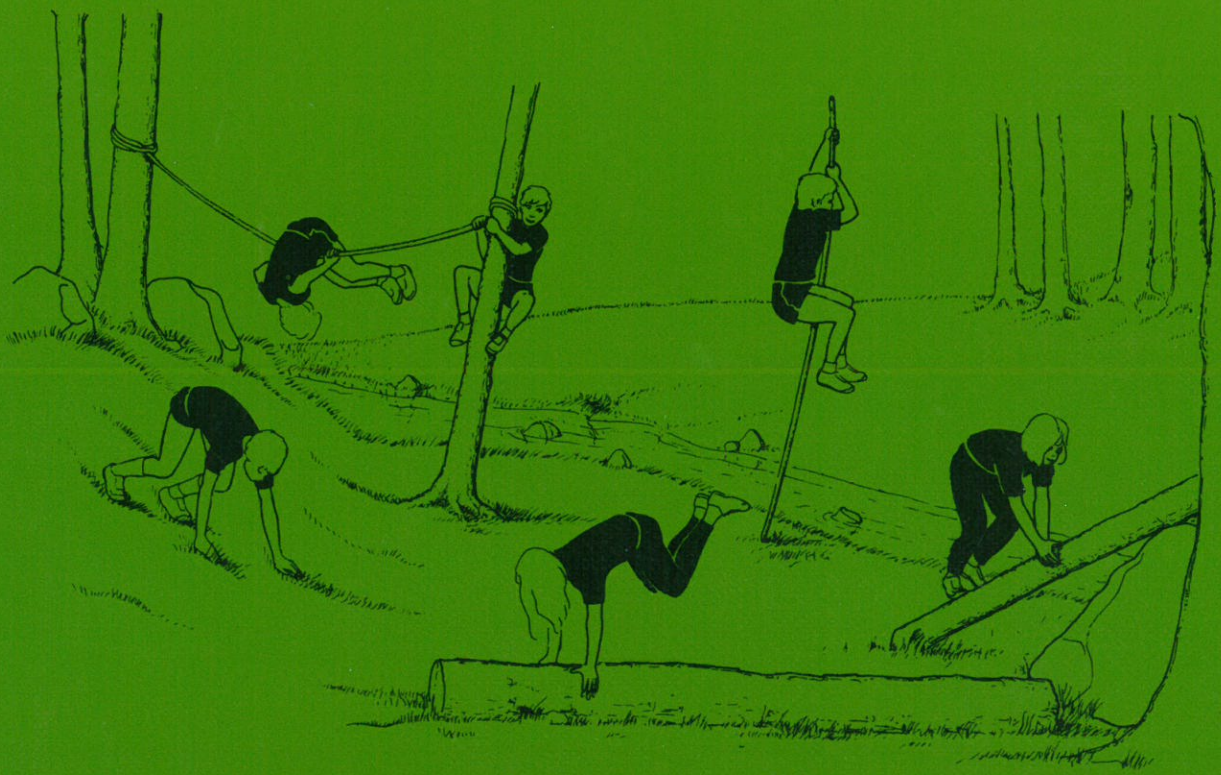
Education physique à l'école

Plein air



Education physique à l'école

Livre 9 **Plein air**

Martin Ziörjen

Collaborateurs:
Theus Schild (course d'orientation)
Gerhard Witschi
Florian Besset (illustrations)
Traduction française:
Jean-Claude Maccabez et Marcel Favre

Editeurs:
Commission fédérale de gymnastique et de sport
Commission d'experts pour l'éducation physique à l'école

Manuels d'enseignement de l'éducation physique à l'école

Manuels généraux

Livre 1 Théorie
Livre 2 1re à 4e année scolaire
Livre 3 5e à 9e année scolaire

Manuels spéciaux

Livre 4 Natation
Livre 5 Education du mouvement et de la tenue
Livre 6 Athlétisme
Livre 7 Gymnastique aux agrès
Livre 8 Jeux
Livre 9 Plein air

Première édition 1982
A commander à l'Office central fédéral des imprimés et du matériel, 3000 Berne

© Commission fédérale de gymnastique et de sport

Préface de l'éditeur

Dans notre pays fédéraliste, le domaine de l'école est du ressort exclusif des cantons. Cependant, la loi fédérale du 17 mars 1972 pour l'encouragement de la gymnastique et des sports donne à l'éducation physique scolaire une situation particulière en lui fixant un cadre national. Les ordonnances d'exécution confient à la Commission fédérale de gymnastique et de sport, par son groupe d'experts en la matière, le soin de publier les manuels d'enseignement nécessaires.

Les nouvelles tendances de la pédagogie sportive ont exigé la refonte des manuels des années 60. En collaboration avec la Société suisse des maîtres de gymnastique (actuellement ASEP), une commission d'étude a déterminé un nouveau concept subdivisant la matière en neuf livres spécialisés. L'élaboration de ces ouvrages a été confiée à une commission présidée par M. R. Bron (Cugy, VD), et composée des membres suivants:

L. Aeppli, Zurich; J. Biber, Schaffhouse; E. Burger, Aarau; P. Curdy, Sion; J.-P. Eberlé, Genève; Dr K. Egger, Macolin; H. Fischer, Riehen; H. Futter, Zurich; P. Gygax, Zurich; H. Huggenberger, Bâle; L. Kennel, Balsthal; J.-C. Leuba, Macolin; M. Reinmann (†), Berthoud; K. Rüdisühli, Münchenbuchsee; W. Weiss, Macolin.

Nous remercions les membres de cette commission pour leur excellent travail, l'Ecole fédérale de gymnastique et de sport pour son aide précieuse dans le domaine administratif et l'Office central fédéral des imprimés et du matériel qui s'est chargé de l'impression et de l'expédition des livres.

Nos remerciements les plus chaleureux vont à l'auteur du présent volume, M. M. Ziörjen de Steffisbourg, et à ses collaborateurs.

Puisse cette collection de nouveaux manuels contribuer à enrichir et à améliorer l'enseignement de l'éducation physique dans toutes les écoles de notre pays.

Commission fédérale de gymnastique et de sport

H. Möhr, président

Commission d'experts pour l'éducation physique à l'école

P. Curdy, président

Préface

Le plein air offre des éléments d'une grande valeur éducative. L'adaptation aux conditions changeantes de l'environnement développe la disponibilité intellectuelle et physique.
C'est aussi au grand air et dans la nature que l'on rencontre les conditions propices à un développement harmonieux de l'organisme et à un apprentissage attrayant des mouvements fondamentaux.
L'attrait de cet enseignement, les découvertes et les joies qu'il procure proviennent le plus souvent des occasions de sortir du bâtiment scolaire.
Il appartient au maître d'exploiter le regain d'intérêt et la spontanéité de l'effort suscités par ce changement de décor bienvenu.
Outre les formes et les activités proposées dans le présent ouvrage, il convient de rechercher sans cesse de nouvelles solutions, de les adapter plus particulièrement aux élèves concernés (âge, sexe, niveau d'aptitudes).
Généralement, le plein air invite à une pratique collective du sport et des jeux. La matière de ce livre vise précisément à encourager une éducation à l'effort collectif, que ce soit par la manière d'utiliser certains agrès, par la recherche de formes originales de concours de groupes, par le choix des jeux. Dans toutes ces activités, la découverte des autres prend une signification essentielle.
Le présent manuel s'adresse à la fois aux maîtres généralistes et aux maîtres d'éducation physique.
Les maîtres généralistes, notamment ceux qui ne disposent pas d'une salle de gymnastique et qui dispensent ainsi l'éducation physique exclusivement au grand air en toutes saisons y trouveront matière à établir leurs plans périodiques et à préparer leurs leçons.
Les maîtres d'éducation physique sont appelés à sortir du cadre habituel des installations existantes, soit occasionnellement, soit régulièrement pour des leçons, des après-midi ou des journées sportives, voire des camps de plein air. Le manuel leur présente un large éventail de possibilités et suggestions réalisables dans les conditions les plus simples.
Ma gratitude va à mes collaborateurs T. Schild d'Heimberg et G. Witschi de Macolin. Elle s'adresse aussi à l'auteur des illustrations, F. Besset d'Aesch. Leur aide, empreinte de compétence et de cordialité, me fut précieuse.
Je remercie particulièrement Sœur E. Riz d'Ingenbohl, M^me^ L. Kobelt de Lucerne, MM. M. Baumgartner d'Aarwangen, G. Freidig de Spiez, le D^r^ E. Grütter de Thoune, H. Grütter de Lyss, J. Hiltbrand de Guttannen, B. Hofmänner de Kehrsatz, E. Probst de Riggisberg, Hp. Rychen de Thoune, K. Teuscher de Thoune, M. Winkler de Gadmen qui ont tous mis à ma disposition des documents et travaux consacrés au plein air. Je sais également gré à MM. H. Huggenberger de Bâle et K. Wälchli de Steffisbourg d'avoir contribué à la mise au point des textes.
La Commission du manuel, présidée par H. Fischer de Riehen et composée de MM. R. Bron de Cugy, H. Futter de Zurich, J.-Cl. Maccabez d'Yverdon-les-Bains mérite également ma reconnaissance pour la contribution autorisée et empreinte de collégialité qu'elle a apportée à la préparation de cet ouvrage.
J'exprime mes vifs remerciements à H.-R. Löffel de Macolin et à ses collaborateurs pour leur disponibilité et leur soutien administratif très efficace.
Je remercie enfin MM. J.-Cl. Maccabez et M. Favre d'Yverdon-les-Bains d'avoir traduit le dernier manuel de cette série en français.

Steffisbourg, novembre 1981 M. Ziörjen

Introduction

Dans le terrain

Agrès divers, petit matériel

Course d'orientation

Excursions/autres activités de plein air Journées sportives/camps

Introduction

Usage du livre 5

Choix de la matière 5

Objectifs 5

Indications méthodologiques 6

Evaluation de l'enseignement 8

Liste alphabétique des jeux 9

Règles de jeux, liste des références 11

Bibliographie 12

Autorisations 12

Introduction

Usage du livre

1. La structure du présent ouvrage repose sur deux considérations essentielles posant chacune leurs exigences particulières:
   - Le maître qui connaît un terrain déterminé (bord de ruisseau, forêt, etc.) doit pouvoir trouver facilement des suggestions d'activités physiques se rapportant à ce terrain.
   - Quel que soit le site choisi pour la leçon d'éducation physique en plein air, de nombreux agrès (pierres, corde de traction, etc.) peuvent être utilisés avec profit.

   Les formes d'exercices, de jeux ou de concours sont par conséquent groupées selon deux critères: le type de terrain choisi et l'agrès utilisé. Ces formes peuvent être combinées; pour préparer une leçon, le maître se référera ainsi à 2 chapitres (Exemples: «Ruisseaux, rivières, lacs» et «Avec des pierres» ou encore «Dans la forêt» et «Avec des pierres»).
2. Des disciplines plus spécialisées telles que l'excursion ou la course d'orientation, sont traitées séparément.
3. Les annexes, dont la plupart sont prévues pour la photocopie ou tout autre mode de reproduction, servent de documents de travail.
4. La liste alphabétique des jeux (p. 9) facilite la recherche et harmonise les diverses appellations.

Choix de la matière

Les manuels généraux 2 et 3, ainsi que les livres plus spécialisés 4 à 8 contiennent déjà de nombreuses possibilités d'activités sportives de plein air. Cette base devrait être plutôt élargie que simplement répétée. Les renvois aux autres manuels de la série (livre et page) signalent les références. Une différenciation par degré de difficulté a été jugée superflue. La grande partie des formes proposées s'adapte aisément aux divers âges et niveaux et s'adresse à des classes hétérogènes. Toutefois, à l'intérieur même des chapitres, le classement des exercices ou jeux obéit au principe d'une progression des difficultés.
Bien des exemples suggérés dans un terrain particulier trouvent également place dans plusieurs autres sites. Il suffit de les y adapter pour enrichir constamment la matière proposée. Ce soin est réservé au maître, l'accent étant porté ici sur la recherche de nouvelles idées et non sur la répétition.

Objectifs

Dans le terrain, les élèves veulent avant tout jouer, sauter, lancer, etc., et non pas apprendre des «techniques». Les suggestions du présent manuel visent ainsi à satisfaire cette priorité tout en contribuant à inculquer aux jeunes, par des leçons d'éducation physique en plein air, une véritable formation aux loisirs sportifs.

Au même titre que la recherche de la performance, les expériences vécues, les joies partagées et les occasions d'être ensemble en plein air enrichissent la personnalité. Ces éléments constituent des objectifs éducatifs de première importance.
La nature crée par elle-même toutes les occasions de dispenser un enseignement spontané, varié et de caractère pluridisciplinaire. Cette globalité doit être exploitée en parallèle avec d'autres leçons: étude de l'environnement, histoire, géographie, etc. D'autre part, il est toujours possible d'intégrer, par une préparation bien conçue, ces diverses disciplines aux sorties sportives de plein air, aux camps d'école à la montagne, à la pratique de la course d'orientation. Ces branches se complètent et s'enrichissent mutuellement.
Les objectifs mentionnés dans certains paragraphes du manuel permettent de ne pas perdre de vue les buts plus spécifiques de l'éducation physique en plein air. A ce titre, ils ne sont pas formulés et répartis de façon systématique et ne sauraient constituer un catalogue exhaustif. Ce sont avant tout des aide-mémoire destinés à faciliter la préparation du maître.
Les énoncés de ces objectifs se limitent aux domaines physique et cognitif. Ils doivent être adaptés ou complétés en fonction des situations particulières de l'enseignement.

Indications méthodologiques

Sécurité

Choix judicieux du terrain

Un choix attentif et une connaissance approfondie de l'emplacement de travail sont nécessaires à double titre.
D'une part, ils contribuent à réduire les risques d'accident, d'autre part ils permettent de tirer le meilleur parti des possibilités offertes par le terrain. Des dangers particuliers (nature du sol, etc.) doivent être signalés aux élèves.

Consignes claires

Il importe d'informer les élèves suffisamment tôt sur le lieu de rendez-vous, la manière de s'habiller, l'organisation des transports, l'horaire et les cheminements à suivre.
Lors de jeux et concours, les élèves seront bien orientés sur
- les limites
- les secteurs interdits (dangereux)
- le début, la durée et la fin
- le signal de départ et de rassemblement
- le lieu de rendez-vous
- l'idée du jeu (claire, brève, attrayante)
- les règles de jeu
- le comportement en cas d'accident.

Un équipement approprié

Lorsque la sortie se déroule loin de l'école ou porte sur une certaine durée, le maître se munit d'une pharmacie de poche.
Pour le plein air et ses activités, le port d'une montre est vivement recommandé à chaque élève. Un pantalon long et un pull à manches longues protègent des égratignures et des piqûres d'insectes (guêpes, moustiques, tiques, etc.).

Mesures d'organisation

Pour toutes les activités d'une certaine importance, les élèves se groupent au moins par deux.
Ils devraient aussi se doucher ou se laver, puis changer de vêtements après la séance de plein air. Cette précaution s'avère indispensable en cas de pluie ou de froid.

Informations spéciales

Elles visent principalement à prévenir des infections toujours possibles, notamment en forêt (rage, piqûres d'insectes, etc.).
Les mesures préventives suivantes s'imposent:
- port de vêtements appropriés,
- désinfection des plaies, égratignures et éraflures,
- extraction immédiate des tiques ou des aiguillons.

Respect des cultures

Durant les mois favorables à l'agriculture, on évitera de porter atteinte aux cultures, champs et prairies. Un même soin sera voué aux haies, pépinières et plantations forestières.

Autres remarques didactiques

Pratique du plein air par mauvaises conditions atmosphériques

Par beau temps, la nature constitue sans doute l'une des plus belles places de sport qui soient.
Par mauvais temps et en l'absence d'une salle de gymnastique, il est en revanche préférable de raccourcir la leçon d'éducation physique plutôt que de la supprimer. Le maître pourra même créer une petite garde-robe de survêtements de pluie. Car c'est précisément dans des conditions inhabituelles ou difficiles que se vivent les expériences les plus significatives, voire les plus mémorables.

Variété

Il importe d'adapter en permanence tous les exercices, jeux, formes de concours proposés dans ce manuel selon les objectifs, emplacements, niveaux d'aptitudes ou autres données du moment. Le maître apportera sans cesse la variété propre à stimuler la créativité chez les élèves.
Très souvent l'indication de la consigne (qui peut?) encourage la recherche et développe la confiance en soi.

Amélioration de la motricité

Le maître exploitera toutes les possibilités que le plein air offre dans la formation de la motricité générale (connaissance et intégration des notions de forme, d'espace, de temps et de force).

Matériel

Malgré la rusticité qui lui est propre, le plein air nécessite un minimum de matériel. Ce dernier sera entreposé dans un endroit adéquat, de préférence abrité. On pourrait même disposer d'un coffre placé directement dans le terrain. Chaque leçon requiert une préparation soignée du matériel, entreprise suffisamment à l'avance.

Insignes de jeux

Dans tous les jeux de plein air, il importe de pouvoir reconnaître rapidement les joueurs restant en lice. A cet effet, le maître dispose de plusieurs moyens de marquage.

1.

2.

3.

4.

- Fils de laine:
  attachés au poignet ou sur le bras (fig. 1). Inconvénients: risque de déchirer les habits ou de provoquer parfois des égratignures.
- Morceaux de papier:
  fixés aux habits par une épingle de sûreté ou attachés à la ceinture avec une ficelle (fig. 2). Inconvénients: le papier se déchire facilement, surtout s'il est mouillé.
- Sautoirs:
  dissimulés et maintenus partiellement à un emplacement déterminé de l'habillement (encolure, taille, etc.); une moitié au moins doit en être visible (fig. 3).
- Bonnets:
  on pourrait par exemple disposer de plusieurs couleurs et attribuer une couleur par parti (fig. 4).
- Dossards:
  Voir p. 49.

Jeux à plusieurs «vies»

De manière à éviter l'élimination trop rapide des joueurs, particulièrement des moins doués, on pourra attribuer plusieurs «vies» à chacun des participants. Pour organiser un jeu sous cette forme, le maître recourra à l'une des astuces suivantes:

- au début du jeu, chaque joueur reçoit 2 insignes ou davantage;
- chaque parti ou équipe se voit attribuer un nombre déterminé d'insignes de remplacement;
- à un emplacement prescrit et neutre du terrain de jeu, le maître distribue lui-même les insignes supplémentaires
  - soit après avoir pris note des points ainsi perdus,
  - soit seulement après que les élèves concernés aient racheté leur «vie» en accomplissant une tâche supplémentaire,
  - soit en combinant ces deux procédés.

Evaluation de l'enseignement

Une règle prévaut dans l'éducation physique de plein air: le maître observe davantage qu'il ne mesure (voir livre 1 p. 166-167). Les procédés d'évaluation fondés sur des appréciations nuancées sont préférables à la stricte application de barèmes ou normes chiffrées. L'emploi d'un livret individuel d'aptitudes physiques s'applique également avec profit à toutes les activités de pleine nature.

Liste alphabétique des jeux

Aller à la maraude 45
Anneau par-dessus le filet 20
Approche en rampant 54
Attraper les oies 22
Au loup 47
Badminton 11, 20
Balle à deux camps 20, 62
Balle à la corbeille .. 11, 20, 32, 50, 62, 95, 146
Balle à la dérive 61
Balle assise 73, 80
Balle à travers le cercle 19
Balle au bâton 24
Balle au chasseur 20, 53
Balle au poing 11, 32
Balle bottée 25, 50, 62, 106
Balle brûlée 24, 73, 80, 82
Balle cachée 50
Balle dans le panier mobile 61
Balle dans le sac 106
Balle-éclair 26
Balle frappée 24
Balle immobile dans le sable 57
Balle roulée sur une pente 53
Balle tirée dans le cercle 19, 92, 118
Ballon-château 19
Ballon derrière la ligne 32, 62
Ballon-frontière 23
Ballon par-dessus la corde 19, 32, 62
Baseball 11, 24
Basketball 11, 20, 50, 146
Bateaux dans le brouillard 31
Boccia 11, 62
Boccia avec pierres 110
Boîte shootée 47, 87
Brigands 48
Bruno, où es-tu? 31
Cache-cache 46
Cache-cache à rebours 47
Camp de jeu 146
Chaîne des guetteurs 54
Changer d'arbre 42, 45
Changer de cachette 47
Changer de place 104, 106
Charret 87
Chasse au trésor 38
Chasse aux chapeaux 115
Chasse aux fuyards 18
Chasse aux insignes de jeu 47
Chasse aux lièvres 47
Chasse aux lions 48
Chasse aux numéros 49
Chasse aux sautoirs à l'aveuglette 31
Chasseurs et lièvres 47
Chasseurs, hirondelles et mouches 47
Château dans l'eau 62
Chercher une place 101
Ciel et terre 16
Combat de coqs 30, 106, 141
Combat de coqs sur échasses 112
Combat des chevaliers 30
Compter jusqu'à 10 46
Construire la pyramide 42
Contrebandiers 38
Course aux œufs 89, 110
Course aux renards 48, 65
Course en étoile 44
Course en suivant les flèches 38, 115
Crosse sur glace 11, 80
Curling 11, 80
Cycloball 140
Danse autour des chaises 95
Danse autour des harasses 95
Danse autour des luges 68
Défense du tronc 85
Douaniers et contrebandiers 92
Echecs 87
Emmurer 37, 73
Envol des oisillons 41
Estafette avec balle 53
Estafette avec course et glissade 64
Etangs et grenouilles 118
Football 11, 32, 50, 146
Football dans l'eau 62
Football sur échasses 112
Football-tennis 20
Frapper et attraper 22, 80
Frisbee 11, 20
Gardien des pierres précieuses 58
Gardiens des prisonniers 91
Golf 50
Golf-football 50
Grand serpent 118
Handball 11, 20, 32, 50, 146
Handball en cercle 19
Hawaï 62
Hockey 20, 95, 146
Hockey avec anneau ou chiffon 80
Hockey sur glace 11, 81
Hockey sur terre 11, 32
Homme noir 53, 106
Indiaca 11, 20
Jardin-robinson 147
Jeannot, dis quelque chose! 31
Jeu de barre 23
Jeu de billes 17
Jeu de l'élastique 17
Jeu de passes 82
Jeu des bâtons 58, 101
Jeu des bergers 32, 90
Jeu des masques 115
Jeu du moulin (charret) 87
Jeu du palet 11, 18, 110, 111, 145
Jeux avec des plans 38, 125, 130
Jeux de balle avec journaux 115
Jeux de force et d'agilité 141
Jeux de passes avec pneus 32, 90
Jeux sans frontières 145
Jouer aux quilles 87, 145
Lancer d'adresse 87
Lancer la balle contre la paroi 16
Lard dans la cave 118
Lire le journal 54
Lutte canadienne 141
Lutte de Styrie 84, 141
Lutte par poussée 37, 141
Lutte par traction 89
Lutte pour le ballon 24, 62, 140
Lutte suisse 143
Maniement de balle 15
Marcher sur les pieds 89
Marelle 16
Mêlée en cercle 30
Messagers 48
Mini-basket 20
Minigolf 50
Mini-handball 20

Oiseaux affamés 42
Ours et moutons 37
Panthères et singes 45
Pantoufle volée 22
Passer la frontière 48
Pièce au mur 17
Piste d'après un plan 38
Pluie d'argent 18
Pneu et aveugle 90
Polo à vélo 140
Poulailler 91
Poursuite 73, 80, 118
Poursuite araignée 91
Poursuite dans des traces 64
Poursuite éléphant 37
Poursuite en chaîne 89
Poursuite en criant 64
Poursuite par deux 89
Poursuite par équipes 82
Poursuite par zones 37
Poursuite perchée 95
Poursuite sauve-qui-peut 45
Poursuite sous les arbres 45
Prise de la forteresse 64
Puck frappé 50, 82
Puzzle (jeu de course) 41
Renard dans la tanière 57
Renards et chasseurs 47
Repose-pied 140
Retourne d'où tu viens 54
Rink-hockey 11, 20
Rollmops 82
Rugby scolaire 11, 26, 30
S'approcher du cerf 48
Sautoir volé 22, 80
Seigneur dans son château 30
Sortir du trou 54
Tchoukball 11, 20, 28
Tennis 11, 143, 146
Tennis de table 146
Tennis sur terrain réduit 20
Toucher le dernier 92
Toucher le lièvre avec la balle en mains 18
Traction à la corde 118
Traverser les buts 31
Vider la salle 91
Voleurs de place 89
Volleyball 11, 20, 50, 62, 146

Règles de jeu
Liste des références et adresses utiles

Badminton	– Fédération suisse de badminton Jacques Nyffenegger, Wiesenstrasse 20, 8700 Küsnacht
Balle à la corbeille	– Société fédérale de gymnastique Case postale, Bahnhofstrasse 38, 5001 Aarau
	– Livre 3/43
Balle au poing	– Société fédérale de gymnastique Case postale, Bahnhofstrasse 38, 5001 Aarau
Baseball	– Bibliothèque, EFGS, 2532 Macolin
Basketball	– Fédération suisse de basketball amateur Case postale 314, 1701 Fribourg
Boccia **Jeu de boules**	– Union suisse de boules Case postale 2333, 3001 Berne
Crosse sur glace	– Fédération suisse de crosse sur glace August Christen, Via Chavallera 17, 7500 St-Moritz
Curling	– Association suisse de curling Hôtel Acker, 9658 Wildhaus
Football	– Association suisse de football Case postale 24, Laubeggstrasse 70, 3000 Berne 32
	– Livre 3/37 et livre 8
Frisbee	– Bibliothèque, EFGS, 2532 Macolin
Handball	– Fédération suisse de handball Case postale 4, Laubeggstrasse 70, 3000 Berne 32
	– Livre 3/40 et livre 8
Hockey sur glace	– Ligue suisse de hockey sur glace Case postale 551, Gartenstrasse 33, 8002 Zurich
Hockey sur terre	– Ligue suisse de hockey sur terre Kaspar-Kopp-Strasse 96, 6030 Ebikon
Indiaca	– Bibliothèque, EFGS, 2532 Macolin
Platzgen	– Fédération suisse de Platzgen Chr. Aegerter, Gottfried-Keller-Strasse 6, 3600 Thoune
Rink-hockey	– Fédération suisse de rink-hockey J. Fontannaz, Parc de la Rouvraie 14, 1018 Lausanne
Rugby	– Fédération suisse de rugby Case postale 325, Rue de la Mercerie 20, 1001 Lausanne
Tchoukball	– Bibliothèque, EFGS, 2532 Macolin
Tennis	– Association suisse de tennis Case postale, Laubeggstrasse 70, 3000 Berne 32
Volleyball	– Fédération suisse de volleyball Case postale, Seestrasse 43 a, 6052 Hergiswil
	– Livre 3/45 et livre 8.

