur avec sa tête, lequel fait de même avec le joueur devant lui (toujours en faisant une tête) etc., jusqu'à ce que le ballon revienne à l'avant, pour que le premier de la file puisse prendre le départ. L'équipe gagnante est celle dont tous les joueurs ont effectué un tour et dont le ballon se retrouve à nouveau chez le premier de la file. Pour l'une des équipes, le piquet est intentionnellement placé plus près.

Matériel: 1 ballon par équipe, 2 piquets.



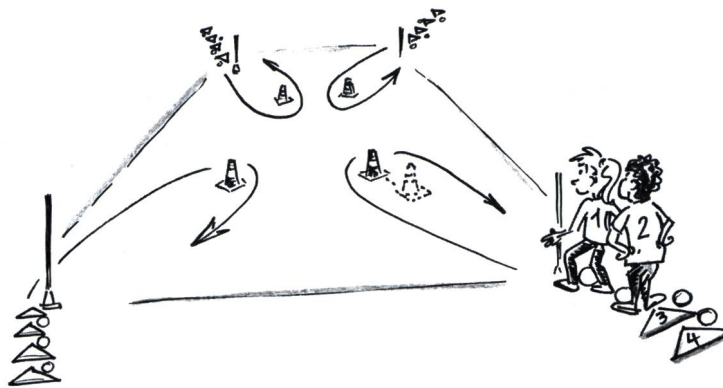


Entraînement

Comment? Désigner deux à cinq «fumeurs» par équipe (par tirage au sort ou en fonction des couleurs des maillots). Veiller à avoir un nombre inégal de «fumeurs» dans les deux équipes. Tandis que les «non-fumeurs» effectuent le parcours avec le ballon au pied jusqu'au milieu et peuvent faire une passe à partir de là (le ballon doit être guidé autour du piquet), les «fumeurs» doivent à chaque fois effectuer une boucle supplémentaire au milieu du parcours. Le parcours fait environ 20 m. Au milieu, une boucle supplémentaire d'environ 5 m est balisée à l'aide de deux piquets pour les «fumeurs». Quelle est l'équipe dont tous les compétiteurs sont à nouveau à leur place de départ en premier?

Matériel: 8 piquets ou cônes de marquage, 1 ballon par équipe.

Pour plus d'informations: voir page 11.

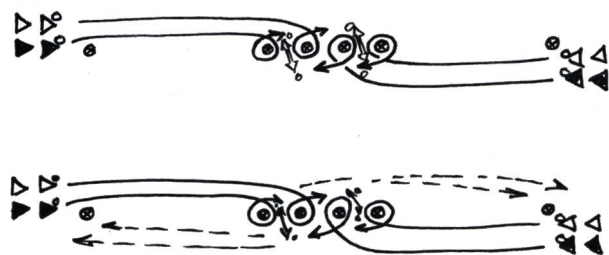


A vos marques...

Comment? Former quatre équipes qui se placent chacune derrière un piquet dans un coin du terrain de jeu (env. 40 x 20 m). En face de chaque équipe (à une distance d'env. 15 m) se trouve un cône de marquage qui doit être contourné avec le ballon au pied. Les directives sont les suivantes: 1^{er} tour = 1 joueur; 2^e tour = 2 joueurs; 3^e tour = 3 joueurs; 4^e tour = 4 joueurs; 5^e tour = 3 joueurs; 6^e tour = 2 joueurs; 7^e tour = 1 joueur; 8^e tour = toute l'équipe. Lorsque le dernier joueur d'un groupe se trouve derrière le piquet, le tour suivant peut être entamé. L'équipe qui termine les huit tours en premier a gagné. Avant la compétition, il est convenu en secret avec une équipe que ses groupes déplacent discrètement le marquage de quelques centimètres en direction de l'équipe à chacun de leurs passages afin de progressivement réduire la distance du sprint. Avant le départ, les équipes disposent d'une minute pour s'organiser.

Matériel: 8 cônes de marquage, 1 ballon par joueur.

Pour plus d'informations: voir page 7.

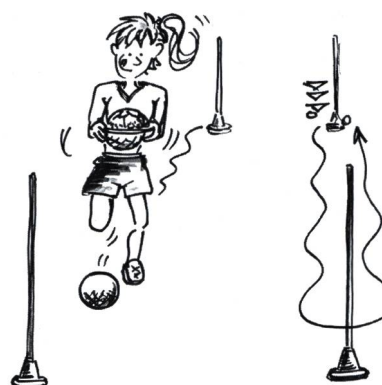


Tohu-bohu

Comment? Le «tohu-bohu» est une estafette-navette où quatre coureurs par équipe prennent toujours le départ en même temps. Former deux équipes de six à dix coureurs chacune. Deux coureurs par équipe prennent le départ en même temps de chaque côté. Ils contournent toujours les piquets dans le sens des aiguilles d'une montre (1^{er} piquet en premier) et doivent se passer le ballon qu'ils guident avec les pieds à un moment du parcours. Il faut veiller à ce que les coureurs d'une même équipe prennent toujours le départ en même temps (pour qu'ils puissent se passer le ballon). L'équipe gagnante est la première dont tous les coureurs sont revenus au point de départ initial.

Matériel: 6 piquets par équipe (évt. cônes de marquage), 1 ballon par joueur.

Pour plus d'informations: voir page 5.



Bedaine

Comment? Former trois à quatre équipes pour faire une estafette-navette. Sur un parcours d'environ 15 m, les joueurs guident un ballon de football avec leurs pieds et portent un autre ballon dans leur T-shirt (en tenant l'ourlet du T-shirt mais sans toucher le ballon). Au moment de passer le relais, un collègue de l'équipe peut toucher le ballon avec les mains pour le mettre dans le T-shirt. La taille du ballon de chaque équipe varie. Après chaque manche, les équipes reçoivent un autre ballon. Le nombre d'équipes détermine le nombre de manches. Qui remporte le classement général?

Matériel: 1 ballon de taille différente par équipe (par ex. balle de tennis, ballon de handball ou de football), 2 piquets.

Pour plus d'informations: voir page 13.

Au secours!



mobile

La revue d'éducation physique et de sport

Commandes de revues, *cahiers pratiques* et *mobileplus* inclus à Fr. 10.- /
€ 7,50 (+ port):

Numéro: Thème: Nombre:

Numéro: Thème: Nombre:

Numéro: Thème: Nombre:

Numéro: Thème: Nombre:

Commandes de *cahiers pratiques* et/ou *mobileplus* à Fr. 5.- / € 3,50 (+port).
Minimum deux cahiers. Pour un seul cahier, commande du numéro complet (voir plus haut):

Numéro: Thème: Nombre:

Numéro: Thème: Nombre:

Numéro: Thème: Nombre:

Numéro: Thème: Nombre:

☐ Je m'abonne à «mobile» pour une année et désire devenir membre du *mobileclub* (Suisse: Fr. 57.- / Etranger: € 46.-)

☐ Je m'abonne à «mobile» pour une année
(Suisse: Fr. 42.- / Etranger: € 36.-)

☐ Je désire un abonnement à l'essai
(3 numéros pour Fr. 15.- / € 14.-)

☐ français

☐ deutsch

☐ italiano

Prénom / nom: _____

Adresse: _____

NP / lieu: _____

Téléphone: _____

E-mail: _____

Date, signature: _____

Envoyer ou faxer à: Rédaction «mobile», OFSPO, CH-2532 Macolin,
fax +41 (0) 32 327 64 78, www.mobile-sport.ch