Bibliographie

Ouvrages en allemand

Cornaz St., Hartmann H.	Orientierungslaufen als Freizeitsport in Schule und Vereinen	Schorndorf 1978
Eidg. Schwingerverband	Das Schwingen	Siebnen 1975
Eidg. Turn- und Sportkommission	Turnen und Sport in der Schule, Bände 1-8	Bern 1975-1979
Futter H.	Mach mit – blib fit	Zürich 1970
Geiger-Grindler	Fröhliches Tummeln und Spielen	Stuttgart 1963
Grütter H. u.a.	Eislauf-Eishockey. In: Schulpraxis 10/11	Bern 1966
Hanselmann E.	OL-ABC	Magglingen
Huwyler P.	Skifahren mit Schulklassen	Hitzkirch 1976
Illi U.	Spiel auf Ski	Zürich 1975
Köhler I.	Eislauf, Schlittensport	Berlin 1975
Krähenbühl H.	Ringen – idealer Kampfsport für Jungturner. In: Jungturner 4	Zürich 1975
Leeb R.	Turnen drinnen und draussen	Magglingen 1972
Leiterhandbücher J + S	Eishockey, Orientierungslaufen, Radsport, Skifahren, Skilanglauf, Wandern und Geländesport	Magglingen
Lüthi P.	Stock, Puck, Tor – Eishockey mit Schülern. In: Sporterziehung in der Schule 2	Baar 1979
Mürner P.	Leichtathletik in der Schule. In: Schweizerische Lehrerzeitung 13/14	Bern 1976
Norges Orientierungsforbund	Arbeidsark	Rud 1978
Peinemann G.	Spiele im Freien	Wolfenbüttel 1978
Pock K.	Turnfibel 1, 2	Wien 1971
Seiler W.	Alte Kinderspiele. In: Schweizerische Lehrerzeitung 25	Bern 1979
Strupler E.	Natürliches Turnen im Gelände	Dietikon 1955
Züst R.	Skilanglauf	Kreuzlingen

Ouvrages en français

Battista E., Portes M.	Jeux sportifs et sports collectifs	Paris 1971
Boulogne A., Guillemard G., Marchal J.-C., Schmitt A.	Le Boustrophédon, jeux de pleine nature, grands jeux	Paris 1974
FILA	Enfant sur le tapis	Sofia 1978
Gloor C., Gogniat C.	Jeux de neige	Paris 1975
Limbos E.	Jeux de plein air	Paris 1979
Loiseau J.-J.	Jeux de pistes	Paris 1957
Loiseau J.-J.	Jeux d'orientation, d'exploration et d'étude de la nature	Paris 1972
Pipard M.	Les jeux du bord de l'eau	Paris 1976

Autorisations

Les extraits de cartes et de plans sont reproduits avec l'autorisation du Service topographique fédéral (13. 11. 1979), de la direction des mensurations cadastrales (20. 11. 1979) et des sociétés de CO concernées.

1. Dans le terrain

1.1. Sur la place 13

1.2. Dans le pré 21

1.3. Sur le chemin 33

1.4. Dans la forêt 39

1.5. Talus, côtes, fossés, dépressions .. 51

1.6. Ruisseaux, rivières et lacs 55
Sur les pierres du ruisseau et du lit de la rivière (gué) 56
Sur le sable 57
Dans l'eau à la hauteur des hanches 59

1.7. Dans la neige 63
Sans skis et sans luges 64
Avec les luges 66
Avec l'équipement de ski 69
Ski de fond 76

1.8. Sur la glace 77
Patinage 78
Hockey sur glace 81
Préparation d'une patinoire 82

1.1. Sur la place

Indications

- Par «place» il faut entendre
  - principalement les places sèches et préaux des bâtiments scolaires,
  - les places de jeux,
  - les replats du terrain même de petites dimensions.
- Les manuels 2,3 et 5 à 8 proposent déjà de multiples possibilités d'exercices et de jeux réalisables sur de telles places.
- Les accessoires suivants peuvent être utilisés avec profit:
  - pneus de voiture
  - boîtes de conserve
  - pneus de vélo
  - rubans de démarcation
  - cordeaux, élastiques magiques
  - harasses
  - échasses
  - journaux
  - cordes de traction, cordes à grimper, cordes à sauter.
- Voir également au chapitre 4: cyclisme et lutte.

Concours de groupes

Objectifs conseillés

- Assumer une tâche déterminée à l'intérieur du groupe et apprendre à évaluer ses propres aptitudes de façon réaliste.
- Eveiller l'intérêt pour la coopération, susciter l'estime réciproque sans recourir à une confrontation directe entre les élèves.
- Prendre conscience du fait que les disciplines sportives peuvent être pratiquées en fonction de buts divers.

Indications

- Installer des emplacements comportant trois niveaux de performances possibles (voir exemple ci-dessous).
- Préparer chaque installation de façon que tous les élèves, du moins doué au plus fort, puissent s'y entraîner avec plaisir et entrain.
- Constituer des groupes hétérogènes de trois ou six élèves (ou des groupes de quatre pour lesquels on biffera le résultat le plus faible).
- Exiger que chacun des niveaux de performance prévu soit occupé par un élève au moins.
- Laisser à chaque groupe le soin de répartir les tâches individuelles.
- Etablir le classement des groupes en additionnant tous les points obtenus à chacun des postes.

1. **Saut en longueur**

   Après un élan normal, l'appel s'effectue à partir de la poutre ou à l'intérieur de la zone d'appel. Celui qui parvient à toucher la poutre lors de l'impulsion double le résultat obtenu (fig. 1).

2. **Saut en hauteur**

   Le saut n'est valable que si le sauteur franchit l'élastique sans le toucher.
   Les sauts en «rouleau ventral» comptent double (fig. 2).

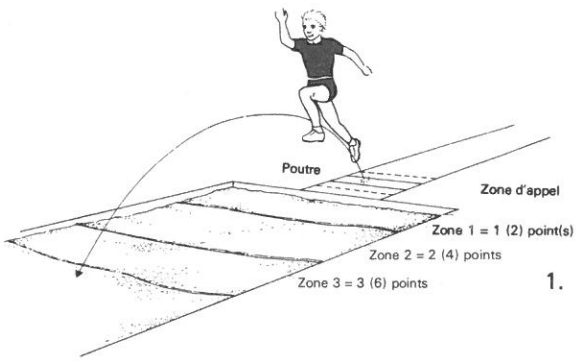
3. **Grimper de perches**

   Les marques supérieures doivent être atteintes en deux brasses. Les élèves peuvent s'entraider (fig. 3).

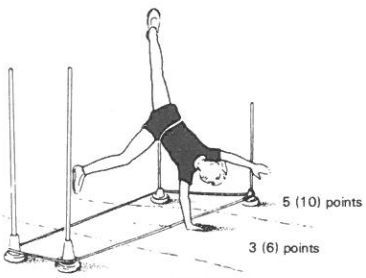
4. **Roue**

   Ne pas poser les mains à l'intérieur de la zone. Si, à la fin de la roue, les pieds sont posés l'un après l'autre, on double le résultat (fig. 4).

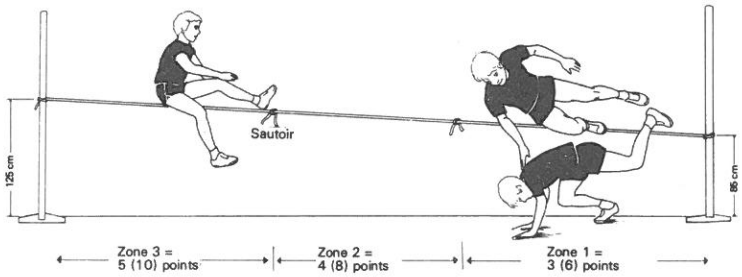
3.



1.



4.



2.

Jeux anciens

Objectifs conseillés

- Se familiariser avec d'anciennes formes de jeu.
- Etre capable de déterminer, en petits groupes, des règles et des modes de jeu respectés par chacun.
- Améliorer l'aptitude au jeu collectif.

Indications

- Former des groupes de 2 à 5 élèves.
- Attribuer un emplacement de jeu déterminé à chacun des groupes.
- Organiser, si nécessaire, un circuit d'entraînement par stations, en combinant les diverses suggestions des groupes.

5. **Maniement de balle**

a) Associer comptine et jeux de balle.
Exemple: Marie-Madeleine (d'après «Comptines de langue française» Seghers p. 266).

Marie-Madeleine Va-t-à la fontaine,	Dribbler la balle au sol (4 ×).
Se lave les mains, Les essuie bien,	Passer la balle autour des hanches (2 ×).
Monte à sa chambre, Joue à la balle;	Dribbler la balle au sol en marchant (8 pas, 4 dribbles).
Un peu trop haut, Casse un carreau;	Lancer 4 × la balle verticalement en l'air et la rattraper.
Un peu trop bas, Blesse son petit chat;	Lancer la balle en l'air d'une main, 4 × verticalement, et la rattraper de l'autre main.
Sa mère lui dit: Comme pénitence	En station latérale écartée: rouler ou passer la balle en 8 autour des pieds.
Tu me feras Trois tours de danse;	S'agenouiller et se relever en dribblant (4 ou 8 dribbles).
En voici un, En voici deux, En voici trois.	Lancer la balle verticalement en l'air, pivoter un tour complet sur soi-même et la rattraper (3 ×). Eventuellement lancer la balle contre un mur.

Formes pour l'éducation sociale

- Toute la classe
  - Les élèves effectuent les exercices en récitant ensemble la comptine à haute voix.
  - Une moitié de la classe récite la comptine tandis que l'autre moitié réalise les exercices.
- Par petits groupes
  - L'un après l'autre, les élèves essaient la suite complète sans commettre de faute, ni dans le texte, ni dans le maniement de balle.

6. **Lancer la balle contre la paroi**

Selon leurs aptitudes, les élèves de chaque groupe fixent eux-mêmes le nombre d'exercices.

Exemples de suite
1. Lancer contre la paroi – frapper dans ses mains – rattraper.
2. Lancer contre la paroi – tourner 1 tour sur soi-même – rattraper, etc.

Les exercices sont effectués sans laisser tomber la balle et dans l'ordre prévu. Qui réussit le mieux?

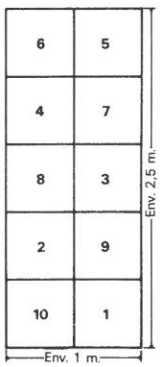
Variante
- En cas d'erreur, donner une tâche supplémentaire.

7. **La marelle** (ciel et terre)

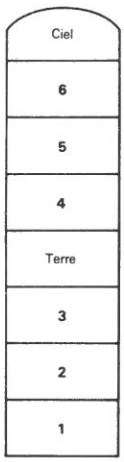
Règles de jeu
- On ne touche aucune ligne en sautillant.
- On peut rester dans le ciel pour se reposer, mais on doit toujours sauter par-dessus la terre.
- S'il ne commet pas d'erreur, un joueur peut poursuivre le jeu jusqu'à ce qu'il l'ait terminé.

Exemples
1. Sautiller sur un pied ou à pieds joints d'une case dans l'autre:
   - seulement dans les cases impaires,
   - dans les cases portant les chiffres du millésime, etc.
2. Comme 1., mais tout en transportant un petit caillou en équilibre sur la tête.
3. A partir de la ligne de fond, sauter à pieds joints dans les cases préalablement désignées.
4. Comme 3., mais en lançant d'abord la pierre dans la case à atteindre.

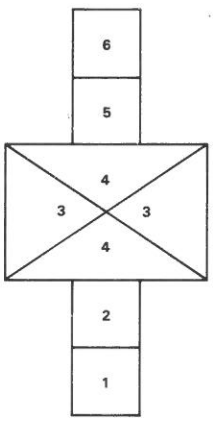
Marelle en zig-zag



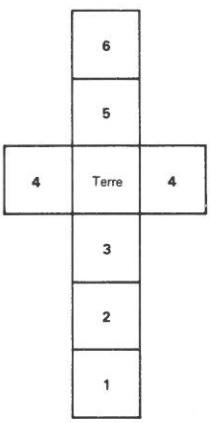
Ciel et terre



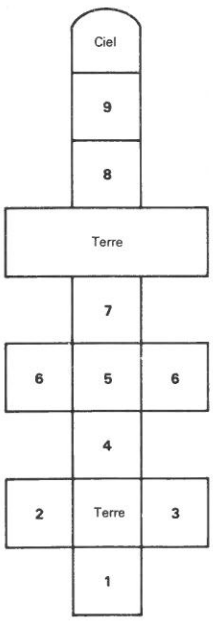
La boîte aux lettres



L'aile



Le gratte-ciel

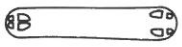


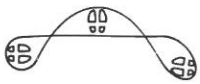
Indications
- Tracer les figures choisies dans le sable ou les dessiner à la craie sur un sol en dur.
- Sur la base de quelques modèles proposés par le maître, les élèves inventent d'autres figures.

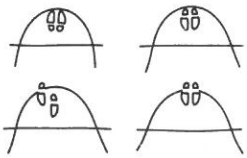
8. Jeu de l'élastique

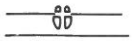
Indication
- Le jeu s'adresse également aux garçons.

Les deux extrémités d'un élastique d'environ 3 m. sont attachées pour former une boucle. A l'intérieur de cette boucle et en face l'un de l'autre, deux élèves d'un groupe maintiennent l'élastique tendu autour de leurs jambes écartées. La hauteur convenable est choisie: chevilles, genoux, cuisses ou hanches.
A tour de rôle, les autres élèves du groupe essaient la suite de sauts prévue. Le joueur qui commet une faute prend la place d'un élève maintenant l'élastique. Il pourra continuer de sauter après un nouveau changement, reprenant alors sa série de sauts là où il s'était trompé. Celui qui parvient à accomplir toute la suite correctement reprend cette même suite à une hauteur supérieure.


8.


8.3




8.4

Exemple d'une suite de sauts (fig. 8)
1. Sauter en avant à pieds joints par-dessus le premier brin de l'élastique puis par-dessus le deuxième brin.
2. Sauter en avant à pieds joints avec ¼ de tour entre les brins; sauter à la station latérale écartée sur l'élastique; sauter à nouveau sur place en refermant les jambes; sauter en avant à pieds joints et avec ¼ de tour en dehors de l'élastique.
3. De la station proche de l'un des brins de l'élastique, sauter par-dessus le deuxième brin en accrochant le premier au passage avec le pied; sauter sur place en laissant s'échapper le brin ainsi accroché.
4. Sauter par-dessus le deuxième brin en accrochant le premier au passage avec les pieds; faire demi-tour de sorte que l'élastique soit tendu autour des talons; poser alors les pieds l'un après l'autre sur l'élastique; sauter sur place en laissant s'échapper le premier brin pour retomber sur le second.

9. Jeu de billes

Indication
- Jouer de préférence sur la terre battue.

Le maître distribue une bille à chaque élève. L'un après l'autre, les joueurs de chaque groupe tentent de lancer leur bille dans un petit trou distant d'environ 5 m. Tous les élèves qui ont manqué le but doivent alors chercher à l'atteindre en y projetant leur bille avec une «pougnette», c'est-à-dire par l'extension brusque du pouce libéré de la pression de l'index replié (fig. 9). Le joueur qui a besoin du plus grand nombre d'essais pour expédier sa bille au but effectue une tâche supplémentaire. Il doit en outre laisser passer une partie sans jouer.
Qui totalise le plus petit nombre d'essais en 10 parties?

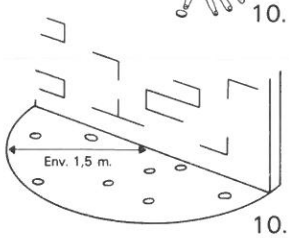
9.

9.

10. Pièce au mur

Le maître prête une pièce de 10 cts à chaque joueur. Le jeu commence au moment où les joueurs d'un même groupe jettent leur pièce à tour de rôle contre une paroi. Chaque pièce doit toucher la paroi et retomber au sol dans un secteur limité.
Le premier joueur reprend alors sa pièce puis la relance contre le mur, faisant en sorte que cette pièce s'en vienne rouler le plus près possible d'une autre déjà immobilisée.
Si, à ce moment, la distance séparant les deux pièces est telle que le joueur parvient à les relier entre le pouce et l'auriculaire d'une seule main (fig. 10), il empoche la pièce ainsi gagnée et peut l'échanger auprès du meneur de jeu qui lui attribue un point. Le premier joueur continue de lancer sa pièce aussi longtemps qu'il parvient à en empocher d'autres selon le même procédé.
Quand la pièce lancée se trouve trop loin de celles déjà au sol, le premier joueur laisse sa place au suivant.

10.



10.

11.

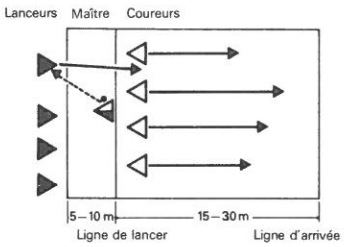
11. **Pluie d'argent**

Le maître prête une pièce de 10 cts à tous les joueurs. L'un après l'autre, ceux-ci jettent leur monnaie le plus près possible d'une paroi. On range alors les joueurs selon la distance qui sépare leur pièce de la paroi: celui qui a jeté le plus près jouera en premier, celui qui a jeté le plus loin en dernier. Le premier joueur rassemble toutes les pièces, les secoue entre ses mains et lâche la «pluie d'argent» sur le sol (fig. 11). Il retire ensuite du jeu toutes les pièces tournées côté face vers le haut. Il les remet au maître, recevant en échange un nombre de points correspondant au nombre de pièces récoltées.
A son tour, le deuxième ramasse les sous restants, les secoue et laisse tomber la deuxième «pluie d'argent». Il prend également toutes les pièces dont le côté face est visible, les échange contre des points auprès du meneur de jeu.
Puis le troisième répète les mêmes gestes. Le jeu se poursuit jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de pièce à lancer. Les élèves qui n'ont pas obtenu de points effectuent un exercice pour se racheter (par exemple 10 tirs au panier, 50 sauts de corde, etc.).
Après cet exercice, tous les joueurs reçoivent une nouvelle pièce et le jeu peut recommencer.

12. **Jeu du palet**

Voir p. 11, 110, 111.

Jeux de balle



13.

13. **Chasse aux fuyards**

La classe est divisée en 2 partis, celui des lanceurs et celui des coureurs.
Le maître passe la balle à l'un des lanceurs: c'est le signal du départ qui autorise les coureurs à s'enfuir vers la ligne d'arrivée, à l'extrémité opposée du terrain.
Le lanceur qui reçoit le ballon court immédiatement en dribblant jusqu'à la ligne de lancer. De là, il essaie d'atteindre l'un des fuyards en lançant la balle. S'il y parvient, le joueur touché quitte le terrain. S'il ne réussit pas, c'est lui qui sort du jeu (fig. 13). Les joueurs momentanément sortis s'acquittent d'une tâche supplémentaire (rachat), puis réintègrent le terrain de jeu.

14. **Toucher le lièvre avec la balle en mains**

Variante de la balle au chasseur.
Constituer 2 partis de 4 à 8 joueurs chacun. Les joueurs du parti des chasseurs cherchent, par des passes précises et rapides, à cerner un lièvre puis à le toucher sans lancer le ballon.

Règles
- La balle doit être tenue à deux mains pour que le toucher soit valable.
- Il n'est pas permis de courir avec la balle en mains; comme au basketball par exemple, on pourra autoriser un pas si l'autre pied reste en contact avec le sol (pied de pivot).
- Les lièvres ne peuvent pas attraper la balle.
- Le même lièvre ne sera pas touché plus de 2 fois consécutives.
- Les rôles sont inversés après 2 à 5 minutes si l'un des partis l'emporte ou après trois touchés si l'on joue sans vouloir déterminer un gagnant.

15. **Ballon par-dessus la corde**

Indications
- Former des groupes de 3 élèves.
- Préparer un nombre suffisant de terrains de jeu.
- Autoriser les changements de place (rotations) dans chaque groupe.
- Changer régulièrement les adversaires en présence.
- Découvrir d'autres formes de jeu, selon les propositions faites par les élèves eux-mêmes.

Première variante
Jeu sous sa forme habituelle avec passes et réceptions par deux, avec des sacs de jute.

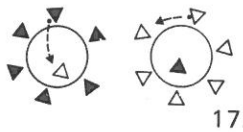
Deuxième variante
Avec un ballon de volley. On effectue un service ou on frappe le ballon à chaque engagement. La réception se fait normalement.

Troisième variante
Ballon par-dessus la corde avec des balles et des raquettes de tennis de table.

16. **Balle à travers le cercle**

3 groupes: attaquants, joueurs au repos, défenseurs.
Les joueurs au repos forment un cercle, face à l'intérieur, en écartant les jambes de manière à toucher les pieds de leurs voisins. Les joueurs de l'extérieur se font des passes rapides entre les jambes écartées des joueurs au repos. A l'intérieur du cercle, les défenseurs s'opposent au passage de la balle en barrant immédiatement les passages les plus menacés.

Possibilités d'entraînement technique
- Passes d'une main, en arrière seulement ⟶ handball
- Passes avec rebond seulement ⟶ basketball
- Passes au ras du sol, de l'intérieur ou de l'extérieur du pied ⟶ football

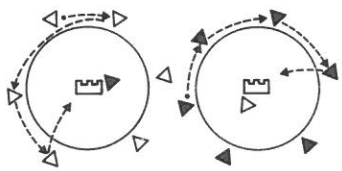


17.

17. **Balle tirée dans le cercle** (fig. 17)

Voir p. 92.

18. **Ballon-château**

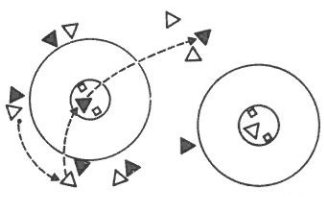


18.

Un garde défend le château représenté par un ballon lourd (médecine-ball) posé sur un caisson. Hors du cercle les attaquants essaient, par des passes rapides, de prendre le garde de vitesse et d'atteindre le château avec un ballon (fig. 18).

Variantes
- Le garde provient d'un autre groupe.
- Le ballon ne doit pas être passé à travers le cercle, mais toujours latéralement, sur la circonférence.
- Différents types de passes sont utilisés (basketball, handball, football, volleyball).

19. **Handball en cercle**

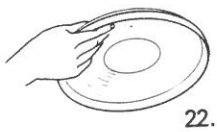


19.

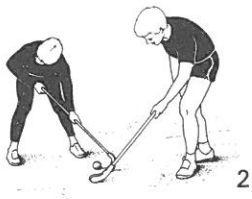
Les buts sont délimités par des montants de balle à la corbeille ou de saut en hauteur, voire par des piquets. Deux équipes jouent l'une contre l'autre autour du même cercle. Aucun joueur ne peut pénétrer dans le cercle (zone). Les buts peuvent être marqués par l'avant ou par l'arrière.

Variante
Avec 2 cercles (fig. 19).

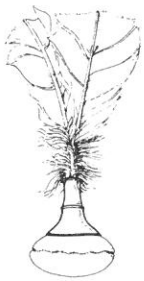
Autres jeux recommandés



22.



25 b.



27.

20. **Badminton**
Voir p. 11.

21. **Basketball, mini-basket**
Voir livres 3, 8 et p. 11.

22. **Frisbee**
Trouver diverses formes de jeu (fig. 22). Voir p. 11.

23. **Football-tennis**
Voir livre 8/93.

24. **Handball, mini-handball**
Voir livres 3, 8 et p. 11.

25. **Hockey**
a) Avec cannes de hockey et balles de tennis
b) Hockey de salle-Unihoc- (fig. 25 b).

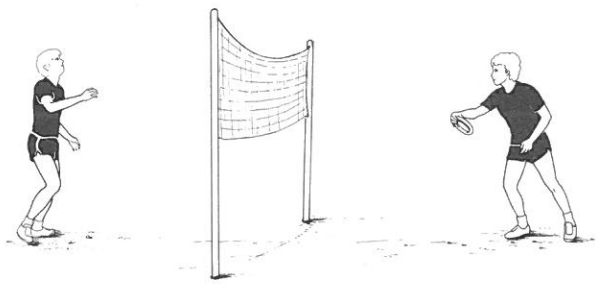
26. **Balle au chasseur**
Voir livre 2/151, 152.
Voir livre 3/58, 240, 383.

27. **Indiaca**
Voir p. 11 (fig. 27).

28. **Tennis sur terrain réduit**
Voir p. 11.

29. **Balle à la corbeille**
Voir livre 3/43 et p. 11.

30. **Anneau par-dessus le filet**



31. **Rink-hockey**
Voir p. 11.

32. **Tchoukball**
Voir p. 11, 28.

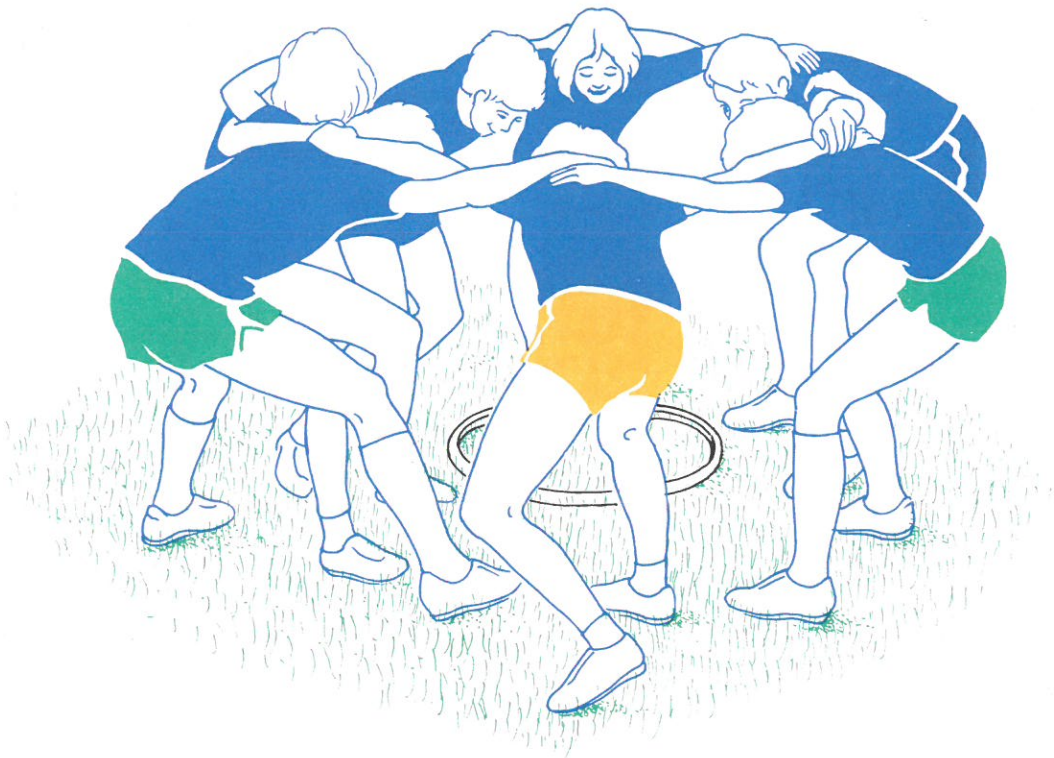
33. **Volleyball**
Voir livres 3, 8 et p. 11.

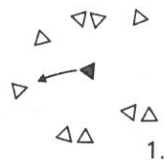
34. **Balle à deux camps**
Voir livre 2/151, 152.
Voir livre 3/95, 279, 366.

1.2. Dans le pré

Indications

- Il est possible d'utiliser divers agrès et du matériel de fortune sur des prés, des terrains engazonnés, des prairies maigres, dans des clairières.
- Les livres 2, 3 et 5 à 8 contiennent de nombreuses suggestions de jeux ou exercices réalisables sur ce type de terrain.



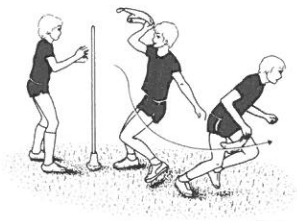


1.

1. Attraper les oies

Les oies forment un cercle, face à l'intérieur et courent (pas chassés de côté) autour du renard assis. Sitôt que le renard se lève, les oies s'enfuient, poursuivies dans tout le terrain de jeu. Les oies qui se donnent la main deux par deux ne peuvent plus être attrapées par le renard (fig. 1).

Variantes
- Les couples d'oies se séparent et se reforment continuellement. Le jeu se poursuit jusqu'à ce qu'une oie soit attrapée.
- Les couples qui se constituent doivent accomplir une tâche supplémentaire.



2.1

2. Sautoir volé

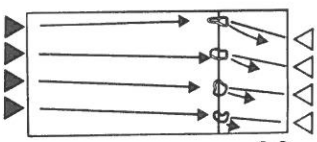
Indications
- Voir le jeu de base «la pantoufle volée», livre 2/137.
- Deux élèves jouent constamment ensemble, de sorte que plusieurs paires de joueurs sont occupées simultanément au même jeu.

Variante 1
Le sautoir (casquette, etc.) est suspendu à un piquet. Chacun des deux joueurs essaie de s'emparer du sautoir et de le porter derrière la ligne de fond, sans se faire toucher par l'autre (fig. 2.1).

2.2

Variante 2
Seul A peut dérober le sautoir. B est poursuivant. Avant de s'emparer du sautoir, A esquisse des gestes de diversion ou des feintes que B doit imiter. A profite d'une situation favorable pour s'enfuir avec le sautoir (fig. 2.2).

Variante 3
Voleurs d'un côté du terrain, poursuivants de l'autre.
Le sautoir est déposé près du voleur (environ $^1/_3$ de la longueur du terrain). Au signal, le voleur et son poursuivant partent en même temps de la ligne de fond où ils se trouvent.
Le voleur tente de porter le sautoir derrière sa ligne sans être rejoint par le poursuivant (fig. 2.3).



2.3

Variante 4
Le sautoir est déposé 2-5 m. devant le poursuivant. La poursuite commence dès que le voleur s'est emparé de l'objet et tente de le porter derrière sa ligne.

3. Frapper et attraper

Deux partis: frappeurs et poursuivants.
Le premier frappeur court en direction des poursuivants qui se tiennent mains tendues vers le frappeur, derrière un côté du terrain. Le frappeur touche, en comptant à haute voix, trois des mains tendues et s'enfuit prestement vers le côté opposé, poursuivi par le joueur dont il a frappé la main en dernier. Le deuxième frappeur entreprend sans attendre les trois frappers suivants, de sorte que le jeu se déroule sans interruption. Compter les points obtenus puis inverser les rôles.

4. Jeu de barre

Indication
- Le jeu est attrayant; il doit être introduit avec soin et méthode. Deux partis, A et B de 3-14 joueurs chacun.

A l'ouverture du jeu, le parti A envoie un joueur en guise de proie dans le terrain. Immédiatement, ce joueur est poursuivi par un joueur de l'équipe B. Celui-ci doit veiller à ne pas être attrapé à son tour par un deuxième joueur de l'équipe A entré sitôt après lui. De la même manière, les joueurs de chaque parti s'efforcent d'une part de poursuivre le joueur adverse entré juste avant eux, et, d'autre part, de ne pas être attrapés par le joueur adverse entrant immédiatement après eux (fig. 4).

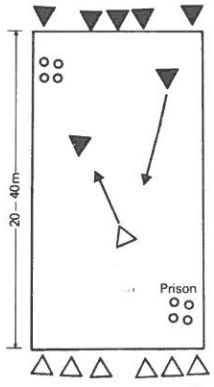
Celui qui pénètre en dernier dans le terrain peut poursuivre l'adversaire entré juste avant lui; c'est le «droit de barre». Pour recouvrer ce droit, on peut revenir derrière sa propre ligne de départ. S'il réussit à attraper un adversaire, le poursuivant crie «Halte!». Le jeu est alors interrompu et pourra recommencer comme au début.

Chaque joueur pris se rend immédiatement dans la prison du parti adverse. Il ne sera délivré que si l'un de ses coéquipiers parvient à le toucher de la main. La libération d'un équipier donne également le droit de crier «Halte!» et permet aussi d'interrompre le jeu pour le reprendre au début.

Si un parti réussit à attraper un deuxième joueur, le premier prisonnier réintégrera son équipe: il n'y a de la place que pour un seul prisonnier dans chacune des prisons.

Le joueur qui se voit contraint de sortir du terrain de jeu par les deux côtés inoccupés devient automatiquement prisonnier. Son poursuivant peut crier «Halte!».

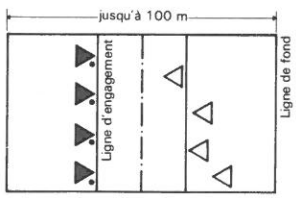
En revanche, on peut sortir du terrain du côté occupé par l'équipe adverse. Dans ce cas, on devra revenir au départ en passant hors du terrain de jeu. Lors d'une interruption de jeu, tous les joueurs qui n'ont pas été attrapés reviennent derrière leur ligne de départ respective. Après une interruption de jeu, la partie est rouverte par l'équipe qui a obtenu le dernier avantage ou par celle qui est désignée à cet effet.



4.

Une interruption de jeu a lieu	Signal	Valeur
– lorsqu'un joueur est attrapé	«Halte!» par le poursuivant	1 point
– lorsqu'un joueur est forcé de sortir par un côté non occupé	«Halte!» par le poursuivant	1 point
– lorsqu'un prisonnier est libéré	«Halte!» par celui qui délivre	1 point
– lorsque la situation est trop confuse	«Halte!» par le maître	—

a) Quel parti obtient le plus de points après une durée déterminée?
b) Quel parti obtient le premier un nombre de points fixé à l'avance?



5.

5. Ballon-frontière

Jeu disputé 1 contre 1 ou entre deux partis à effectif réduit.

Le jeu débute par un lancer effectué à partir d'une ligne d'engagement. Chacun des lancers suivants est fait par l'adversaire à partir de l'endroit précis où le ballon a été ramassé ou bloqué. Celui qui attrape la balle a le droit de marcher 3 pas avant de la relancer. Par des lancers longs ou des interceptions habiles, chaque parti cherche à faire tomber le ballon au-delà de la ligne de fond de l'équipe adverse.

Variante
- Ballon-frontière joué avec les pieds.

6. **Balle brûlée**

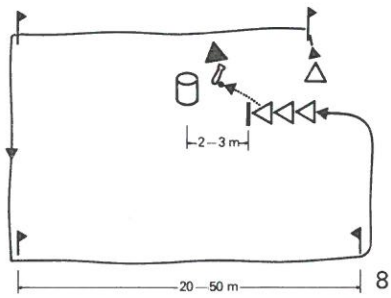
   Voir livre 2/149, livre 3/70, 109, 168.

7. **Balle frappée**

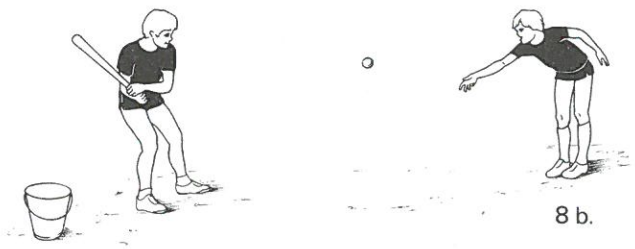
   Variante
   - Voir livre 3/109.

8. **Balle au bâton**

   Un frappeur et 3-8 lanceurs par terrain de jeu.
   L'un après l'autre, les lanceurs essaient de jeter une balle de cuir dans une marmite (cercle, pneu de vélo, etc.) placée à 2-3 m. Muni d'un bâton (raquette de tennis), le frappeur tente d'intercepter la balle en la frappant de côté. Lorsqu'il y parvient ou si le lanceur manque la marmite, le frappeur marque 1 point. Avant de relancer, le lanceur effectue un circuit en courant. S'il parvient en revanche à jeter la balle dans la marmite, il devient frappeur et c'est ce dernier qui court à sa place. Seul le frappeur peut marquer des points (fig. 8 a, 8 b).



8 a.


8 b.

9. **Lutte pour le ballon**

   Deux partis. Les joueurs d'un parti se passent le ballon et marquent 1 point pour leur équipe par passe réussie. L'autre parti cherche à intercepter le ballon pour effectuer des passes à son tour. Le parti gagnant est celui qui a obtenu le plus de points dans un temps déterminé.

   Indications
   - Le jeu peut être conduit selon les règles du basketball, du handball ou du football.
   - D'autres règles pourront être appliquées en fonction des objectifs choisis (technique, amélioration du jeu d'équipe, etc.), par exemple:
     - avec ou sans dribble,
     - défense homme à homme ou défense de zone,
     - un point ne peut être marqué que si tous les joueurs d'une équipe ont touché la balle une fois au moins.

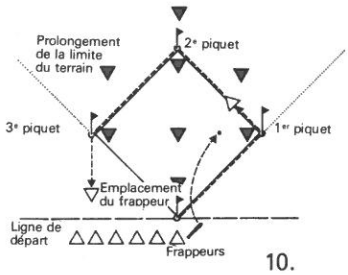
10. **«Baseball»**

    Objectifs conseillés
    - Améliorer la technique de passe et de réception.
    - Etre capable de comprendre rapidement une situation de jeu et d'agir correctement en conséquence.

    Jeux préparatoires

    Balle au chasseur, balle brûlée, balle frappée, balle au bâton.

    Matériel
    1 balle de tennis (éventuellement 1 balle en cuir),
    1 raquette de tennis (éventuellement une canne),
    4 piquets.



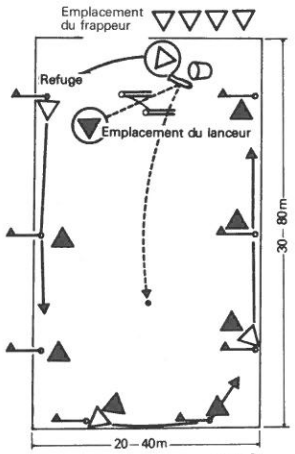
10.

Règles de jeu (voir p. 11)

- Deux équipes (frappeurs et receveurs) de 5-14 joueurs chacune.
- Chaque frappeur peut frapper deux fois. S'il n'y parvient pas, il est éliminé.
- Les joueurs éliminés se placent à la suite des frappeurs; ils pourront tenter deux nouveaux essais quand leur tour reviendra.
- Le frappeur qui a réussi son frapper peut courir d'un piquet à l'autre aussi longtemps que son frapper et la situation du jeu le lui permettent. Après un frapper réussi, le frappeur peut aussi attendre une nouvelle occasion de courir. Il reste alors à côté d'un piquet.
- Si l'un des receveurs parvient à bloquer la balle d'une seule main, le frappeur concerné est éliminé.
- Lorsque la balle est immobilisée par l'un des receveurs près d'un piquet (refuge) avant que le frappeur n'ait atteint cet emplacement, le frappeur (et celui-ci seulement) est éliminé. De cette manière et par des passes rapides, l'équipe des receveurs peut aussi éliminer deux ou trois autres frappeurs.
- Un frappeur a le droit de revenir au piquet précédent (ou à l'emplacement du frappeur) si la balle n'y a pas été immobilisée au préalable par un receveur.
- A chaque emplacement, il ne peut se trouver qu'un frappeur. Le frappeur qui arrive à un piquet déjà occupé est éliminé.
- Plusieurs frappeurs peuvent se trouver à proximité de l'emplacement du frappeur (prudence!).
- Le frappeur qui, à partir du troisième piquet, ne parvient pas à atteindre la ligne de départ avant que la balle ait franchi celle-ci est éliminé.
- Le frappeur qui franchit la ligne avant la balle marque un point.
- Un tour complet effectué après un frapper vaut deux points.
- Lorsque trois frappeurs sont éliminés, on inverse les rôles.
- Quelle équipe obtient le plus de points après un temps déterminé (fig. 10)?

Variante 1
Pour des classes nombreuses on prévoira beaucoup de piquets.

Variante 2
D'un emplacement déterminé, un joueur du parti des receveurs lance la balle (lancer par le bas) par-dessus un cordeau (tendu à environ 1 m. au-dessus du sol) dans un cercle (chambre à air, pneu de vélo, etc.). Le frappeur devra alors renvoyer directement cette balle dans la surface de jeu. Si le lanceur ne touche pas le cercle et si le frappeur ne réussit pas à renvoyer la balle, le frappeur a droit à un deuxième essai. Si le lanceur réussit et le frappeur manque son frapper, le frappeur est éliminé. Si le lanceur manque deux lancers, les frappeurs marquent 1 point (fig. 10.2).



10.2

Variante 3
Au lieu d'inverser les rôles après l'élimination de trois frappeurs, on peut jouer en attribuant des points.

Points obtenus
par les receveurs:
- pour un bloqué de balle,
- pour chaque frappeur éliminé,

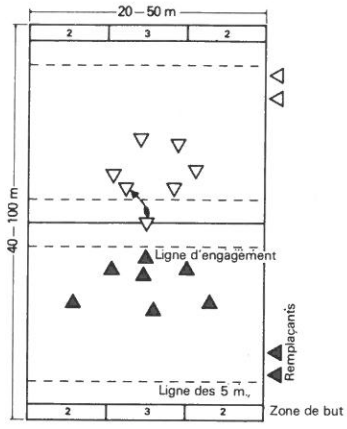
par les frappeurs:
- pour un frapper long,
- pour un tour de course.

Le changement de rôles intervient lorsqu'une équipe a obtenu 20 points.

11. **Balle bottée**

Voir livre 2/109 et p. 50, 62.

12. **Balle-éclair** (fig. 12)



12.

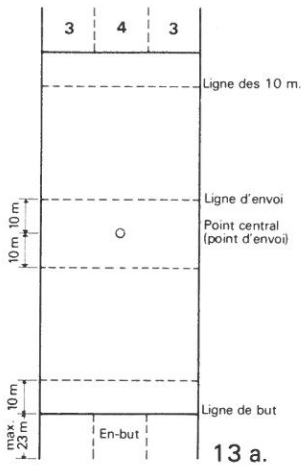
Règles de jeu

- 2 équipes de 3-9 joueurs, 2-5 remplaçants par équipe.
- Pour engager, le centre-avant passe le ballon (de rugby) à l'un de ses coéquipiers en lançant en arrière, entre ses jambes écartées. Avant le coup de sifflet initial, tous les autres joueurs attendent derrière la ligne d'engagement, en position de départ (au moins 1 main en contact avec le sol).
- Après l'engagement, les joueurs peuvent avancer en portant la balle, mais ils ne doivent lancer que vers l'arrière.
- Les passes en avant sont sanctionnées par un coup franc, que le ballon soit lancé ou roulé, volontairement ou non.
- On marque des points en posant le ballon dans la zone de but.
- Lorsque le porteur du ballon est touché dans le dos (brûlé) par un adversaire, il ne peut pas effectuer plus de 3 pas ou garder le ballon en mains plus de 2 secondes.
- Les coups francs se tirent à partir de l'endroit où la faute a été commise. Fautes: passer en avant, courir plus de 3 pas ou garder la balle plus de 2 secondes après avoir été brûlé, retenir, pousser ou ceinturer un adversaire, shooter ou frapper le ballon. Les joueurs de l'équipe adverse se tiennent au moins à 5 m. de celui qui tire le coup franc.
- Les remises en jeu sont faites à l'endroit où le ballon, voire le porteur de ballon, a franchi la limite latérale (ligne de touche).
- Coups francs et remises en jeu s'effectuent vers l'arrière.
- Si un joueur est brûlé entre la ligne des 5 m. et la zone de but, l'équipe adverse obtient un coup franc tiré sur la ligne des 5 m. Une équipe peut également tirer un coup franc à partir de sa propre zone de but.

13. **Rugby scolaire**

Indications

- Le rugby est un jeu exigeant sur le plan physique.
- Il doit être dirigé et arbitré d'une manière rigoureuse.
- Le maître doit adapter les règles de jeu aux circonstances.
- Jeux préparatoires: poursuites, ballon intercepté, balle-éclair, mêlée en cercle.



13 a.

Règles de jeu

Terrain

- 20 × 40 m. à 68,4 × 100 m. (fig. 13 a).

Equipes

- Deux équipes de 6-12 joueurs.

Coup de pied d'envoi

- Le jeu commence par un coup de pied d'envoi effectué à partir du point central et par-dessus la ligne d'envoi de l'équipe adverse.

Placement des joueurs

- L'équipe qui dispose du coup d'envoi doit se trouver derrière le ballon, l'équipe des défenseurs derrière sa propre ligne d'envoi.

Manière de jouer

- Dès le coup d'envoi, chaque joueur pourra porter ou botter le ballon dans tout le terrain.

Lancer

- Le ballon ne peut être lancé ou passé qu'en arrière ou de côté (jusqu'à la hauteur du lanceur).

Tenu

- Le détenteur du ballon peut être tenu, c'est-à-dire empêché de se dégager, voire plaqué au sol par l'adversaire. Il ne parvient ainsi qu'à relâcher le ballon au lieu de le lancer.
- Variante: une légère tape sur le haut du corps remplace le placage.

Passe
- Le joueur tenu ou plaqué se débarrasse immédiatement du ballon avant qu'un coup de pied de pénalité ne soit sifflé.
- Variante: le joueur tapé ne dispose plus que de 3 pas ou 2 secondes pour effectuer sa passe.

Décompte des points
- 3 ou 4 points sont attribués à l'équipe qui parvient à déposer le ballon derrière la ligne de but, dans l'en-but.
- 1 point lorsque le ballon touche le sol après un tir réussi dans l'en-but.

Engagement après un but
- Lorsqu'un but (essai) a été réussi (ballon déposé derrière la ligne de but), l'engagement s'effectue par un coup de pied d'envoi sur le point central.

Coup de pied de renvoi
- Lorsqu'une équipe a encaissé un but à la suite d'un tir adverse ou lorsque le ballon franchit la ligne de but après qu'un défenseur l'ait touché, la remise en jeu s'effectue par un coup de pied de renvoi (tir du ballon tenu à deux mains ou drop) depuis la ligne de but.

Mêlée
- Lorsqu'une règle de jeu est enfreinte, qui ne pourrait pas être sanctionnée par un coup de pied de pénalité, ou lorsque la situation de jeu est confuse, l'arbitre ordonne une mêlée.
- Trois joueurs de chaque équipe effectuent la mêlée (fig. 13 b).
- Un joueur de l'équipe lésée ou l'arbitre lui-même lance le ballon dans la mêlée.
- Les joueurs de la mêlée doivent rester immobiles jusqu'à ce que le ballon touche le sol, faute de quoi l'arbitre ordonne un coup de pied de pénalité.
- Sitôt le ballon au sol, les joueurs de la mêlée essaient, en poussant leurs adversaires ou en talonnant le ballon, de passer celui-ci à leur propre équipe. Si le ballon sort à l'une des extrémités du tunnel, on le lancera une nouvelle fois dans la mêlée.
- Aucun des joueurs de mêlée ne peut prendre le ballon avec les mains.

13 b.

Remise en jeu
- Après une sortie du ballon en touche, la remise en jeu s'effectue d'une main.

Coup de pied de pénalité
- Il est effectué en bottant le ballon posé sur le sol à l'endroit où la faute a été commise.
- Lors d'une faute commise entre le but et la ligne des 10 m., le coup de pied de pénalité est tiré depuis la ligne des 10 m.
- Les défenseurs doivent se tenir à une distance de 10 m. au moins de l'emplacement du coup de pied de pénalité.

Fautes
- Les fautes suivantes sont sanctionnées par un coup de pied de pénalité:
  - croc-en-jambe,
  - coup de pied dangereux (pied levé),
  - placage ou coup au-dessus des épaules,
  - accrocher l'adversaire par les vêtements,
  - charger, gêner des joueurs qui ne sont pas en possession du ballon,
  - retards volontaires destinés à perdre du temps,
  - ballon non relancé après un tenu,
  - mouvement prématuré lors d'une mêlée,
  - lancer le ballon vers l'avant,
  - manque de sportivité.

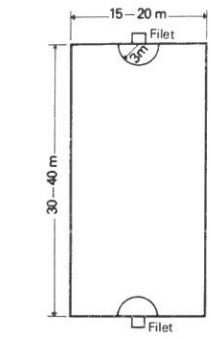
14. Tchoukball

Indications

Le tchoukball est un jeu
- sans contact corporel avec l'adversaire,
- ne nécessitant pas de sol ou de revêtement particulier,
- qui peut être aisément adapté aux conditions du moment (grandeur du terrain, nombre de joueurs, etc.),
- recommandé pour des équipes mixtes.

Règles de jeu

Déroulement
- La balle est jouée contre un filet élastique avec les mains de manière à la faire rebondir.
- Par des passes avec les mains, les joueurs d'une équipe cherchent à faire rebondir le ballon sur un filet.
  Il ne doit pas toucher le sol lors du tir au but.
  Les adversaires essaient d'attraper le ballon qui a rebondi. S'ils y parviennent, ils portent leur attaque sur le même filet (ou le filet opposé). On ne peut pas gêner l'adversaire qui effectue une passe ou un tir.
  La tâche essentielle des défenseurs consiste à attraper le ballon après le rebond.



Terrain de jeu
- Tchoukball avec 1 filet: de 15 × 15 m. à 20 × 30 m.
- Tchoukball avec 2 filets: de 15 × 30 m. à 20 × 40 m.
- Zone semi-circulaire de 3 m. de rayon devant le filet.
- Toutes les lignes, larges de 5 à 6 cm., appartiennent à la portion de terrain qu'elles délimitent.

But (filet)
- Le but est constitué par un filet élastique de nylon tendu dans un cadre métallique dont les diagonales mesurent 100 cm.
- Le filet, incliné à 60° vers l'arrière, se situe derrière la ligne de fond, au milieu de la zone semi-circulaire de lancer.
- But improvisé: un effet de rebond suffisant est nécessaire (par exemple avec des tremplins élastiques, Reuther ou suédois).

Ballon
- Le ballon doit mesurer 56 à 60 cm. de circonférence et peser de 400 à 475 gr. (handball).
- On peut utiliser d'autres types de ballons sur des installations improvisées.

Joueurs
- Une équipe compte 12 joueurs au maximum (9, si le jeu se déroule avec un seul but) dont 3 sont remplaçants.
- Une équipe ne peut pas comporter moins de 4 joueurs sur le terrain.
- Il est possible de compléter une équipe durant le jeu.
- Le changement de joueur peut s'effectuer lorsqu'un point est marqué.
- Tout changement incorrect de joueur entraîne un coup franc tiré à partir de la ligne des 3 m.

Durée du jeu
- Juniors, hommes 3 × 15 minutes
- Garçons, jeunes filles, dames 3 × 10 minutes
- Ecolières 3 × 7 minutes
- Pause de 5 minutes entre deux tiers-temps.

Maniement du ballon
- Il est permis
  - de jouer avec les mains, la tête ou le tronc;
  - d'avoir 3 contacts de pieds avec le sol pendant que l'on tient le ballon (balle reçue avec les 2 pieds au sol = 2 contacts);
  - de garder la balle jusqu'à 3 secondes;
  - de passer la balle d'une main dans l'autre;
  - de tirer 3 fois sur le même filet si aucun but n'est marqué après les 2 premiers tirs (règle valable pour le jeu à 2 buts); après le 3e tir le jeu doit se poursuivre sur l'autre but;
  - de tirer sur l'un ou l'autre des 2 filets après un coup franc (on recommencera alors à compter les tirs à zéro).
- Il est interdit
  - de dribbler la balle, de la laisser tomber ou de la passer avec un rebond au sol;
  - de jouer avec les pieds ou les jambes;
  - d'effectuer plus de 3 passes au sein de l'équipe avant de tirer au but (exceptions: lors de l'engagement au début du jeu et après chaque point marqué, 4 passes sont autorisées);
  - de jouer dans la zone semi-circulaire;
  - de pénétrer dans la zone semi-circulaire ou d'y toucher le ballon;
  - de sortir du terrain en tenant la balle;
  - de lancer intentionnellement la balle contre un adversaire;
  - d'intercepter une passe faite par l'équipe adverse;
  - de reprendre le ballon après qu'un joueur de sa propre équipe l'ait fait rebondir sur le filet;
  - d'entraver l'adversaire lors des passes, tirs au but, réceptions après le rebond au filet, et ceci de quelque manière que ce soit;
  - de gêner un joueur qui n'est pas en possession du ballon.

Coups francs
- Toutes les fautes sont sanctionnées par un coup franc.
- Le coup franc est tiré de l'endroit où la faute a été commise.
- Les fautes intentionnelles sont notées.
  Un joueur qui a commis trois fautes intentionnelles doit céder sa place jusqu'à la fin du jeu.
- Le ballon ne peut être tiré directement au but lors d'un coup franc. Il doit être joué au moins une fois entre le coup franc et le tir au but.
- L'équipe qui a été empêchée de reprendre un rebond sur le filet se voit attribuer un coup franc.

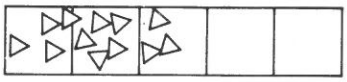
Décompte des points
- L'équipe qui est en possession du ballon marque un point si l'adversaire ne parvient pas à rattraper la balle après le rebond.
- L'équipe qui ne détient pas le ballon marque un point, si
  - après le rebond, le ballon tombe dans la zone de but;
  - après le rebond, le ballon sort du terrain;
  - après le rebond, le ballon touche le tireur;
  - le ballon touche le sol lors du tir au but;
  - le ballon passe à côté du but lors du tir au but.

Engagement
- L'engagement a lieu sur la ligne de fond, près du filet, lorsqu'un point est marqué (en face du but si l'on joue avec un seul filet).
- La première attaque doit être dirigée sur le but opposé.

Jeux de force et de lutte

Objectifs

- Lutter sans se blesser.
- Eveiller l'esprit d'initiative et le plaisir des jeux de force.



15.

15. **Combat des chevaliers**

Terrain comprenant 3-5 parties. Au début du jeu, tous les élèves se trouvent dans le premier compartiment et disposent de 3 «vies» chacun. Chaque joueur s'efforce de pousser un adversaire dans le deuxième compartiment, puis dans les suivants et jusqu'au dernier. Celui qui a été déplacé jusqu'à la dernière portion de terrain recommence au début, mais perd une «vie» (fig. 15).

16. **Combat de coqs**

Dans un terrain déterminé et toujours à cloche-pied, les joueurs essaient de faire perdre l'équilibre à leurs adversaires en les poussant avec les épaules (bras repliés et croisés derrière le dos) ou en faisant des feintes.
Celui qui saute d'un pied sur l'autre ou qui est contraint de poser les 2 pieds est éliminé.

Variante

- Le joueur éliminé perd une «vie». Il pourra reprendre le combat après avoir accompli une tâche supplémentaire.

17.

17. **Seigneur dans son château**

Chaque joueur essaie d'occuper un château (cercle, chambre à air, pneu de vélo); tout en criant «Je suis le seigneur du château», il s'efforce de le défendre un instant. Les autres joueurs doivent le déloger, en le tirant ou en le poussant (fig. 17).

Variantes

- Petits groupes, chacun d'eux avec un château.
- Plusieurs châteaux à disposition de tous les joueurs.

18. Mêlée en cercle

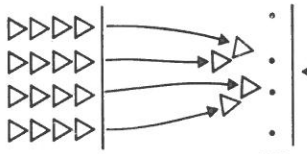
En cercle, prise sur les épaules, les joueurs tentent de se pousser les uns les autres à l'intérieur d'un espace déterminé (cercle, pneu de vélo, etc.).

19. **Rugby scolaire**

Voir p. 26.

Jeux avec les yeux bandés

Indications
- Utiliser des cagoules ou des bandeaux (confectionnés par les élèves) pour se bander les yeux.
- Pour une courte durée on peut aussi se coiffer la tête d'un sac de papier.
- Le maître surveille attentivement les limites du terrain à l'intérieur duquel les élèves peuvent se déplacer sans risques.



20.

20. **Traverser les buts**

Les yeux bandés et guidé par les cris de ses camarades, le premier joueur de chaque colonne tente de courir jusque dans son but. Sur la deuxième ligne, il ôte son bandeau, revient au départ et le transmet au suivant (fig. 20). Quelle équipe marque le plus de points?

21. **Bruno, où es-tu?**

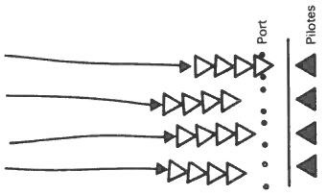
Bruno et son maître ont les yeux bandés. Les autres joueurs forment un cercle de front autour des deux aveugles en se donnant la main. Le maître demande: «Bruno, où es-tu?» et celui-ci répond: «Je suis ici!». Alors le maître essaie d'attraper Bruno.

22. **Jeannot, dis quelque chose!**

Les yeux bandés, un élève se tient au centre d'un cercle. La maîtresse le fait tourner trois fois sur lui-même, de manière à le désorienter. Puis il va à tâtons vers l'un des joueurs formant le cercle et essaie de deviner son nom. S'il n'y parvient pas, il demande: «Jeannot, dis quelque chose!» La réponse fournie devrait lui permettre de trouver le nom de celui qu'il a touché, à moins que l'élève chargé de répondre ait habilement déguisé sa voix.

23. **Chasse aux sautoirs à l'aveuglette**

Variantes
- Deux ou plusieurs partis jouent les uns contre les autres. Comment les joueurs d'un même parti se reconnaîtront-ils?
- Les élèves jouent les uns contre les autres, chacun pour son compte.



24.

24. **Bateaux dans le brouillard**

4 élèves, yeux bandés et prise aux épaules, forment un bateau. En les appelant depuis le port, le pilote les y conduit (fig. 24).
Quel bateau sera le plus rapide?

Autres jeux

25. **Ballon par-dessus la corde**
    Voir livres 2/148, 3/326 et p. 19.

26. **Balle au poing**
    Voir p. 11.

27. **Handball**
    Voir p. 11.

28. **Football**
    Voir livres 3, 8 et p. 11.

29. **Balle à la corbeille**
    Voir livre 3 et p. 11.

30. **Hockey sur terre**
    Voir p. 11.

31. **Ballon derrière la ligne**
    Voir livre 2/154.

32. **Avec des cordeaux**
    Voir p. 91.

33. **Avec des sacs**
    Voir p. 106.

34. **Jeux de passes avec pneus en guise de buts**
    Voir p. 90.

35. **Jeu des bergers**
    Voir p. 90.

1.3. Sur le chemin

Indications

- Nous profitons, d'une part, des chemins de campagne et des chemins forestiers comme simples «usagers». Pour autant que les conditions le permettent (trafic, revêtement, clôtures, etc.), les chemins peuvent, d'autre part, servir de cadre à de nombreuses formes de jeux et de mouvements.
- En forêt, les chemins et leurs abords immédiats constituent des places propices aux exercices, jeux divers et petits concours.

Marcher

5.

1. Marcher en tournant souplement les bras dans toutes les directions.
2. Alterner la marche à l'extension et la marche en position accroupie, bras tendus vers le haut ou à la hauteur des épaules.
3. Marcher en faisant des moulinets en avant ou en arrière avec les bras ou les épaules.
4. Marcher et lancer une jambe en avant en haut tous les 3 pas.
5. Marcher en colonne, mains sur les hanches de celui qui précède (fig. 5).

6. **La marche des fripons**

   Marcher l'un à côté de l'autre en croisant les jambes.
7. Alterner 20 pas marchés et 20 pas courus.

8. **Polonaise**

   Prise aux épaules: marcher en colonne autour des arbres, par-dessous des buissons ou des barrières, par-dessus des pierres, etc.
9. Par deux: les yeux fermés, l'un marche le plus droit possible; l'autre le surveille.

10. **La fanfare**

    Marcher en frappant le rythme avec toutes sortes d'objets (cailloux, morceaux de bois, etc.).

11. Rondes, jeux chantés sur un chemin (suggestions)

    Indication
    - Trouver des formes adaptées.

a) Le petit chien Jeu de tresse Voir livre 2/161.	Marcher par deux. Faire demi-tour.
b) La meunière Voir livre 2/161.	Marcher par deux. Tourner en se donnant les mains. Cercles de bras en variant la vitesse.
c) Lou branle (Limousin) Voir livre 2/162.	Marcher en colonne par un. Se tenir par différentes parties du corps.
d) Roulez, chemins de fer Voir «Chanter pour danser» Editions Fleurus.	Différents trains: direct, omnibus. Différents endroits: pont, tunnel.
e) Pour passer le Rhône Voir «Rondes et jeux chantés» J.-M. Guilcher.	Deux rangs face à face. Pas chassés par couples entre les deux rangs.

12. Marcher et chanter

    Chansons suggérées
    - Un éléphant ça trompe, ça trompe...
    - Un kilomètre à pied, ça use, ça use...
    - Lundi matin, l'empereur, sa femme et le petit prince...
    - A la troupe y a pas d'jambes de bois... (Chante Louveteau! Scouts de France).

Courir

13. Courir en touchant le derrière avec les talons, en levant les genoux, en lançant les jambes en avant, etc.
14. Courir de côté.
15. Courir en avant; au signal, faire demi-tour et courir en arrière.
16. Exercices de réaction en courant:
    - toucher le sol,
    - frapper derrière le dos avec les mains, etc.
17. Course sur place en accélérant, puis sprint de 10-30 m.

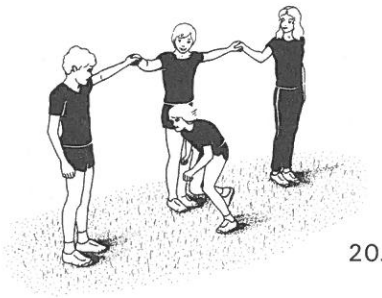
18. **Course avec récupération**

    Au signal, le dernier couple d'une colonne par deux court jusqu'à la tête de la colonne.

19. **Course en tunnel**

    Colonne par deux, prise des mains intérieures: au signal, le dernier couple de la colonne court sous le tunnel formé par les autres élèves et prend place en tête.

20. **Course en slalom** (fig. 20)



20.

21. **Course-chiquenaude**

    Le dernier couple d'une colonne par deux court rapidement dans le couloir formé par les autres élèves. Ceux-ci tapent légèrement les coureurs dans le dos au moment où ils passent à leur hauteur.

22. **Course de haies**

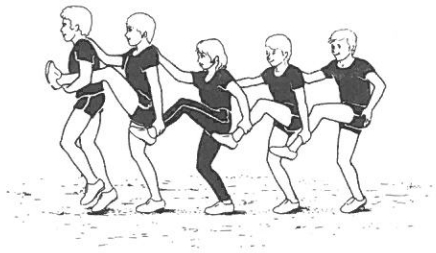
    Colonne par deux, prise des mains intérieures; distance entre les couples: 8 m. environ.
    Le dernier couple remonte la colonne et franchit (sans sauter) les «haies» formées par les bras des autres élèves (hauteur 20 cm.).
    - Essayer plusieurs rythmes.
    - Choisir des intervalles qui permettent d'effectuer 3 ou 5 pas entre les «obstacles».

23. **Formes d'entraînement et de concours**
    - Course de vitesse sur de petites distances.
    - Course d'estafettes.
    - Course sur une longue distance (course d'endurance).

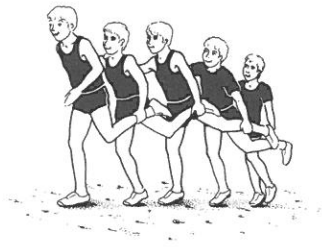
    Indication
    - Se référer aux propositions des livres 2, 3 et 6.

Sautiller

24. Pas marché sautillé; aussi en tournant sur soi-même.
25. Sauts de course (un - deux - hop!).
26. Sauts de galop en avant ou de côté.
27. Par deux, face à face, prise à deux mains: pas chassés de côté en effectuant un tour complet sur soi-même et en passant sous les bras.
28. Sauts de grenouille.
29. Sauter par-dessus le banc (fig. 29).
30. Sautiller à cloche-pied et en colonne (fig. 30).
31. Sautiller à cloche-pied par deux (fig. 31).



30.



30.

29.

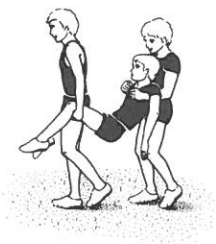
31.

31.

Porter

32. Deux élèves portent un camarade (fig. 32).
33. Un élève transporte son camarade sur les épaules (transport de blessé, fig. 33).

32.



32.

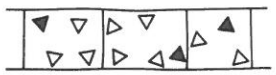
33.

Concours

34. **Lutte par poussée**

Par deux, dos contre dos: pousser l'adversaire jusqu'au bord du chemin.

Jeux de course



35.

35. **Poursuite par zones**

Un poursuivant dans chaque zone. Dans la première zone, tous sautillent à cloche-pied; dans la deuxième, tous courent à reculons; dans la troisième, tous courent librement. Chaque élève poursuivi peut se sauver dans une zone où le poursuivant paraît plus faible que lui (fig. 35).

36. **Poursuite éléphant**

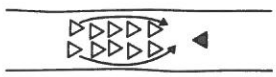
Plusieurs poursuivants tiennent leur nez d'une main, un bras passé par-dessous l'autre bras tendu. Ce dernier fait office de trompe et leur permet d'attraper les fuyards en les touchant.

37. **Emmurer**

Sur une partie déterminée du chemin, tous les élèves courent librement. Le maître crie soudain le prénom d'un élève. Les autres joueurs tentent alors de le cerner en se groupant autour de lui.

38. **L'ours et les moutons**

L'ours crie: « 1, 2, 3, moutons partez! ». A cet appel, les deux derniers joueurs de la colonne courent vers l'avant par l'extérieur et cherchent à se rejoindre pour se donner la main. Mais l'ours tente de toucher l'un des deux coureurs. Le joueur attrapé prend la place de l'ours (fig. 38).



38.

Jeux de ruse et de force

39. **Contrebandiers**

Deux partis: douaniers et contrebandiers; tous les élèves portent un insigne de jeu. Les douaniers sont répartis sur une frontière déterminée qu'ils doivent surveiller. Les contrebandiers essaient alors, par la ruse et par la force, de passer leur marchandise, connue des douaniers, (bâton de noisetier, sac, etc.) de l'autre côté de la frontière.

Jeux d'orientation et de pistes

40. **Course en suivant les flèches**

Un parti tente de retrouver l'itinéraire que le parti adverse a préalablement balisé au moyen de flèches dessinées à la craie ou représentées avec du bois ou des pierres.

Direction →
Fausse piste ×

Cachette dans un rayon de 30 m.

41. **Piste d'après un plan**

Sur un plan (ou seulement sur le sable), un groupe dessine tous les chemins menant à une cachette. Puis le groupe part se cacher à l'endroit prévu.
Le deuxième groupe, parti plus tard, devra débusquer le premier en s'aidant du plan. Changer les rôles après une partie.

Variante
- Sitôt qu'un joueur du groupe embusqué est découvert, la nouvelle est communiquée aux deux groupes qui reviennent le plus vite possible au départ. Le groupe dont tous les joueurs sont rentrés en premier pourra dessiner un nouveau plan.

42. **Chasse au trésor**

Deux ou plusieurs groupes doivent se rendre à un emplacement commun par des itinéraires différents, mais de longueur si possible identique. A certains points du cheminement, chaque groupe trouve des indications (éventuellement codées) décrivant progressivement le lieu du trésor.
Quel groupe découvrira le trésor en premier?

43. **Autres jeux avec des plans**

Voir CO p. 125.

1.4. Dans la forêt

Indications

- En forêt, il est très important de choisir l'emplacement qui convient le mieux et d'en déterminer les limites précises.
- On évitera de commettre des dégâts aux arbres et surtout aux plantations.
- On pourra tirer parti des agrès suivants:
  - troncs d'arbres,
  - rubans de démarcation, cordeaux, cordeaux élastiques,
  - baguettes,
  - rondins,
  - pierres,
  - cordes de traction, cordes à grimper, petites cordes.

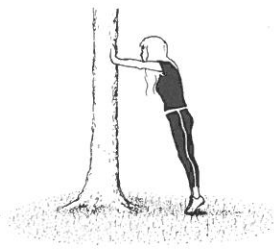
Prise de contact

1. Marcher, courir, sauter et sautiller entre les arbres:
   - librement, à grands pas;
   - sans bruit, avec tous les sens en éveil, attentif;
   - en se donnant la main;
   - en chantant ou sifflant une mélodie.
2. Comme 1., mais par groupes conduits par des élèves, tout autour du lieu de rassemblement.
   Au signal, tout le monde revient au point de départ.
3. Tâche des élèves: chercher un cheminement original (facile, parsemé d'obstacles, amusant) tout autour de la place de rassemblement. Quelques élèves conduisent la classe sur le chemin qu'ils ont trouvé.
4. Tous les élèves courent pendant un temps déterminé sur un terrain délimité.
   Qui découvre? – un chêne, un sureau;
   – des sautoirs préalablement cachés, etc.
   Qui apporte? – 5 pives (cônes), etc.;
   – 2 pierres grosses comme le poing, etc.

Course et sauts

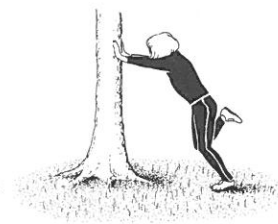
5. Debout face à l'arbre, appui des bras horizontaux contre le tronc:
   a) alterner le mouvement de ressort de la cheville et l'élévation sur la pointe des pieds (fig. 5 a);
   b) courir sur place en levant les genoux ou les talons (fig. 5 b);
   c) courir autour de l'arbre en maintenant l'appui des mains.

5 a.



5 a.

5 b.



5 b.

6 c.

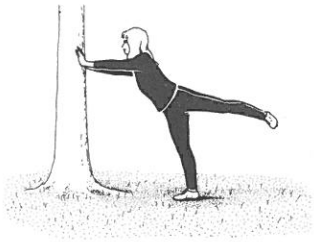
6. a) S'élancer et bondir contre le tronc.
   b) Qui peut sauter contre l'arbre et continuer à monter? Combien de pas réussissez-vous?
   c) Sauter pour toucher une branche (fig. 6 c).

Fortifier et allonger la musculature

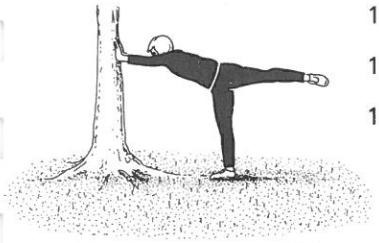
7. Face à l'arbre, bras passés autour du tronc: fléchir les jambes en gardant le dos droit, sans toucher le tronc (fig. 7).
8. Station latérale, appui d'une main contre l'arbre: fléchir une jambe en tendant l'autre en avant (fig. 8).

8.

7.

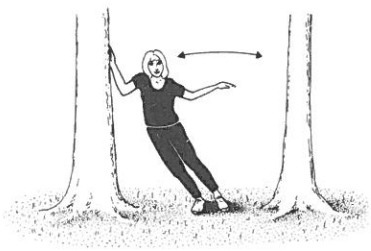


9 b.



9 b.

9. Appui des mains contre l'arbre:
   a) élancer la jambe de côté, en dedans et en dehors;
   b) lever la jambe en arrière jusqu'à la position de balance (fig. 9 b).
10. S'appuyer contre l'arbre, bras fléchis, et se repousser vigoureusement.
11. Comme 10., mais entre deux arbres, se repousser continuellement d'un bras sur l'autre (fig. 11).
12. Appui des pieds contre le tronc; saisir l'arbre; fléchir et tendre les bras (fig. 12).
13. Assis, saisir le tronc: se tirer à la station debout et revenir lentement à la position initiale (fig. 13).
14. Couché sur le dos, jambes levées contre l'arbre: déplacer les mains le long des jambes jusqu'à toucher les chevilles (fig. 14).
15. S'appuyer solidement avec une main contre l'arbre: passer sous le bras en courant, sans que la main quitte le tronc.
16. Boxer les feuilles (sans les toucher).



11.

12.

13.

14.

Jeux de course

Exemple d'objectif
- Améliorer la vitesse de réaction et d'exécution.

17. **Envol des oisillons**

La maîtresse formule un vœu: «J'aimerais bien une pive!» (une noisette, une feuille de chêne, une mûre, etc.). Les enfants s'en vont. Le premier qui satisfait au vœu de la maîtresse a gagné et peut exprimer un souhait; mais avant le nouveau départ, la maîtresse donne quelques indications sur l'objet qui a été apporté.

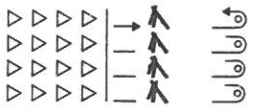
18. **Puzzle**

2 groupes. Chacun écrit, sur un nombre déterminé de cartons, des mots (ou des lettres) qui, placés dans le bon ordre, donnent une phrase (ou un mot). Exemple: «les – hirondelles – arrivent – en – avril». Le maître aura éventuellement préparé le puzzle lui-même. Les groupes suspendent leurs cartons aux branches des arbres, l'un à gauche, l'autre à droite d'une limite donnée (chemin), à l'aide de pincettes et de manière qu'ils soient bien visibles.
A la fin du temps fixé, tout le monde revient au point de départ. Les deux groupes partent alors dans la direction inverse et s'efforcent de reconstituer l'autre message le plus vite possible afin d'en donner lecture à la maîtresse.

Variantes
- puzzle d'images,
- puzzle de figures (par exemple former un carré).

19. **Changer d'arbre**

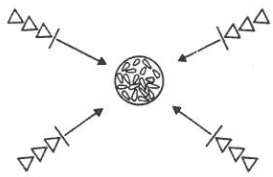
2 ou plusieurs chasseurs. Les autres élèves se répartissent au pied de quelques arbres. Au signal, ils essaient de changer d'arbre sans être touchés par les chasseurs. Celui qui est touché change de rôle avec le chasseur qui réussit à l'atteindre.
Le signal du changement d'arbre peut être donné également par les chasseurs; par exemple: «Tous les oiseaux s'envolent dans une autre maison».



20.

20. **Construire la pyramide** (estafette avec virage)

A l'aller, construire une pyramide avec 3 morceaux de bois, contourner le piquet; au retour, prendre les morceaux de bois et les transmettre au coureur suivant (fig. 20).



21.

21. **Oiseaux affamés** (estafette avec virage)

4 sortes d'oiseaux se sont rassemblés: les merles, les pinsons, les mésanges et les hirondelles. Une nourriture abondante (pives, etc.) est déposée dans la mangeoire. Au signal du départ, les oiseaux affamés vont chercher à manger sous forme de course d'estafettes en prenant un morceau par trajet (fig. 21).

a) Quel groupe a le premier 2, 3, etc. morceaux pour chacun?
b) Quelle sorte d'oiseaux aura pris le plus de nourriture avant que les provisions soient épuisées?

22. **Slalom en forêt**

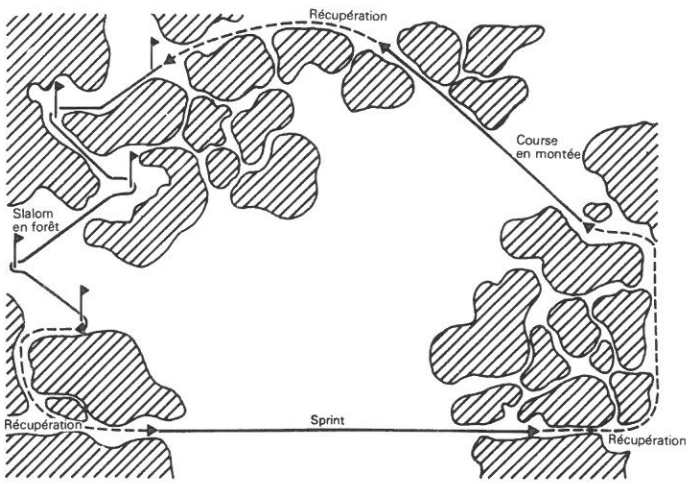
Possibilités de réalisation
- Dans un terrain plat ou en pente.
- En montée ou en descente.
- Course individuelle ou par groupes.
- Sous forme d'estafette.
- Quel groupe effectue le plus grand nombre de parcours en l'espace de 3 min. ou plus?

(→ résistance, → endurance).

23. **Parcours circulaire**

Jalonner des fractions de parcours de 40 à 100 m.
Entre les espaces courus, les élèves doivent pouvoir, si possible, récupérer complètement.

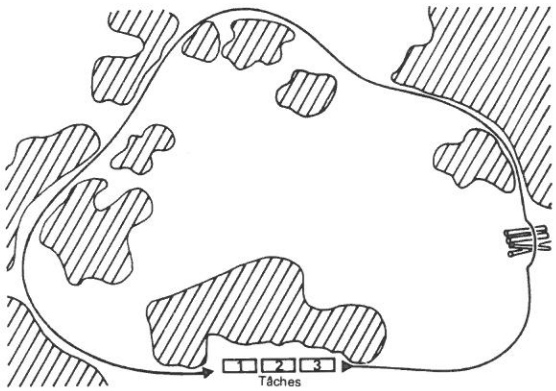
Exemple d'objectif
- Améliorer la capacité d'endurance.



24. **Grand prix de Suisse**

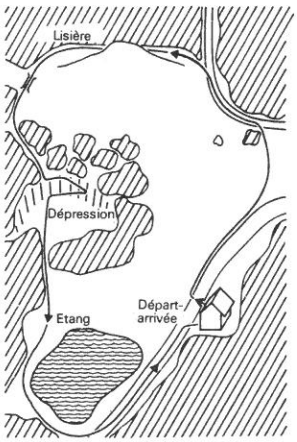
Jalonner un parcours circulaire de 200-400 m. Les élèves partent l'un après l'autre (toutes les 30 sec. par exemple) ou par groupes. Après chaque tour, il faut s'arrêter au box pour accomplir une autre tâche.
Celle-ci peut être spécifique à une discipline (problème d'orientation par exemple) ou d'ordre général.

Possibilités de classement
- Temps réalisé pour un nombre de tours donné avec déduction d'une bonification pour les réponses justes aux questions posées.
- Nombre de tours effectués dans un temps déterminé; ajouter des bons points pour les solutions correctes aux problèmes.

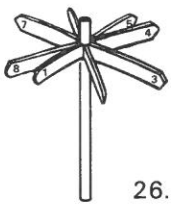


25. **Cross**

Indications
- Marquer un parcours circulaire avec des petits drapeaux ou des morceaux de papier dans un terrain peu accidenté et, si possible, sur un sol tendre.
- Pour assurer le contrôle de la course, on peut, par exemple, marquer une piste autour d'une clairière.



Possibilités de réalisation
- Course individuelle; temps constant pour chaque tour et adapté à chaque coureur.
- Course par groupes de même niveau; les coureurs restent bien ensemble dans le groupe.
- Chasse au renard dans le cadre du groupe homogène: le renard a 100 m. d'avance; le groupe tente de le rattraper.
- Course avec handicap: avance de 2 min. en 5e année, 1 ½ min. en 6e, etc.
- Course régulière par deux, à une cadence qui permet de maintenir la conversation.
- Toute la classe: alterner 20 pas de marche et 20 pas de course.
- 12 minutes de course.
- Diverses formes d'estafettes.



26.

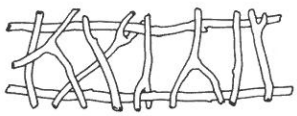
26. Course en étoile

Le maître prépare environ 10 postes où des questions sont prévues. Il place une fiche à tous les postes (par exemple dans une chemise transparente) pour chaque groupe.
Au départ, un poteau indicateur comprenant 10 flèches donne la direction des postes éloignés de 50 à 200 m. (fig. 26).
Les élèves courent jusqu'aux postes numérotés, individuellement ou par groupes; ils rapportent immédiatement la feuille de réponses au maître et partent à nouveau dans une autre direction. L'attribution des points tiendra compte du temps de course et du nombre de bonnes réponses.

27. Course sur piste finlandaise

Recommandation
- Prendre contact avec les autorités (propriétaire du bois, garde-forestier, etc.) et étudier les possibilités de construire une piste finlandaise.
  La documentation nécessaire pour cette construction peut être obtenue auprès de l'EFGS de Macolin.

Exemple d'objectif
- Améliorer l'habileté.



28.

28. Transport de blessés

Par groupes de 5 élèves. Chaque groupe confectionne un brancard avec des branches ramassées aux alentours et transporte ensuite un «blessé» jusqu'à un endroit déterminé (fig. 28).
Quel groupe réussit le mieux?

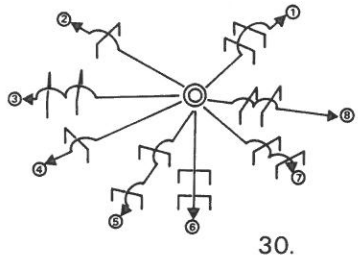
Exemples d'objectifs
- Améliorer la résistance.
- Améliorer l'agilité.

29. Course d'obstacles

Indications
- Le maître jalonne une piste circulaire avec des fanions ou marque un parcours approprié avec de la sciure.
- Des obstacles déterminés sont construits par groupes, puis présentés à l'ensemble des élèves avant d'effectuer le parcours.
- Il est possible d'aménager une piste d'obstacles fixes.

30. Course d'obstacles en étoile

Plusieurs postes sont bien visibles et peu éloignés d'un point central de départ et d'arrivée. En allant aux postes, des obstacles naturels ou construits doivent être franchis. Un contrôle (voir CO, p. 135) est prévu à chaque poste (fig. 30).



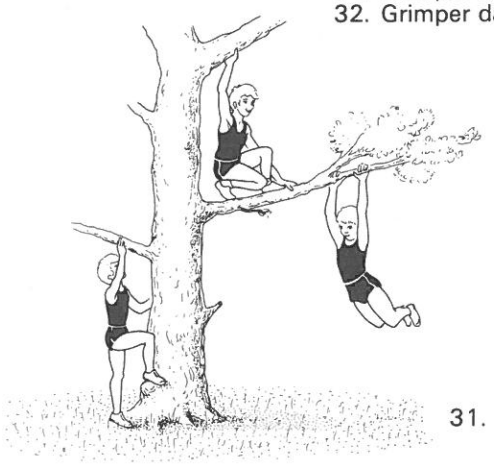
30.

Possibilités de réalisation
- Course à 2.
- Course d'estafettes: le groupe 1 commence par le poste 1, le groupe 2 commence par le poste 2, etc.
- Qui a atteint le plus grand nombre de postes pendant le temps déterminé?
- Qui trouve une manière originale de franchir les obstacles avec aisance, rapidement, etc.?

Jeux de grimper

Exemple d'objectif
- Améliorer l'agilité.

31. Grimper à un arbre (fig. 31)
32. Grimper dans la «cheminée» entre deux arbres (fig. 32).



31.

32.

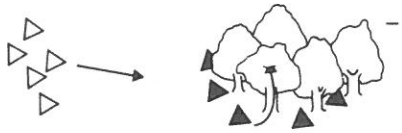
33. **Poursuite sauve-qui-peut**

Celui qui se suspend à une branche ne peut pas être touché. Le poursuivant ne doit pas faire tomber ceux qui sont en suspension.

34. **Les panthères et les singes**

Les singes s'amusent sous les arbres alors qu'à 20-50 m. de là, les panthères sont à l'affût. Au signal du maître, les panthères se précipitent pour attraper les singes qui tentent de se sauver en grimpant sur les arbres avant d'être touchés (fig. 34).
Les panthères ne peuvent pas grimper.

Possibilités d'établir un classement
- Le groupe obtient un point pour chaque singe qui est attrapé; inverser les rôles après chaque manche.
- Classement individuel: lorsqu'on est «singe», on obtient un point pour chaque fuite réussie et lorsqu'on est «panthère», on obtient un point pour chaque prise.
  Changer les rôles uniquement pour les singes qui ont été attrapés et les panthères correspondantes.
- Les singes attrapés aident les panthères.
  Quel sera le dernier singe en jeu?



34.

35. **Poursuite sous les arbres**

Le gibier se trouve sur différents arbres. Dessous, 2 ou plusieurs chasseurs sont à l'affût. A un signal, le gibier doit changer d'arbre (descendre et grimper à nouveau) pendant que les chasseurs effectuent un sprint jusqu'à un endroit déterminé avant d'entreprendre leur chasse, mais sans grimper.

36. **Changer d'arbre**

Deux ou plusieurs groupes; les joueurs de chaque groupe sont perchés sur le même arbre. A un signal, les groupes doivent changer d'arbre. Quel groupe est le premier, le deuxième, etc. sur un nouvel arbre? S'entraider.

37. **Aller à la maraude**

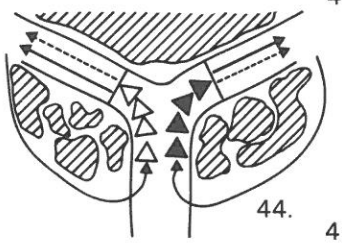
Un groupe d'élèves répartit des sautoirs (3 × le nombre des élèves) sur différents arbres qui offrent la possibilité de grimper. Le deuxième groupe prend ensuite le départ. Qui peut s'emparer du plus grand nombre de sautoirs dans un temps déterminé?

Jeux de lancer avec des pives et des petites branches

38 d.

38. Avec une pive:
    a) lancer à la verticale et recevoir;
    b) lancer vers le haut et recevoir après avoir effectué un tour sur soi-même;
    c) lancer par-dessous la jambe et recevoir;
    d) lancer par-derrière entre les jambes écartées et recevoir (fig. 38 d);
    e) lancer (ou passer) avec une main par-dessus l'épaule, derrière le dos, et recevoir dans l'autre main; poursuivre inversément;
    f) lancer par-dessus une branche et recevoir.

39. a) Jongler d'une main avec deux pives.
    b) Qui peut jongler des deux mains avec trois pives?
40. Lancer de précision avec des pives ou des morceaux de bois sur des troncs, des pierres, etc.
41. a) Qui réussit à lancer rapidement des pives l'une après l'autre, de manière que plusieurs se trouvent en l'air en même temps?
    b) Combien de fois touchez-vous un but avec 5 pives et en l'espace de 5 secondes?
42. Qui peut atteindre avec une pive celle d'un partenaire lancée en l'air?
43. Sur un chemin forestier, lancer une pive en direction d'une ligne déterminée et courir pour franchir la ligne avant la pive.
    Réussissez-vous à augmenter la distance entre l'endroit du lancer et la ligne d'arrivée?



44.

44. Lancer des morceaux de bois de 30 cm. environ de manière qu'ils tournent sur un plan vertical.

    Indications
    - Choisir une bifurcation de chemins comme lieu d'exercice (fig. 44).
    - Organiser le lancer sous forme de circuit: lancer – sprinter – ramasser le bâtonnet – revenir en courant par la forêt – lancer...
    - Profiter de faire l'étude de l'élan et du lancer.
    - Alterner le lancer de précision et le lancer de distance.
45. Balle assise, balle au chasseur et autres jeux de lancer avec des pives tendres et légères.

Jeux de cache-cache

Indications
- L'enfant qui se cache se sent en sécurité, mais en même temps isolé, séparé de ses compagnons de jeu. Lorsqu'on le trouve, sa sécurité et son anxiété disparaissent.
  Ce changement de tension incite l'enfant à poursuivre longtemps ce type de jeu.

46. **Compter jusqu'à 10**

    Les enfants sont rassemblés autour de la maîtresse.
    Celle-ci se cache les yeux et compte à haute voix, lentement, jusqu'à dix; dès lors elle ne doit plus voir personne.
    Au signal, les enfants sortent de leur cachette et reviennent auprès de la maîtresse.

    Variante
    - Toujours par 2, se donner la main et se cacher ensemble.

47. **Cache-cache habituel**

    Frapper à un endroit convenu lorsque le joueur caché est découvert.

    Variante
    - Les joueurs qui ont été découverts forment une chaîne à partir de l'endroit convenu (arbre) afin d'être délivrés.

48. **Au loup!**
Voir livre 2/140.

49. **Changer de cachette**
Voir livre 2/140.

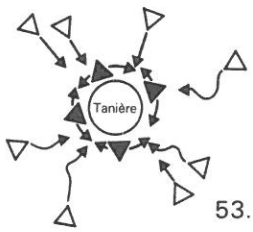
50. **Chasseurs et lièvres**
Voir livre 2/140, 141.

51. **Boîte shootée**
Voir livre 2/141.
Variante
- A la place d'une boîte, trois morceaux de bois sont dressés en forme de pyramide.

52. **Cache-cache à rebours**
Un élève se cache. Deux minutes plus tard, tous les autres partent à sa recherche. Celui qui le découvre se cache également au même endroit, si possible sans se faire remarquer.
Qui a découvert la cachette en premier? En dernier? Qui ne l'a pas encore trouvée après 3 minutes?

Jeux de chasse

Indications
- Les chasseurs doivent être facilement reconnaissables; des casquettes de couleur, par exemple, conviennent très bien.
- Pour prendre le gibier, il suffit de toucher une partie quelconque du corps.



53.

53. **Renards et chasseurs**
Tous les renards sont à l'extérieur de leur tanière; celle-ci est gardée par 2 ou 4 chasseurs (fig. 53). Quel renard réussit à pénétrer dans la tanière sans être touché par les chasseurs?
Les renards qui ont été touchés doivent courir jusqu'à un arbre désigné avant de tenter un nouvel essai.

54. **Chasse aux lièvres**
Les lièvres sont répartis dans un secteur déterminé. Deux ou plusieurs chasseurs commencent la chasse. Les lièvres touchés reçoivent également une marque distinctive (casquette, etc.) et continuent à jouer comme chasseurs.

55. **Chasse aux insignes de jeu**
2 groupes. Les joueurs d'un seul groupe reçoivent une marque distinctive et sont alors poursuivis par le deuxième groupe.
Possibilités d'appréciation
- Combien de temps faut-il pour prendre tous les insignes de jeu?
- Celui qui attrape un joueur lui prend son insigne de jeu et s'enfuit. Qui est en possession d'un insigne de jeu à la fin de la partie?

56. **Chasseurs, hirondelles et mouches**
La classe est divisée en 3 groupes distincts et répartis dans la forêt. Après le signal du départ, les chasseurs doivent «tirer» sur les hirondelles; celles-ci tentent de «manger» les mouches, qui, elles, vont «piquer» les chasseurs; il s'agit toujours de toucher les joueurs. Chacun peut prendre et être pris. Qui survivra?

57. **Chasse aux lions**

4 groupes: – 3 sociétés de chasseurs de 4 élèves environ;
– 1 groupe de 12 lions environ.

Chaque groupe de chasseurs dispose d'un refuge dans lequel se rendent les lions qu'il a attrapés. Les lions qui n'ont pas été pris peuvent libérer les «prisonniers» en touchant la main.
Quel groupe de chasseurs aura le plus de lions dans son refuge au bout de 5 minutes?

58. **Course aux renards**

Indications
- Les précisions concernant le lieu et le temps sont très importantes.
- Les morceaux de papier sont déconseillés. Les pistes peuvent être marquées avec:
  - de la sciure;
  - des flèches constituées à l'aide du matériel trouvé sur place (morceaux de bois, pives, pierres, etc.);
  - de l'encre dans la neige.

a) Par groupes de 4 coureurs: 2 élèves (renards) préparent une piste qui ne doit jamais en couper une autre. Après un temps déterminé, les deux autres se lancent à leur poursuite. Lorsqu'ils ont découvert les deux fuyards, le retour au point de départ s'effectue sous forme de course.

b) Deux ou plusieurs renards marquent une piste qui bifurque parfois sur de faux chemins. Les autres élèves partent ensemble à leur poursuite. Où les renards seront-ils découverts?

Jeux d'approche

59. **S'approcher du cerf**

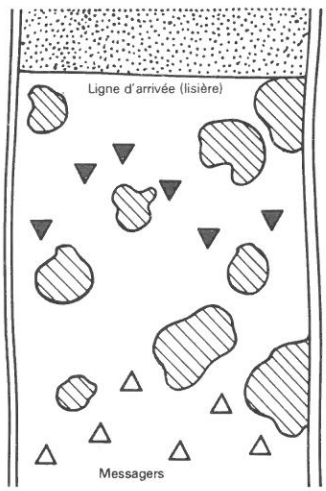
Voir livre 2/141.

60. **Passer la frontière**

Voir livre 2/141.

61. **Brigands**

2 groupes munis de banderoles, les messagers et les brigands. Des brigands sont dispersés aux alentours d'un château fort. Quels messagers parviennent sains et saufs dans le château?



62.

62. **Messagers**

2 groupes munis de banderoles, les messagers et les rebelles. Les messagers doivent traverser le camp des rebelles pour apporter un message jusqu'à un endroit déterminé. Le message est déchiré et réparti entre tous les coureurs. Les rebelles sont vainqueurs s'ils peuvent déchiffrer le message à partir des morceaux que les coureurs arrêtés portaient sur eux, ou bien s'ils sont en possession de la plus grande partie du message; dans le cas contraire, les messagers sont vainqueurs (fig. 62).

63. Chasse aux numéros

63 a.

Indications

- Les dossards peuvent être confectionnés avec un tissu de coton (éventuellement en bois ou en carton) durant les leçons de couture ou de travaux manuels (fig. 63 a).
- Chaque joueur est muni d'un dossard portant sur la poitrine et sur le dos un numéro de 1 à 5 chiffres (selon l'âge des élèves) peints à l'aide de chablons.
- Il est avantageux de préparer environ 3 numéros par élève; il est alors possible d'accorder de nouvelles «vies» aux joueurs et, en même temps, on évitera que certains numéros soient mémorisés.

63 b.

Règles

- Jeu individuel ou de groupe.
- Le joueur dont le numéro est découvert par un adversaire perd sa «vie».
- Celui qui peut déchiffrer le numéro d'un adversaire crie d'abord son prénom, puis le numéro: «Jean, 6789».
- Un côté du dossard peut être caché (en se couchant sur le sol ou en s'appuyant contre un arbre, etc.) mais l'autre doit rester visible (fig. 63 b).
- Il n'est pas permis de toucher l'adversaire et de lancer des pives.
- En ce qui concerne la possibilité de se racheter, voir p. 8.

Variante 1
Deux groupes jouent l'un contre l'autre.

Variante 2
Plusieurs groupes jouent les uns contre les autres. Les noms et les numéros ne sont pas criés, mais écrits. Après une durée déterminée, on fait le calcul des points.

Variante 3
La chasse aux chefs de groupes: deux ou plusieurs groupes sont constitués. Chacun désigne un chef reconnaissable grâce à une casquette (par exemple). Le groupe qui perd son chef en dernier a gagné.

Variante 4
Jeu individuel ou de groupe.
Qui peut atteindre le maître sans avoir été éliminé par un adversaire?

Variante 5
Chasse au trésor: dans la zone convoitée, l'or (morceaux de papiers auxquels on a attribué une valeur déterminée) est suspendu aux arbres. Quel joueur ou quel groupe trouve le plus d'or?

Variante 6
Jouer par petits groupes.
Les 3 joueurs d'un groupe s'éloignent de manière à être hors de vue et tentent alors de découvrir les numéros des camarades du groupe. Lorsque deux joueurs ont été éliminés, tous les trois vont chercher de nouveaux dossards et recommencent ensuite une partie.

64. Balle cachée

Deux partis attendent à la lisière de la forêt pendant qu'un élève cache une balle dans un secteur délimité. Ensuite, les deux partis vont à la recherche de la balle. Celui qui la trouve crie aussitôt la couleur de son parti (par exemple: «Rouge»). L'autre parti répète le cri et s'enfuit le plus vite possible vers le point de départ.
Le parti qui a trouvé la balle essaie, par des tirs habiles, d'atteindre les adversaires avant qu'ils se soient réfugiés dans l'endroit commun à l'arrivée et au départ. Lorsque tous les fuyards ont regagné ce refuge, le jeu peut recommencer.

65. Golf/minigolf

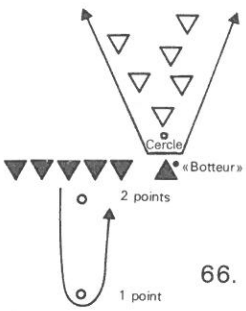
Une balle de tennis par élève.
Les élèves créent, par petits groupes, une installation de golf et cherchent une canne (fig. 65).

65.

Variante

Golf-football

Au lieu de jouer avec une canne, pousser un ballon avec l'intérieur du pied.



66.

66. Balle bottée

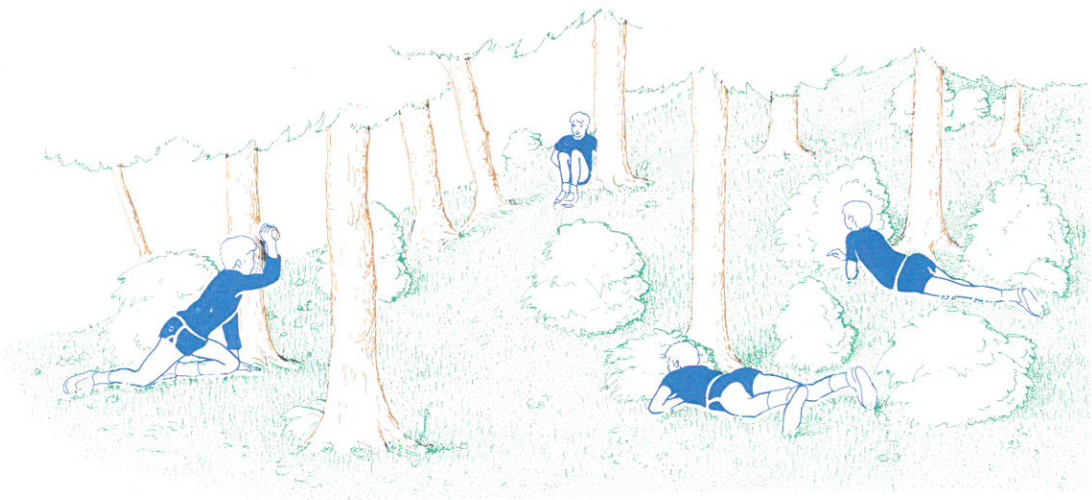
2 partis: les receveurs et les coureurs (fig. 66).
Le terrain de jeu est délimité par deux lignes obliques.
Un coureur botte la balle dans le terrain de jeu.
Aussitôt, tous les autres coureurs vont rapidement contourner le poteau de démarcation jusqu'à ce que le ballon soit ramené par les receveurs dans le cercle prévu à cet effet.
La balle est bottée cinq fois, puis les rôles sont inversés.

67. Basketball, football, handball, volleyball et balle à la corbeille

Indications

- Il est possible de pratiquer les grands jeux dans des clairières et des chemins forestiers.
  On apportera le matériel nécessaire et on aménagera des installations de fortune (buts, paniers, filets, etc.)
- Les règles pourront être adaptées et les principes suivants seront observés:
  - on créera des situations qui favorisent l'enseignement et l'apprentissage du jeu, c'est-à-dire son bon déroulement;
  - certaines aptitudes et divers comportements propres au jeu seront développés;
  - les bons joueurs et les moins bons seront également répartis dans les équipes pour préserver l'aspect social du jeu;
  - l'aspect ludique l'emporte sur le résultat immédiat.
- En choisissant ses objectifs, le maître décide si le geste technique spécifique à un jeu doit être exigé ou non.
- Les élèves doivent avoir l'occasion de fixer eux-mêmes des règles, de chercher, proposer et réaliser certaines formes et variantes.
- En général, il est indiqué de constituer de petites équipes (3 contre 3).

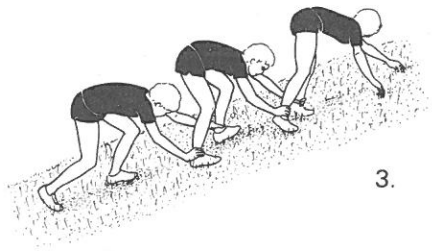
1.5. Talus, côtes, fossés, dépressions



Monter

1. Atteindre un but avec les plus longs pas possibles. Quelle hauteur atteignez-vous avec 10 pas de géant?
2. Monter à reculons en prenant appui sur toute la surface du pied.
3. A quatre pattes: monter face au sol ou en lui tournant le dos, individuellement ou comme une chenille (fig. 3).
4. Monter en portant un camarade sur son dos sur une courte distance.

3.



3.

Descendre

5. Sautiller en poussant les genoux en avant et en prenant appui sur toute la plante du pied.
6. Descendre en position accroupie.
7. Descendre à quatre pattes prudemment, lentement (fig. 7)

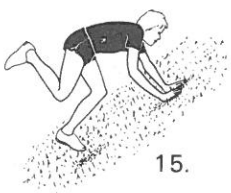
7.

Courir

8. Courir en faisant des virages et des huit.
9. Course d'obstacles, voir p. 44.
10. Cross, voir p. 43.

Courir à la montée

11. Courir à la montée en levant les genoux.
12. Courir en zig-zag: varier les changements de direction (court/long, raide/plat). Qui trouve un cheminement moins pénible?
13. Course de côte: courir 30 m. environ avec un effort maximal. Récupérer pendant la descente. Répéter 3-8 fois. Le prochain départ intervient lorsque le pouls est descendu au-dessous de 120/minute.
14. Course de côte comme: – course individuelle,
    – course de groupe,
    – course poursuite,
    – course avec handicap.
15. Courir sur 3 pattes (fig. 15).



15.

Courir à la descente

16. Course rapide sur une légère pente.

Sautiller et sauter

17. Pas marchés sautillés en montant et en descendant.
18. Sautiller sur un pied en montant et en descendant.
19. Sauter en profondeur sur un sol sûr et tendre, aussi avec un demi-tour (fig. 19).
20. Virages courts: suite de sauts à pieds joints; les pieds sont toujours posés en travers de la pente (fig. 20).

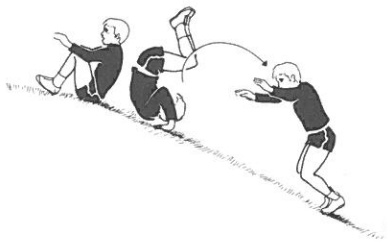
19.

20.

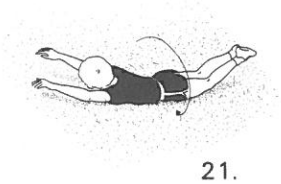
Qui peut?

Indications
- Choisir un sol tendre.
- S'exercer sur un sol légèrement incliné.
- Les élèves s'entraident et se surveillent.

21. Rouler de côté (fig. 21).
22. Culbute en avant, aussi avec une exécution très lente.
23. Culbute en arrière de la position assise ou de la station (fig. 23).
24. Roue à gauche et à droite.
25. Renversement en avant à la station (fig. 25).



23.



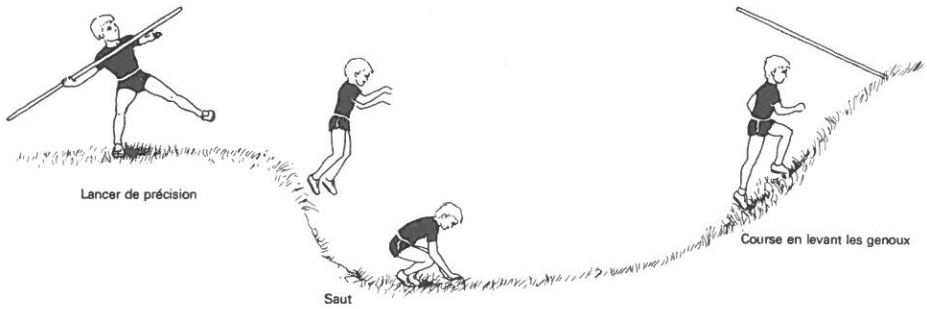
21.

25.

Lancer et jeter

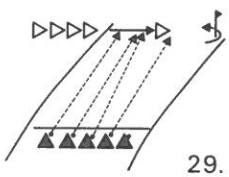
Indications
- Dans ce terrain, le lancer et le jet peuvent être exercés de plusieurs manières et combinés avec des formes de course.
- A part les balles, on peut utiliser des baguettes (voir p. 96) et des pierres (voir p. 107).

26. Exemple de combinaison



Jeux de balle et de course

28.



29.

27. **Estafette avec balle**

Courir en montant avec la balle dans les mains; puis, rouler ou lancer la balle depuis le haut de la pente au coureur suivant.

28. **Balle roulée sur une pente**

Par deux: A lance le ballon vers le haut de la pente (ou le laisse rouler depuis le haut vers le bas).
B essaie d'attraper la balle qui roule ou rebondit dans une zone déterminée (fig. 28).

29. **Balle au chasseur**

Les chasseurs sont en bas, sur un rang derrière la ligne de lancer. Chaque chasseur est muni d'une balle ou d'une pive sèche. Les lièvres, en haut, courent l'un après l'autre, parallèlement à la ligne de lancer et en travers de la pente (jusqu'à un fanion ou dans une zone déterminée) pendant que les chasseurs essaient de les atteindre en lançant leurs projectiles (fig. 29).

30. **Homme noir**

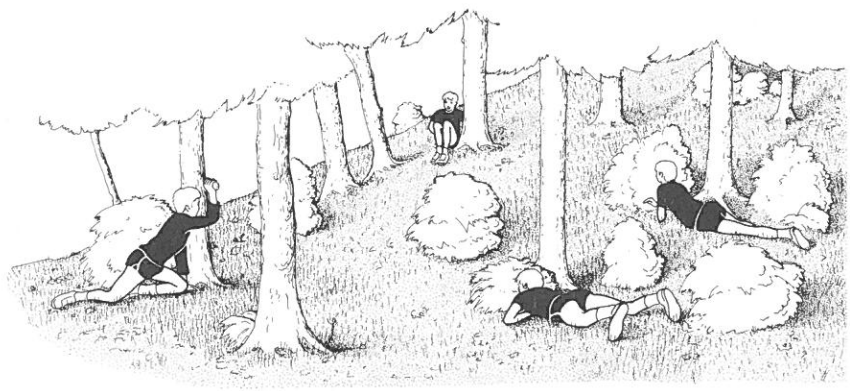
A la montée et à la descente.

31. **Sortir du trou**

Choisir une dépression entourée d'un terrain plat. Les joueurs des deux partis reçoivent des dossards. Le premier parti essaie de s'échapper du trou.
Les joueurs du deuxième parti, dispersés tout autour, empêchent l'évasion. Voir « Chasse aux numéros », p. 49.

32. **Approche en rampant**

Qui peut s'approcher assez près d'un arbre marqué pour l'atteindre en lançant une pive, sans être vu par un guetteur assis?



33. **Retourne d'où tu viens** (lire le journal)

Voir livre 2/155.
On parvient facilement à gravir une pente en se déplaçant à quatre pattes.

34. **Chaîne des guetteurs**

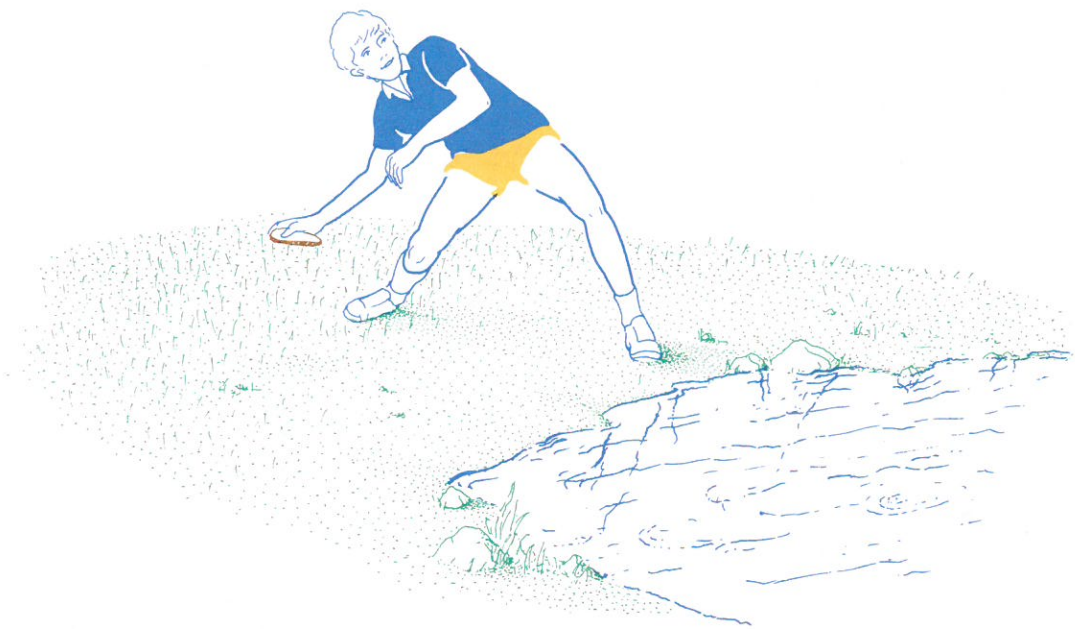
Des guetteurs sont assis à 10 m. les uns des autres dans une côte (autour d'une dépression).
Les autres élèves reçoivent des numéros de jeu simples (à un seul chiffre); ils partent du bas et tentent de s'approcher du maître placé au sommet de la pente, en passant à travers la chaîne des guetteurs sans que ceux-ci repèrent leurs numéros.
Qui réussit?

1.6. Ruisseaux, rivières et lacs

Sur les pierres du ruisseau et du lit de la rivière
Sur le sable
Dans l'eau à la hauteur des hanches

Indications

- Se tenir seulement dans l'eau peu profonde et à faible courant des ruisseaux et des rivières.
- Délimiter clairement la zone d'exercice.
- Contrôler le fond de l'eau, éviter les pierres glissantes.



Sur les pierres du ruisseau et du lit de la rivière

Indication
- Autres suggestions: voir «Avec des pierres» p. 107.

Marcher, courir, sauter à pieds secs

Objectifs conseillés
- Améliorer l'agilité et entraîner l'équilibre statique et dynamique.

1. Marcher sur des pierres seulement (courir, sauter).
   - Qui trouve un chemin sûr?
   - Qui utilise un passage plus difficile?
2. Comme 1., mais par petits groupes qui suivent un conducteur.
3. Poursuite sur des pierres marquées (éventuellement avec de la couleur).
4. Avec un élan déterminé (accompagnement du mouvement), sauter sur une pierre, atterrir sur les deux pieds.
   a) S'élever sur la pointe des pieds, s'immobiliser, se laisser tomber en avant pour un nouvel élan.
   b) S'accroupir, sauter avec l'extension du corps et atterrir souplement.
   c) Sautiller 3 fois sur une pierre et sauter en arrière.
5. Sauter sur une grosse pierre, atterrir sur un pied.
   a) Qui peut rester en équilibre sur une jambe pendant 10 secondes?
   b) Qui peut tout de suite enchaîner par une balance?
   c) Qui propose la statue la plus amusante (fig. 5 c)?
6. Construire un bateau avec des morceaux de bois (écorce, papier, etc.).
   a) Suivre le bateau depuis la rive.
   b) Estafette: remonter le long du ruisseau avec le bateau en mains jusqu'à un point donné et le déposer dans le ruisseau; le coureur suivant reprend le bateau dès que celui-ci a passé la ligne d'arrivée.

5 c.

... mais aussi dans l'eau, à pieds nus

7. a) Traverser le ruisseau, individuellement ou en colonne.
   b) Par deux: traverser le ruisseau en portant son camarade à califourchon (fig. 7 b).
8. Saisir un petit caillou dans l'eau avec les orteils et le lancer contre un but (fig. 8).

7 b.

8.

Construire

11.

9. Aménager un gué et le passer en équilibre.
10. Construire un barrage sur le ruisseau (éventuellement, faire fonctionner une roue à aubes confectionnée préalablement).
11. Quel groupe bâtit la tour de pierres la plus haute dans un temps fixé? Donnez-lui un nom (fig. 11)!

Lancer

12. Détruire la tour (voir fig. 11) en lançant des cailloux.
13. Couler des bateaux par des lancers de précision.
14. Faire des ricochets sur l'eau avec des pierres plates.

Sur le sable

Marcher et courir
Sautiller et sauter

1. Marcher à pieds nus sur les talons, les pointes et les côtés des pieds.
2. Avancer à pieds nus en poussant le sable devant soi.
3. Courir, sautiller et sauter sous des formes variées.

Fortifier la musculature des pieds...

4. Pieds nus: écrire son prénom dans le sable avec le gros orteil (fig. 4).
5. Pieds nus: enfoncer les deux gros orteils dans le sable.
6. Pieds nus: prendre du sable avec les orteils et le laisser s'écouler lentement (fig. 6).
7. Pieds nus: prendre du sable sur le cou-de-pied, décrire un quart de cercle en dehors et déposer le sable.

4.

6.

... et du dos

8. A plat ventre, bras levés de côté: cercle des bras en avant en haut en poussant le sable avec les mains.

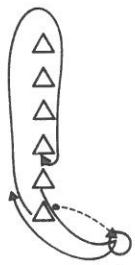
Qui peut?

9. Faire une culbute en avant sans se mettre du sable dans les cheveux.
10. Faire la roue à droite et à gauche.
11. Jouer à saute-mouton avec un partenaire.

Estafette

12. Chaque coureur du groupe trace une ligne dans le sable, contribuant ainsi à l'exécution d'un croquis libre ou préalablement déterminé (animal, plante, etc.).
Donner un temps limité; faire juger les figures par les élèves.

Jeux



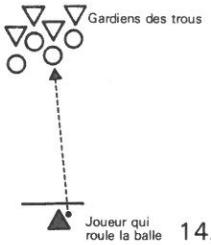
13.

13. **Renard dans la tanière**

Par groupes de 5-8 élèves à la station écartée, les uns derrière les autres. Un cercle est tracé dans le sable 2 m. à côté du dernier joueur. Celui-ci, le renard, jette un sautoir dans le cercle, fait rapidement le tour de la colonne et rampe dans sa tanière depuis l'arrière sous les jambes écartées de ses camarades. L'avant-dernier de la colonne ramasse le sautoir qui vient d'être lancé, poursuit le renard et tente de le toucher avant qu'il pénètre dans son trou (fig. 13).
Le renard se place ensuite en tête de la colonne et le chasseur à la fin de celle-ci.

14. **Balle immobile dans le sable**

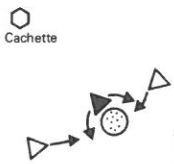
5-8 joueurs. L'un des joueurs du groupe doit rouler une balle dans un trou; il se tient derrière une ligne tracée dans le sable.
Les autres joueurs attendent derrière les trous creusés à l'endroit qui leur a été assigné. Les trous sont plus gros que la balle. Lorsque la balle tombe dans un trou, le propriétaire du trou la ramasse le plus vite possible; ses camarades s'enfuient dès qu'ils estiment que la balle n'atteint pas leur trou.



14.

Aussitôt que le possesseur de la balle crie « Halte ! », tous les fuyards doivent s'arrêter; il peut encore s'approcher de 5 pas d'un fuyard et tente alors de l'atteindre avec la balle (fig. 14). Chaque joueur a 5 vies.
Le joueur qui roule la balle perd une vie lorsqu'il n'atteint pas un trou. Les joueurs placés près d'un trou perdent une vie lorsqu'ils sont touchés par la balle ou lorsqu'ils tiennent le rôle de lanceur et manquent leur tir.
Celui qui perd une vie va rouler la balle.

15. Gardien des pierres précieuses



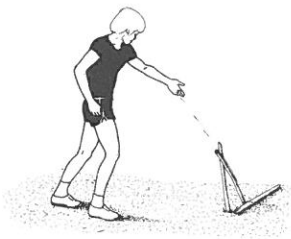
15.

Un joueur surveille 10 pierres précieuses. Deux voleurs essaient de les dérober l'une après l'autre sans se faire toucher par le gardien; ils les déposent ensuite dans une cachette placée à 5 m. du trésor (fig. 15).

a) Combien de pierres pourront-ils apporter dans la cachette avant d'être touchés pour la première fois ?
b) Combien de temps leur faut-il pour voler toutes les pierres ?

Le voleur qui se fait toucher doit accomplir un exercice supplémentaire avant de poursuivre le jeu.

16. Jeu des bâtons


16.

Chaque joueur a un bâton de 80 cm. de long, solide et pointu à une extrémité. Par un balancement énergique, les joueurs lancent leur bâton pour le planter dans un sol mou (fig. 16). Pendant ce temps, aucun partenaire ne doit se tenir en face du lanceur. Le premier joueur reprend alors son bâton et s'efforce de le planter avec force et adresse, de manière à faire tomber celui d'un camarade ou (en cours de jeu, les bâtons ne seront plus tous debout) de faire bouger un bâton couché sur le sol.
En cas d'échec, c'est au tour du joueur suivant. S'il réussit et que son bâton reste planté, le lanceur annonce selon son gré un nombre de points (par exemple « 10 »). Il place le bâton tombé sur ses deux pieds et le projette au loin, à l'aide de son propre bâton. Aussitôt, il lance son bâton sur le sol et essaie de le planter autant de fois que le nombre de points annoncé. Pendant ce temps, le possesseur du bâton projeté court à sa recherche et revient le planter le plus vite possible sur la place de jeu. Les points mis en jeu reviennent au premier joueur qui aura accompli sa tâche.

Dans l'eau à la hauteur des hanches

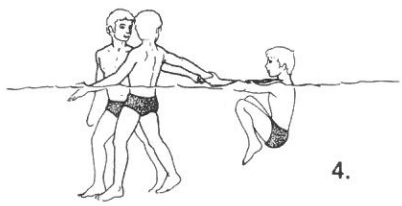
Objectifs conseillés
- Vaincre la peur de l'eau en jouant; avant tout, ne pas craindre d'immerger la tête.
- Sentir que l'eau porte.
- Prendre du plaisir dans l'élément liquide et frais en jouant.

Indications
- Observer les mesures générales de prudence et les règles de comportement pour la natation et l'enseignement de la natation.
- Observer en outre les prescriptions locales.
- Pour jouer avec une classe dans des ruisseaux, des rivières et des lacs, seuls conviennent des endroits sans courant, à profondeur connue et à fond régulier et sûr.
- La zone utilisée doit être délimitée et les activités sont surveillées par le maître.
- Autres possibilités et indications selon le livre 4 «Natation».

Accoutumance à l'eau

1.

1. Des cigognes vont de-ci de-là à la poursuite des grenouilles qui s'enfuient en sautant (fig. 1).
2. a) Marcher, courir ou sautiller dans l'eau.
   b) Comme a), mais tous les élèves se donnent la main pour former une colonne, un rang ou un cercle de front.
3. Faire avancer un objet flottant, léger (petit morceau de bois, feuille, balle de tennis de table), en lui soufflant dessus:
   a) sous forme d'estafette;
   b) un contre un, le ballon-frontière.
4. Tirer le petit paquet: deux élèves tirent un camarade qui se maintient à la position groupée (fig. 4).
5. Arroser les fleurs: chaque enfant peut verser de l'eau sur la tête de ses camarades avec la main.
6. En cercle de front: marcher en chantant. Sur des mots convenus ou volontairement oubliés, les élèves plongent rapidement la tête dans l'eau.



4.

Sentir la poussée de l'eau

7. Coupe-jarrets: les élèves sont groupés dans l'eau. 2 élèves courent à leur rencontre en tenant entre eux un bâton plongé dans l'eau; les camarades évitent le bâton en levant rapidement les jambes.
8. La planche: se maintenir sur l'eau en position couchée dorsale; les oreilles sont dans l'eau. Les mains peuvent être croisées sous la nuque, mais les coudes doivent rester dans l'eau. Un partenaire peut soutenir légèrement celui qui fait la planche.

Sentir la position

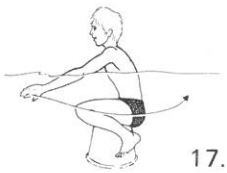
9. La glissée en flèche
   a) Avec l'aide d'un camarade qui tire l'élève par les bras tendus.
   b) Seul.
10. La torpille: les élèves sont sur deux rangs, face à face; ils tirent par les bras «la torpille» qui glisse en position de flèche.
11. 2 élèves tirent une perche dans l'eau. 2-4 camarades s'y accrochent, les bras tendus, et se laissent tirer en position ventrale; ils s'efforcent de mettre le visage dans l'eau et d'expirer le plus longtemps possible.

Visiter le fond de l'eau

16.

12. Ramasser des pierres de couleurs (des objets de couleurs apportés par les enfants) et les déposer sur la rive.
13. Construire une tour sous l'eau avec des pierres.
14. Sous l'eau, attacher un sautoir à la cheville d'un partenaire.
15. Sous l'eau, dévisser le bouchon d'une bouteille en plastique remplie de sable.
16. Sous l'eau, fixer une boucle à un crochet (fig. 16).

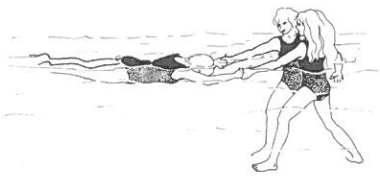
Estafettes



17.

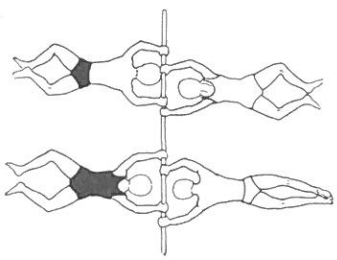
Indication
– Les estafettes et concours qui suivent peuvent être exécutés en nageant ou en courant dans l'eau; ils conviennent donc à des groupes hétérogènes, à des nageurs et non-nageurs.

17. Assis sur un seau en plastique (planche de natation), pagayer avec les mains (fig. 17).
18. a) Transporter des balles de ping-pong, etc., dans un gobelet à yoghourt, d'un endroit à un autre.
    b) Transporter le plus vite possible des objets (morceaux de bois, rubans, etc.) sur un trajet déterminé; chaque coureur ou nageur ne peut prendre qu'un seul objet par trajet.
    c) Porter une pierre en équilibre sur une planchette.
19. Deux élèves tirent un camarade d'un point donné à un autre.



Concours

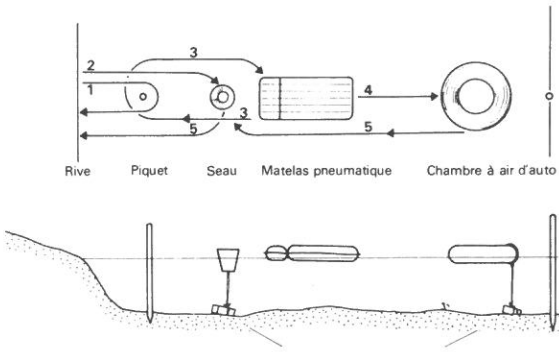
20. Tirer à la (grosse) corde.
21. a) Deux élèves, face à face, tiennent un bâton et tentent de se repousser.
    b) Comme a), mais concours entre deux groupes.



Parcours d'obstacles

Indications
- Il est indispensable de bien préparer le matériel.
- Selon le nombre des élèves, il convient de construire deux ou plusieurs pistes parallèles ou d'organiser un entraînement par stations (voir ci-dessous).
- Un groupe d'élèves peut éventuellement préparer lui-même un parcours.
- Lors de l'exécution, il est possible d'assigner des tâches partielles à certains élèves, en fonction de leurs aptitudes.

22. Exemple



Déroulement
1. Partir du bord, tourner derrière le piquet et revenir.
2. Prendre une balle sur la rive et aller la déposer dans le seau.
3. Faire le tour du piquet et du seau en pagayant sur le matelas.
4. Prendre la balle dans le seau et la transmettre au joueur suivant sur la rive.

Jeux de balles

Indications
- Il convient d'utiliser des grosses balles gonflables (ballons de plage).
- Les jeux 23-32 peuvent être réalisés aussi bien avec des nageurs que des non-nageurs.
- Le maître adapte les règles.
- Dans les jeux 26-31, chaque élève peut aussi se déplacer sur un objet flottant (planche de natation, chambre à air).

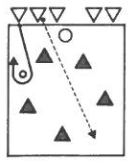
23. **Balle à la dérive**

Deux partis de 2-4 joueurs.
Les deux partis tentent de faire aller une balle jusqu'à la limite du camp adverse en frappant et en poussant l'eau (sans toucher la balle).

24. **Balle dans le panier mobile**

24.

Deux partis, une balle.
Le parti en possession de la balle essaie de la lancer dans l'un de ses paniers. Ceux-ci sont formés par deux joueurs du même parti qui se font face et se donnent les mains (fig. 24). Un panier peut être bloqué par le parti adverse lorsque l'un de ses joueurs pénètre depuis dessous dans le cercle formé par les bras. Une fois formés, les paniers peuvent être défaits à n'importe quel moment et reformés à une autre place avec un autre partenaire.
Les possesseurs du ballon doivent se passer la balle de l'un à l'autre, former des paniers et tenter de lancer la balle dans un panier.
L'autre parti, par contre, essaie de bloquer des paniers et d'entrer en possession de la balle.



25.

25. **Hawaï** (balle bottée dans l'eau)

Variantes

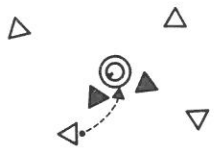
- Comme le jeu de base, mais tous les élèves courent dans l'eau ou nagent (fig. 25).
- Les receveurs forment rapidement une colonne en écartant les jambes; le possesseur de la balle plonge dans le tunnel de l'arrière vers l'avant; lorsqu'il réapparaît, il crie: «Hawaï», ce qui interrompt le jeu.

26. **Lutte pour le ballon**

Voir p. 24.

27. **Balle à la corbeille**

La corbeille peut être formée par les bras d'un partenaire placé derrière la ligne de fond du camp adverse.



28.

28. **Château dans l'eau**

Deux ou plusieurs joueurs défendent le château (chambre à air d'auto, planche de bois, etc.); 3-5 attaquants se passent rapidement la balle jusqu'au moment où une occasion favorable se présente pour atteindre le château (fig. 28).

29. **Balle à deux camps**

Voir livre 2/151, 152; livre 3/95, 279, 366.

30. **Ballon derrière la ligne**

Voir livre 2/154.

31. **Ballon par-dessus la corde**

Voir livre 2/148 et livre 3/326.

32. **Volleyball**

Voir livres 3 et 8 ainsi que p. 11.

33. **Football dans l'eau** (seulement pour les nageurs)

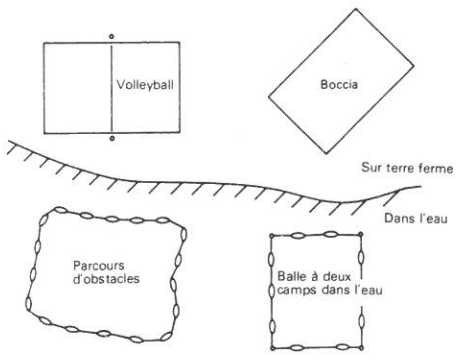
Deux équipes, 1 ou 2 balles, une ligne de but à chaque extrémité de la surface de jeu.
Tous les joueurs nagent en position dorsale. Il est permis de frapper la balle seulement avec les pieds ou la tête.
Les autres règles (plongeon, hors-jeu, etc.) seront introduites en cours de jeu.

Entraînement par stations

Indications

- Lorsque le matériel fait défaut ou lorsque l'effectif de la classe est trop élevé, il est judicieux d'organiser plusieurs stations.
- L'idéal est d'alterner les stations sur terre et dans l'eau.
- Le maître doit pouvoir contrôler l'ensemble des élèves.

34. Exemple

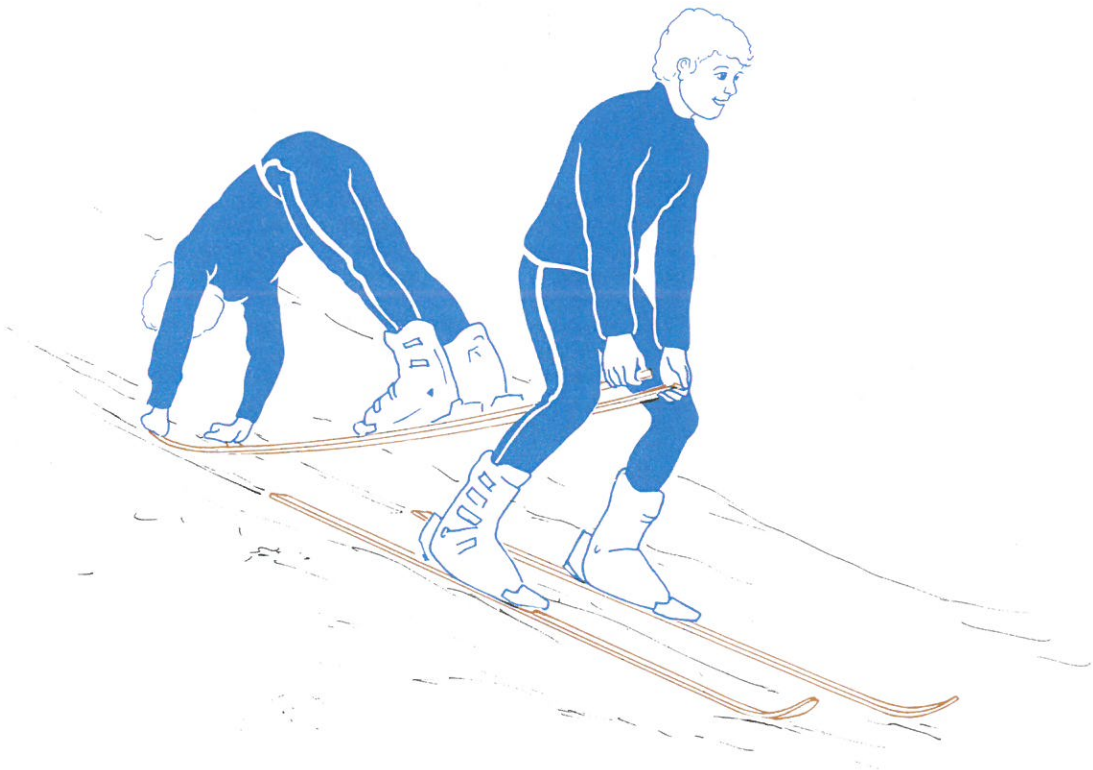


1.7. Dans la neige

Sans skis et sans luges
Avec les luges
Avec l'équipement de ski
Ski de fond

Indications

- Tenue vestimentaire adaptée.
- Veiller à ce que les enfants ne prennent pas froid.
- Après la leçon, les vêtements doivent être séchés ou changés.



Sans skis et sans luges

Objectifs conseillés
- Découvrir le plaisir de créer dans la neige, de la mettre en mouvement et de l'utiliser pour se déplacer.
- Améliorer l'adresse et l'agilité.

Courir, sautiller, sauter en jouant

1.

1. Faire des traces en courant ou en sautillant (fig. 1).

2. **Poursuite dans des traces**

   Tracer un grand cercle avec des chemins de traverse (fig. 2). Poursuite avec un ou plusieurs poursuivants.

3. **Estafette avec course et glissade**

   Course d'estafettes sur un talus: courir à la montée, se glisser à la descente (éventuellement sur un sac en matière plastique).

2.

4. **Slalom**

   Courir en slalomant sur un terrain plat ou en pente (éventuellement entre les bâtons de ski).

   Variante
   - Dans une pente plus raide, se glisser sur les chaussures en slalomant.

5. **Course à la piste des bouteilles**

   Indications
   - Choisir une pente moyenne.
   - Répartir la classe en groupes de 4-6 élèves.
   - Chaque groupe dispose d'un emplacement déterminé.
   - Chaque groupe reçoit une ou plusieurs bouteilles d'un litre qui seront remplies d'eau ou de neige.
   - Marquer la piste à l'aide des bouteilles, puis terminer l'ouvrage à la main (fig. 5).
   - Marquer les points de départ et d'arrivée (par exemple tunnel d'arrivée).
   - Limiter le temps de préparation de la piste.

5.

   a) Estafette
   2 groupes par piste. Départ en bas, une bouteille à la main. Monter et poser la bouteille dans la piste, au point de départ. Lorsque la bouteille sort de la piste, elle doit être replacée au départ. Quel groupe sera le premier en haut?

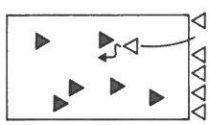
   b) Test d'endurance
   Chaque groupe commence au bas de sa piste. Le premier coureur effectue la montée et pose la bouteille dans la piste. Le deuxième coureur reprend la bouteille au bas de la piste et ainsi de suite. Quand tous les coureurs ont passé, le groupe change de piste. Quel groupe aura utilisé toutes les pistes le premier?

6. **Prise de la forteresse**

   Construire un monticule de neige. Un combat s'engage autour de celui-ci. Le joueur qui arrive en haut s'écrie: «Je suis le maître de la forteresse». Alors les autres le tirent en bas et essaient à leur tour de s'installer au sommet de la colline.

7. **Poursuite en criant**

   Un parti de poursuivants et un parti du champ.
   Le premier poursuivant peut attraper les joueurs du champ aussi longtemps qu'il arrive à crier «Hou!» en retenant sa respiration (attraper = toucher le joueur du champ). Dès qu'il interrompt son cri (→ signal du maître), il est poursuivi par le parti du champ; il peut se sauver s'il parvient à franchir la ligne de départ. Quand le premier poursuivant a été touché ou qu'il a pu se sauver derrière la ligne de fond, le deuxième joueur prend le départ (fig. 7).



7.

8. **Course aux renards**

2-3 renards marquent leur trace tous les 20 m. par un simple signe (éventuellement avec une couleur à l'eau). Des fausses pistes peuvent aussi apparaître. Les chasseurs commencent la poursuite 5 minutes après le départ des renards. Près de la cachette, les chasseurs tentent de s'approcher à 5 m. des renards sans être atteints par les boules de neige de ces derniers. Aussi à ski – seulement à la descente – ou à ski de fond.

Jeux de lancer

9. **Epreuves de courage**

a) Tous les joueurs sont sur un petit cercle, de front; ils lancent en même temps une boule de neige à la verticale et attendent en se regardant droit dans les yeux.

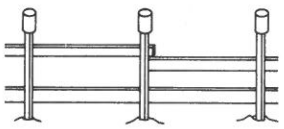
b) Un groupe se place à 20 m. de distance, en position accroupie, la tête protégée avec les mains. Le second groupe essaie d'atteindre le premier en lançant des boules de neige en cloche.

11.

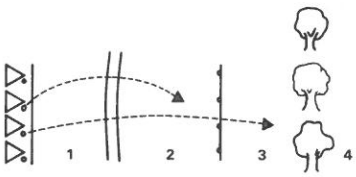
10. **Tir au pigeon d'argile**

Le maître lance en hauteur une boule de neige que les enfants essaient d'atteindre avec la leur.

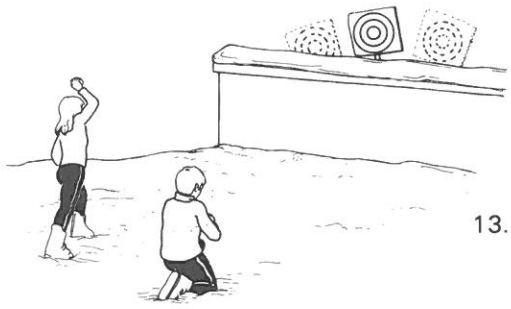
11. Les joueurs de chaque groupe construisent un bonhomme de neige coiffé d'une marmite (boîte, etc.). Le lancer de précision est alors exercé sur les bonshommes des autres groupes (fig. 11).
12. Lancer de précision sur des boîtes (boules de neige, bûches, etc.) posées sur des pieux (fig. 12).
13. Un élève va et vient derrière un mur (palissade, buisson) en portant une cible. Ses camarades essaient d'atteindre ce but mobile, par groupes ou individuellement (fig. 13).



12.



14.



13.

14. **Concours de lancer de distance**

Le terrain est divisé en zones auxquelles on attribue des points. Chaque joueur a 5 boules de neige à sa disposition. Combien de points obtient chaque lanceur ou chaque groupe (fig. 14)?

Autres possibilités

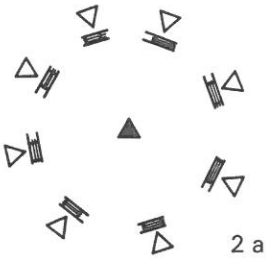
16.

15. Jeux d'été dans la neige: ballon derrière la ligne, balle brûlée, balle bottée.
16. Préparer une piste (aussi avec un tunnel) et se glisser assis sur un sac en matière plastique (fig. 16).
17. Créer des personnages, des animaux et des objets avec de la neige.
18. Construire un château; l'utiliser ensuite pour différents jeux.
19. Construire un igloo; s'y installer pour faire la cuisine, manger et éventuellement dormir.
20. Jeux de force et lutte dans la neige (voir p. 141).
21. Saut en profondeur (roue, etc.) dans la neige molle.

Avec les luges

Indications
- Les élèves seront avisés le jour précédent.
- La réussite d'une leçon avec luges dépend surtout du choix judicieux du terrain d'exercice (avec de la neige plutôt dure et tassée) et de la piste pour lugeurs.
- Autant que possible, il faut séparer la piste de descente du chemin de remontée.
- Pour les petits, la piste doit se terminer par un replat sans obstacle.
- Il n'est pas permis à un lugeur d'accrocher la luge d'un camarade avec les pieds.

Courir, sautiller et sauter



2 a.

1. En cercle de front, assis sur la luge. Pendant l'exécution d'un chant (par exemple «Pétrouchka»), frapper le rythme sur les cuisses des voisins de gauche et de droite.
2. a) Au signal «Hop!», tous les joueurs préparent une boule de neige, font le tour des luges et posent la boule de neige sur leur propre luge (fig. 2 a).
   b) Qui peut atteindre la maîtresse au milieu du cercle avec une boule de neige?
   c) Les filles font encore une fois le tour du cercle, les garçons restent au milieu comme cibles.
3. Sautiller et sauter par-dessus les luges.
4. Sauter facilement par-dessus la luge.
5. Saut de mouton: les patins de la luge sont en face du sauteur.

Fortifier et allonger la musculature

Indications
- Il est préférable d'exécuter les exercices 6-19 avant une descente et entre les jeux.

7.

6. En cercle de front derrière les luges: les numéros 2 saisissent leur luge et la passent à leurs camarades, sur un rythme donné.
7. Appui facial, différentes variantes (fig. 7).
8. De la station transversale à côté de la luge: lever la luge et la reposer lentement de l'autre côté (fig. 8).
9. Siège écarté sur la luge, bras levés: fléchir le torse à gauche et à droite; à la fin, faire une chute amusante (fig. 9).
10. Lever la luge à bout de bras et faire une rotation du torse.

8.

9.

12 a.

11. Siège écarté sur la luge, mains derrière la nuque:
    a) rotation du torse,
    b) flexion du torse en avant,
    c) flexion et rotation du torse.
12. Position couchée dorsale sur la luge:
    a) lever les jambes, les écarter transversalement et latéralement (fig. 12 a);
    b) lever lentement le haut du corps, le regard dirigé vers les souliers;
    c) poser les pieds sur l'avant de la luge et soulever les hanches pour faire le petit pont (fig. 12 c).
13. Assis sur la luge: lever alternativement les jambes et frapper des mains sous la jambe levée (fig. 13).
14. A plat ventre sur la luge: soulever le haut du corps en tirant les bras en arrière (fig. 14).

12 c.

13.

14.

Qui peut?

15. Siège écarté sur la luge: faire une culbute de côté dans la neige.
16. Sur la luge, assis sur les talons: culbute en avant.

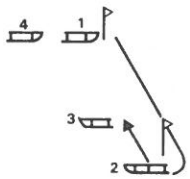
17. a) La roue par-dessus la luge.
    b) Comme a), mais en gardant la luge en mains; elle tourne avec l'élève.
18. Appui sur les épaules entre deux luges.

Entraînement par stations

19. Les exercices 3-18 conviennent aussi pour un entraînement par stations dans un «jardin de luge».

Concours

20. **Course en poussant la luge**
    a) Départ donné à toute la classe: pousser la luge jusqu'au sommet de la pente.
    b) Estafette: le coureur suivant prend le départ lorsque celui qui le précède arrive en haut.



21.

21. **Estafette en montant et en descendant**
    Transmission: 1-2-3-4-1-...
    La course est terminée lorsque le numéro 4 est de nouveau en haut (fig. 21).

22 d.

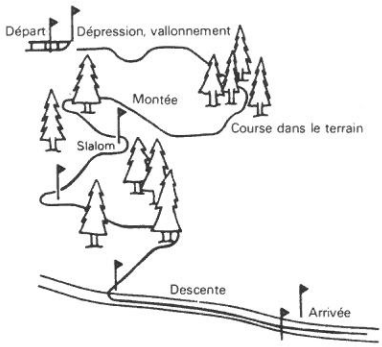
22. **Course de luges sur un terrain plat.**
    Il est possible d'organiser différentes formes de courses par classe ou des estafettes (navettes, avec virages et circulaires).
    a) Par deux: un élève est assis (couché, debout) sur la luge, son camarade le tire ou le pousse.
    b) A plat ventre sur la luge: se pousser avec l'aide des mains.
    c) Un genou ou un pied posé sur la luge: se pousser avec l'autre jambe.
    d) Assis sur la luge: se pousser avec les bâtons de ski; aussi par deux (fig. 22 d).

23. **Danse autour des luges**

    Voir « Danse autour des harasses », p. 95.

24. Les joueurs d'un groupe construisent une forteresse avec leurs luges et se retranchent derrière. Les joueurs du second groupe donnent l'assaut en utilisant leurs luges comme boucliers pour se protéger des boules de neige lancées par les défenseurs du château.

25. **Cross avec la luge**



Glisser

26. Laisser partir la luge jusqu'à un endroit déterminé, puis la rattraper et y prendre place.
27. Glisser et, pendant le trajet, ramasser ou déposer des objets, atteindre un but, etc.
28. Descendre en slalom.
29. Descente acrobatique
    a) A genoux.
    b) En arrière.
    c) Debout sur une ou deux luges (fig. 29 c).
    d) En valsant.
    e) Par 2: – dos à dos,
    – l'un à plat ventre sur la luge, l'autre à califourchon sur le dos de son camarade (fig. 29 e).
30. Dans la neige profonde: descendre de fortes pentes en ligne directe.

29 c.

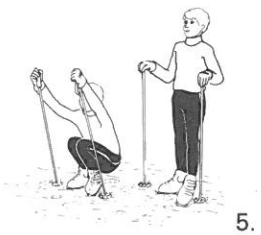
29 e.

Avec l'équipement de ski

Echauffement
Assouplir et allonger la musculature à l'aide des bâtons, sans les skis

1. a) Marcher et courir en lançant et en rattrapant un bâton de ski, à gauche et à droite.
   b) Comme a), mais, avant de rattraper le bâton:
   - frapper des mains derrière le dos,
   - s'accroupir et se relever,
   - faire un tour complet sur soi-même.
2. Tenir un bâton en équilibre sur la main, sur le pied, etc. (fig. 2).
3. Par deux, face à face, chacun tient un bâton: au signal, changer de place et reprendre le bâton du camarade avant qu'il tombe.
4. Lancer et rattraper.
5. S'accroupir et se relever (fig. 5).
6. Balancer la jambe en avant et en arrière (fig. 6).
7. Elancer la jambe en cercle par-dessus le bâton, par l'intérieur et par l'extérieur (fig. 7).
8. Station latérale écartée: fléchir une jambe à fond et mouvements de ressort (fig. 8).
9. Sauter en avant avec appui sur les deux bâtons; qui réussit le minimum de sauts pour atteindre un but déterminé?
10. Exercices pour la colonne vertébrale.
    Flexion et rotation du torse en avant, en arrière et de côté (fig. 10).

2.


5.

6.

7.

8.

10.

10.

10.

10.

11. Avec des distances suffisantes entre les élèves: culbuter en avant et rouler de côté.

Qui peut?

Objectifs conseillés

- Diversifier les formes de mouvement.
- Résoudre par soi-même les problèmes posés par certains exercices.
- Développer la faculté d'adaptation.

Descendre sans les bâtons

12. Pendant la descente:
    a) ramasser des objets, jongler, puis les déposer à l'arrivée;
    b) lancer des boules de neige sur un but;
    c) par deux, se passer un gant;
    d) se déplacer latéralement par-dessus une trace (cordelette, bâtons, etc.) en effectuant des pas ou des sauts (fig. 12 d).
13. Descendre (virer) en se donnant la main, par deux ou même par trois.
14. Par groupes: «faire l'avion» en imitant exactement les mouvements du skieur qui conduit le groupe (fig. 14).
15. a) En descendant, s'asseoir sur les skis, se coucher, se relever.
    b) Comme a), mais par trois (A et C aident d'abord B, puis B aide A et C).
    c) Passer entre les jambes écartées de son camarade (fig. 15 c).
16. Par trois ou par quatre: se tirer alternativement les uns les autres (fig. 16).
17. a) En descendant, saisir les pointes des skis avec les mains.
    b) Comme a), mais en position de stem et en tournant (fig. 17 b).
18. Pendant la descente par trois (ou plus), côte à côte, en se donnant les mains, en chantant ou en sifflant:
    a) s'accroupir et se relever alternativement (la pompe);
    b) balancer les bras, frapper dans les mains, etc.
19. Le serpent: se tenir par la taille (petits groupes de 5 élèves environ).
20. La chaise-longue (fig. 20).
21. Le remorquage (fig. 21).
22. Culbuter en avant et se relever.
23. Rouler de côté sur les genoux; préparation à la roue du paon (fig. 23).

Sur un ski avec les deux bâtons

Indication

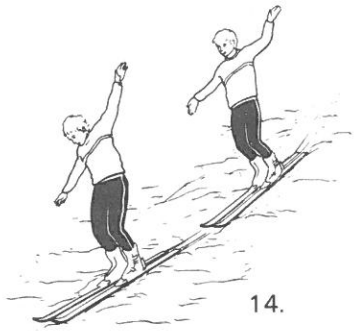
- Toutes les formes proposées peuvent être exercées sur deux skis. L'introduction sur un ski offre une alternative et un avantage sur le plan de la méthode.

24. Le pantin (fig. 24).
25. a) Virage aval sur le ski intérieur; l'autre jambe est levée de côté (petit virage royal).
    b) Virage aval sur le ski intérieur; l'autre jambe est tendue en arrière: virage royal (fig. 25 b).
26. a) Conversion du côté aval et glisser sur le ski intérieur (fig. 26 a).
    b) Conversion en ciseau du côté aval, avec appui sur les bâtons, pour glisser sur le ski intérieur; sur un ou deux skis (fig. 26 b).
27. a) Pirouette amont sur le ski intérieur.
    b) Pirouette aval sur le ski extérieur.
28. S'abaisser pour rouler de côté, skis et bâtons parallèles.

24.

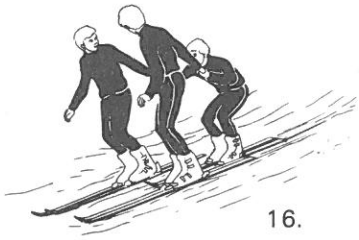
25 b.

12 d.



14.

15 c.



16.

17 b.

20.

21.

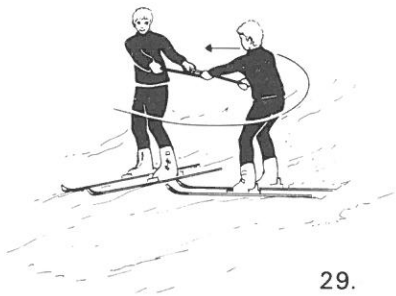
23.

26 a.

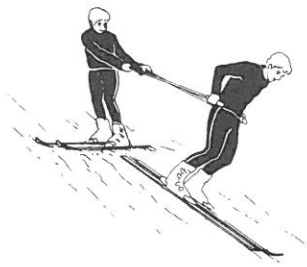
26 b.

Sur les deux skis avec les bâtons

29. Par deux (éventuellement par quatre): tourner la valse (fig. 29).
30. Par deux: freinage (fig. 30).
    A descend dans la ligne de pente, B freine par dérapage latéral ou par des sauts tournants.

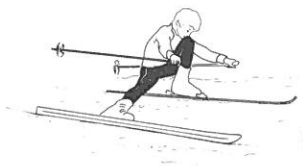


29.



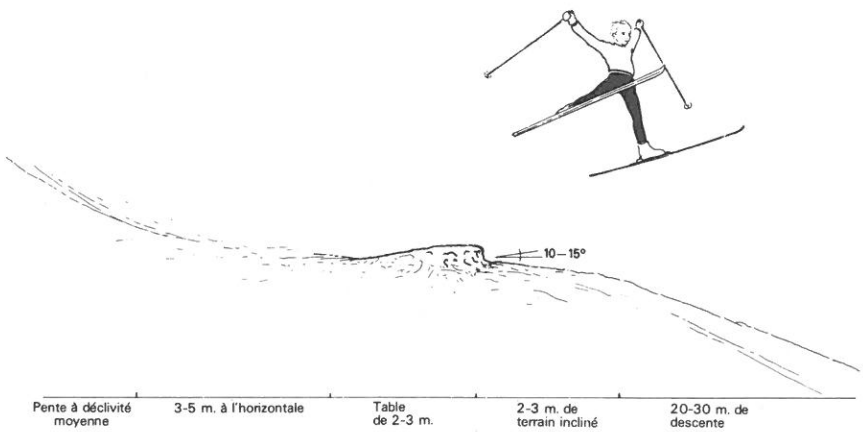
30.

31. Valser sur les deux jambes.
32. a) Descente en traversée en position de cramponnage (fig. 32 a).
    b) Virage par cramponnage (lestage du ski intérieur).



32 a.

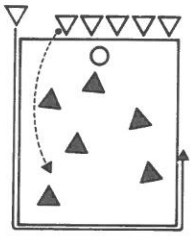
33. Virage en chasse-neige en arrière.
34. a) Virages sur le ski extérieur à gauche et à droite; le ski intérieur est soulevé ou croisé en avant («Javelin», virage en croix).
    b) La godille sur un ski, l'autre ski est soulevé ou croisé alternativement en avant et en arrière (Flamingo).
35. Boomerang amont: de la descente en traversée, sauter avec une rotation amont de 180° à la descente en traversée en arrière (enchaîner avec un demi-tour de valse à la position initiale).
36. Saut groupé et saut écarté sur un petit tremplin.



Jeux sur un terrain plat

Indication

– Les jeux et concours sur un terrain plat peuvent être réalisés encore mieux à ski de fond.



39.

37. **Poursuite**

Selon différentes variantes, sur un espace délimité et sans bâtons.

38. **Balle assise**

Le ballon peut être remplacé par un gant bourré de neige, etc.

39. **Balle brûlée**

Course: pas de patineur et pas tournants, avec ou sans bâtons, autour du terrain (fig. 39).

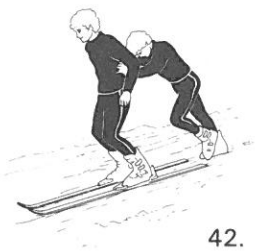
40. **Emmurer**

Sans bâtons: l'élève appelé par le maître doit être encerclé par ses camarades, sans l'aide des mains, de manière qu'il ne puisse plus se déplacer en avant ou en arrière.

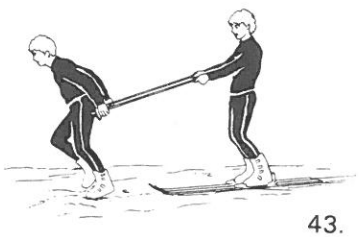
Estafettes sur un terrain plat

41. Estafette-trottinette sur un ski (fig. 41).
42. Estafette-poussée: A sur les skis est poussé par B sans skis (fig. 42).
43. Ski attelé: A tire B sur les skis (fig. 43).
44. Estafette avec pas de patineur et pas tournants.

41.



42.



43.

Concours dans la pente

45 b.

45. Exemples de petits concours pendant la descente.
    a) Quel groupe est le premier perché sur ce sapin?
    b) Quel est le premier groupe caché derrière un rempart de skis (fig. 45 b)?
    c) Qui peut aller le plus loin possible sur une jambe?
    d) Qui peut freiner le plus rapidement possible à un signal?
    e) Qui peut faire le plus de virages possible sur un parcours délimité?
46. Estafette avec pas tournants dans la pente.

47. Piste combinée (jardin des formes de terrain ou jardin de ski).

Indications

– La préparation d'un jardin de ski exige suffisamment de matériel et de temps.
– Les différentes stations seront aménagées de manière à permettre un passage coulant.
– Le jardin de ski doit être préparé en dehors des pistes.

Exemples de formes de terrain
- La piste des bosses alternées ou piste des souffleurs d'orgues (fig. 47).
- La piste de bob.
- La piste bosselée.
- La piste de tremplins.

47.

48. **Descente avec temps fixé**

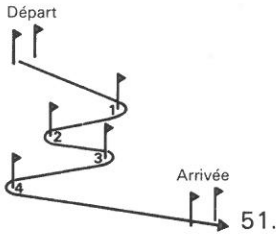
Enlever les montres.
Quel groupe effectuera la descente sans s'arrêter en se rapprochant le plus possible du temps préalablement fixé par le maître?
Par exemple: 1 minute pour la première manche, 50 secondes pour la deuxième, 40 secondes pour la troisième.

49. **Slalom en arrière**

Effectuer un slalom en chasse-neige en arrière.

50. **Slalom aux points**

Plusieurs portes sont placées dans la pente. Quel coureur ou quel groupe passe le plus de portes en 1 minute?



51.

51. **Transport en slalom**

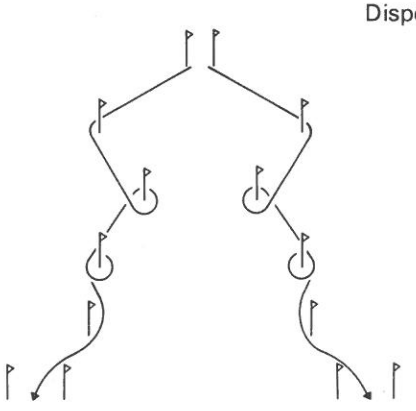
Le premier coureur du groupe transporte un objet (gant, etc.) jusqu'au point 1 et termine le plus vite possible le slalom. Lorsqu'il franchit l'arrivée, le signal de départ est donné au deuxième coureur du groupe. Celui-ci transporte l'objet à l'intérieur du parcours, du point 1 au point 2, ainsi de suite, jusqu'à ce que le dernier coureur apporte l'objet à l'arrivée (fig. 51).
Quel groupe réalisera le meilleur temps?

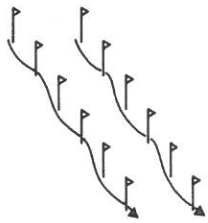
52.

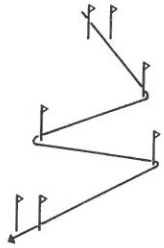
52. **Dans les rangées de piquets** (fig. 52)

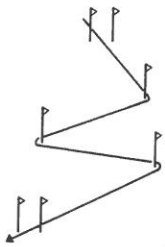
a) Slalom synchronisé: tous skient selon un rythme commun. Quel groupe réussit le mieux?
b) Course poursuite: A poursuit B dans sa trace.
c) Slalom parallèle: concours individuel ou de groupe. (Eventuellement: mettre les skis dès que le départ est donné.)

Dispositions pour les concours de slalom parallèle







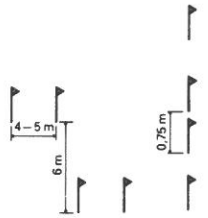


53. Slalom et slalom géant

Préparation de la piste
- Se déplacer à ski (éventuellement d'abord à pied).

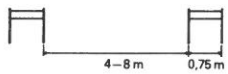
Piquetage du parcours
- Simple et bien visible.
- Bien utiliser le terrain.
- Les 3-4 premières portes doivent être faciles.
- Laisser un espace suffisant entre les portes.

Slalom



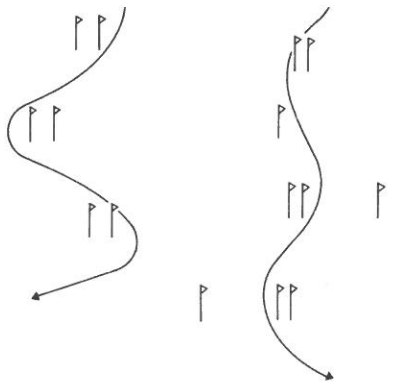
Simplification
- Slalom à un piquet

Slalom géant

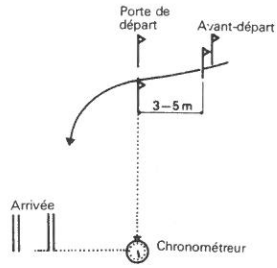


- Le tracé d'un slalom géant doit permettre un enchaînement harmonieux de virages larges, moyens et courts.
- Il est recommandé d'«ouvrir» les verticales.
- Essai du parcours par le responsable du piquetage.

Simplification
- Ne planter que les deux piquets intérieurs.
- Utiliser trois piquets par porte.



Déroulement
- Observer le parcours.
- Désigner des contrôleurs de portes.
- Le départ est visible de l'arrivée: le chronométreur déclenche la montre lors du passage de la porte de départ (pas de départ anticipé).



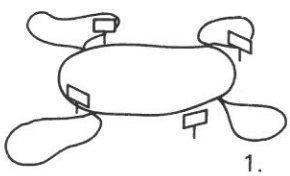
- Liaison radio: celui qui donne le départ annonce au chronométreur le passage de la porte de départ: «Attention – top».

Ski de fond

Jeux

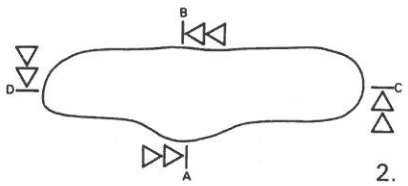
Indications
- Voir «Jeux sur un terrain plat» p. 73/37-44.
- Voir «Jeux en forêt» p. 42/23-26.
- Voir «Course d'orientation» p. 129.

Formes d'entraînement

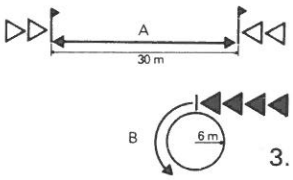

1.

1. **Parcours avec boucles supplémentaires**
   Piste circulaire de 200-400 m. de longueur.
   Une forme d'application déterminée (pas glissé, double poussée des bâtons, pas tournant, etc.) est exercée sur chaque boucle supplémentaire; un tableau placé au début de la boucle donne l'indication de l'exercice (fig. 1).
   a) Effectuer 1 tour, puis une boucle supplémentaire; ensuite, faire à nouveau 1 tour et la deuxième boucle supplémentaire, etc.
   b) Alterner le plus grand parcours avec le plus petit.

2. **Course poursuite**
   4 équipes A-D. A court contre B, C contre D. Les coureurs A1, B1, C1 et D1 partent en même temps. Quelle équipe rattrape l'autre (fig. 2)?

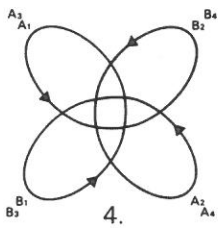


2.



3.

3. **Course combinée**
   Le groupe A exécute une course d'estafettes navette et le groupe B, une course d'estafettes circulaire. Combien de tours auront accompli les coureurs du cercle jusqu'au moment où tous les élèves du groupe A auront effectué 4 fois le trajet (fig. 3)?



4.

4. **Course sur les quatre boucles**
   Disposition selon le croquis (fig. 4).
   Départ de A1 et de B1. Course sur la moitié du parcours jusqu'à A2, respectivement B2.

5. **Course sur une piste technique**
   Certains tronçons de la piste (loipe) sont marqués par des panneaux indiquant les formes techniques qu'il convient d'appliquer dans un terrain déterminé.
   Exemple d'objectif
   - Amélioration de la capacité d'endurance.

6. **Jeu de course**
   Course individuelle sur une piste circulaire de 1-2 km., avec plusieurs changements de tempo.

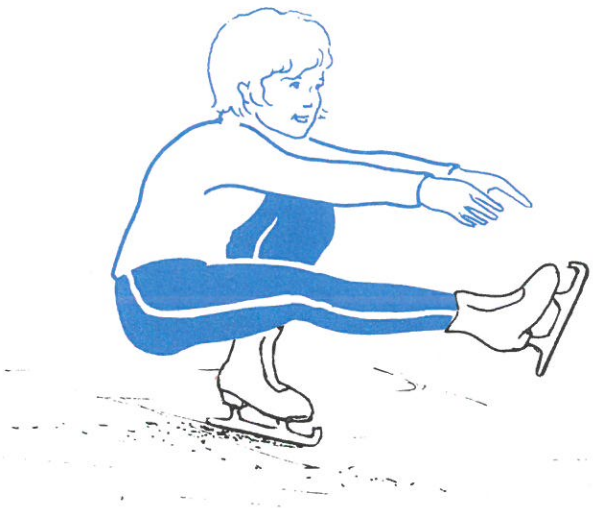
7. **Course par intervalles**
   Dans une course longue et tranquille, alterner les phases d'effort (par exemple: 500 m., environ 180 pulsations/min.) et de récupération incomplète (120 pulsations/min.).
8. Courir en maintenant le même tempo, avec un effort moyen (130-140 pulsations/min.) pendant 20 minutes au minimum.

1.8. Sur la glace

Patinage
Hockey sur glace
Préparation d'une patinoire

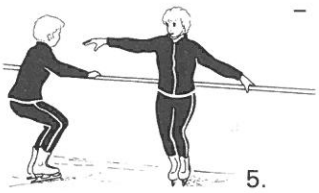
Indications

- Sur les patinoires publiques, on devrait en principe réserver une certaine surface pour l'exercice.
- Le patinage sur les lacs (rivières, canaux, etc.) est soumis à des autorisations officielles.
- Des lames bien aiguisées facilitent le patinage.



Patinage

Premiers essais



5.

Indication

– Mains à la bande ou avec l'aide d'un partenaire.

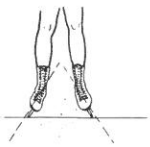
1. Fléchir les genoux.
2. Lever la jambe gauche (droite), sentir le poids du corps.
3. Pousser les pieds alternativement en avant et en arrière.
4. Sautiller.
5. Se retourner à gauche (droite) et fléchir les genoux (fig. 5).
6. Se déplacer de côté, puis en avant.

Glisser en avant

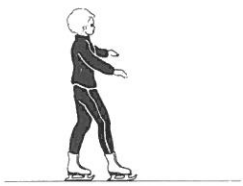
11.

7. Position de base: les pieds forment un angle de 90°, le talon droit contre le milieu du pied gauche, bras levés de côté légèrement fléchis, paume des mains dirigée vers la glace, genoux légèrement fléchis, corps droit.
8. Deux ou trois pas d'élan et se laisser glisser pieds parallèles.
9. Glisser sur les deux pieds en alternant avec la poussée de la jambe gauche et de la jambe droite.
10. Qui glisse le plus loin sur une jambe après une poussée?
11. Par deux, se donner la main intérieure ou les deux mains croisées: deux pas chassés avec la jambe droite et glisser sur la jambe gauche (fig. 11).
12. Par deux: un élève pousse son camarade par la taille.
13. Former le cercle en se donnant la main: les numéros un patinent sur le cercle alors que les numéros deux se laissent tirer et glissent seulement.
14. Manège avant en cercle.

Principales fautes



Flexion latérale des chevilles.

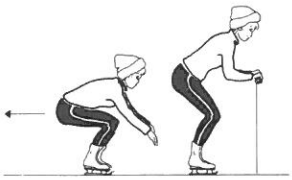


Pas de déplacement du poids du corps.

Poussée avec la pointe de la lame.

Glisser en arrière

15. Se repousser de la bande; d'abord droit, puis en position accroupie.



16. Progresser en arrière à petits pas; pointes de pieds rassemblées, talons écartés, les pieds formant un angle de 60° au moins.
17. Par deux l'un à côté de l'autre: un élève progresse vers l'avant et conduit par la main son camarade qui se déplace en arrière.
18. Effectuer un demi-tour d'avant en arrière, pieds parallèles et serrés.
19. Manège arrière (fig. 19).

19.

Freiner

21.

20. Freiner en chasse-neige.
21. Délester les patins par une élévation et effectuer un quart de tour (le patin extérieur est légèrement avancé, fig. 21).
22. Freiner en arrière.
23. Qui peut freiner sur la plus courte distance?
24. Sur un rang: s'élancer et s'arrêter ensemble au signal.

Se déplacer sur le cercle

26.

25. En cercle, se donner la main: avancer en trottinette, c'est-à-dire glisser sur une jambe pendant que l'autre pousse continuellement (pas chassé).
26. Décrire un huit sur une jambe en se poussant avec l'autre (fig. 26).
27. Pas chassé et décrire une courbe sur un pied.
28. Serpenter sur une jambe (changement de carre).

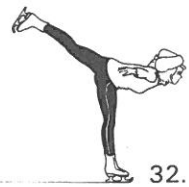
Qui peut?

29.

29. La cigogne (fig. 29).
30. La cafetière (fig. 30).
31. Saut en extension et retomber souplement à la position accroupie (fig. 31).
32. L'avion (fig. 32).

30.

31.



32.

Combinaisons

33. Progresser lentement en colonne par 2: au signal, les deux derniers rattrapent leurs camarades et passent en tête de la colonne.
34. Sur deux rangs de front, bras levés, se donner les mains par deux: les deux derniers passent sous le tunnel et viennent continuer la voûte à l'avant.

35. **Agent de la circulation**

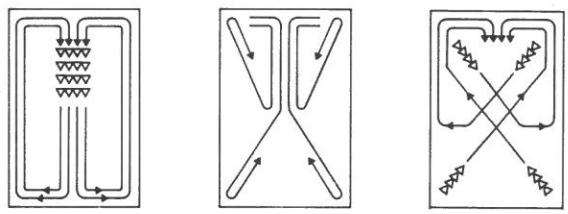
Marquer sur la glace un croisement de routes; la maîtresse ou un élève règle la circulation.

36. **Parcours d'agilité**

Patiner en slalomant autour des quilles, passer sous un bâton, sauter par-dessus une latte, se faufiler dans un passage étroit, etc.

37. **Polonaise**

Exemple



38. **Spectacle**
Démonstration, imitation d'animaux, préparation d'une revue sur glace par groupes, etc.

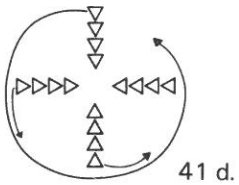
39. **Danse populaire**
Voir livre 3.

40. **Aller à l'aventure**
Sur un ruisseau gelé, si possible par petits groupes conduits.

Concours

41. **Estafettes**
Par petits groupes et avec un espace suffisant pour la fin de la course.
a) Aller et retour.
b) Contourner des obstacles (fig. 41 b).
c) La boule de neige: le premier de chaque groupe effectue seul le trajet, revient passer derrière sa colonne et fait un deuxième trajet suivi par le deuxième coureur, ainsi de suite, jusqu'à ce que tous les membres du groupe aient couru ensemble. Ensuite, le premier de chaque colonne cesse la course et reste à son point de départ; le deuxième fait de même après la course suivante et ainsi de suite jusqu'à ce que le dernier coureur ait rejoint son emplacement initial.
d) Course d'estafettes circulaire (fig. 41 d).

41 b.


41 d.

42. **Course par numéros**
Voir livre 3/137.

Jeux

43. **Poursuite**
Par exemple, on ne doit pas toucher celui qui
- se tient sur une jambe,
- patine en arrière,
- patine en position accroupie,
- donne la main à un camarade.

44. **Balle assise (accroupie)**
Un gant remplace le ballon.

45. **Frapper et attraper**
Voir p. 22.

46. **Balle brûlée**
Voir p. 24.

47. **Sautoir volé**
Voir p. 22.

48. **Hockey avec un anneau ou un chiffon**

49. **Crosse sur glace**
Avec des agrès improvisés. Voir p. 11

50. **Curling**
Avec des agrès improvisés. Voir p. 11.

Hockey sur glace

Indications

- Chaque joueur devrait être équipé de la manière suivante: canne, puck, gants, protections pour les genoux et les tibias, casque.
- Pour le marquage, on peut utiliser des cônes.

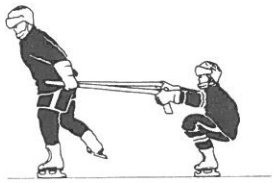
Règles

Voir p. 11.

- Les règles officielles peuvent être adaptées aux conditions scolaires (dimensions, équipes, durée de jeu, fautes, pénalisations, tirs au but sans lever le puck, etc.).

Accoutumance, exercices récréatifs

1.



4.

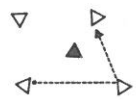
1. La sorcière (fig. 1).
2. Passer par-dessus la canne.
3. La cafetière.
4. L'attelage (fig. 4).
5. Démarrer et s'arrêter
   a) D'une ligne à l'autre.
   b) Retourne d'où tu viens: celui qui ne peut pas s'arrêter lorsque le lecteur du journal se retourne doit revenir au point de départ.
6. Course poursuite: libre sur toute la patinoire ou sur un parcours déterminé.
7. Estafettes.
8. Demi-tour d'avant en arrière (par exemple lors du patinage en huit).
9. Course d'obstacles: sauter par-dessus ou passer sous des crosses levées à différentes hauteurs.

Conduite du puck

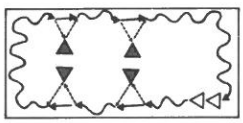
10.

10. Conduire le puck (pousser le puck vers l'intérieur et vers l'extérieur), d'abord sur place, puis en mouvement (fig. 10).
11. Par deux: A patine en avant et conduit le puck; B patine en arrière en face de A sans le puck et montre successivement des chiffres en levant les doigts. A doit annoncer immédiatement les chiffres ainsi montrés (→ lever la tête en conduisant le puck).
12. Contourner des obstacles, en avant et en arrière, en conduisant le puck.
13. Passer un adversaire immobile (ou qui se déplace à reculons) en le feintant.
14. Course d'estafettes en conduisant le puck.

Passes



16.



18.

15. Par deux: passes et réceptions, d'abord à courte distance, puis en s'éloignant progressivement.
16. Passes en cercle: un joueur, au centre du cercle, essaie de toucher ou d'intercepter le puck (fig. 16).
17. Par deux: se passer le puck en se déplaçant.
18. Un joueur en mouvement fait une passe à un partenaire à l'arrêt qui lui redonne tout de suite le puck (fig. 18).
19. Deux joueurs se font des passes et tentent d'en éviter un troisième chargé d'intercepter le puck.

Tir au but

20. Tir à l'arrêt sur des buts situés à 20-30 cm. au-dessus de la glace.
21. Tir de précision en mouvement; d'abord individuellement, puis après une combinaison de passes.

22. **Rollmops**

Plusieurs cônes de marquage sont placés sur la ligne médiane. Les joueurs des deux partis essaient de les atteindre par des tirs précis.

23. **Puck frappé**

La balle bottée avec canne et puck. Voir p. 50. Variante plus difficile: effectuer 3 passes entre différents joueurs avant que le puck puisse revenir au point de départ.

24. **Balle brûlée**

Jeu avec canne et puck
Variante plus difficile: comme au jeu précédent.

25. **Poursuite par équipes**

Deux partis. Les joueurs du parti A se déplacent librement sur un espace délimité, les joueurs B attendent à l'extérieur du terrain de jeu.
Un joueur B entre sur le terrain et tente de toucher l'un des joueurs A. Dès qu'il y parvient, il quitte rapidement la surface de jeu et le deuxième coureur de son parti poursuit le jeu, et ainsi de suite.
On comptera le temps qui s'écoule jusqu'à ce que tous les joueurs B aient pu toucher un adversaire.

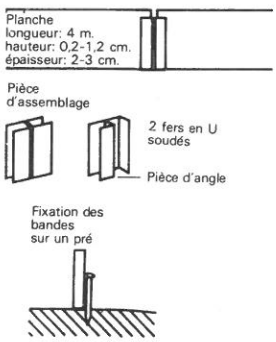
26. **Jeu de passes**

4 contre 4 et un but. Lorsque le puck change de parti, il faut faire au minimum 3 passes avant de pouvoir conclure.

Préparation d'une patinoire

Indications

- Demander l'accord des autorités scolaires et communales.
- Préparer le matériel assez tôt (amenée d'eau, raccords, tuyau d'arrosage avec gicleur, etc.).

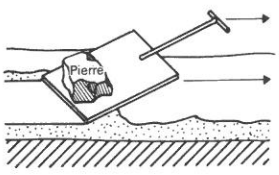


Sur une place dure sans neige

Par un froid persistant (au minimum – 5° C), on arrose, la première nuit, pendant 6 à 8 heures, de manière que la glace se forme par petites couches. Le jet d'eau est dirigé vers le haut; le tuyau est souvent déplacé.
Au matin, la glace peut déjà être utilisée.
Dès lors, chaque soir on procédera au nettoyage et, par basse température, à l'arrosage de la glace.
Sur une place dure, la glace fond rapidement sous l'action du soleil, même par basse température. Aussi, selon l'état de la glace, la patinoire sera utilisée seulement le matin et le soir.

Sur un pré (gazon) recouvert de neige

Le pré doit être, si possible, fauché à ras du sol et débarrassé des feuilles mortes.
On tasse et aplanit chaque couche de neige fraîche. Lorsque la température baisse, on arrose puis on lisse la neige fondante ainsi obtenue.
On laisse geler cette couche de base, et, les nuits suivantes, on arrose à nouveau, jusqu'à ce que la couche de glace atteigne 1 à 2 cm. d'épaisseur environ.
Plus la glace est épaisse, plus elle tient longtemps. Là aussi, on maintiendra le nettoyage et l'arrosage de la glace.



2. Agrès divers, petit matériel

2.1. Avec des pneus de voiture 83
2.2. Sur des troncs couchés 84
2.3. Avec des boîtes 86
2.4. Avec des pneus de vélo 88
2.5. Avec des cordeaux 91
2.6. Avec des harasses 93
2.7. Avec des perches de noisetier ou de frêne 96
2.8. Avec des ballons de baudruche 102
2.9. Avec des rondins 103
2.10. Avec des sacs 105
2.11. Avec des pierres 107
2.12. Avec des échasses 112
2.13. Avec des journaux 113
2.14. Avec la corde de traction 116

2.1. Avec des pneus de voiture

Indications

- Sur les places de jeu, les pneus trouvent des usages multiples; on peut en faire des obstacles, des cerceaux, des agrès pour les sauts d'appui, pour grimper ou se balancer.
- Pour les grands élèves, plusieurs exercices prévus avec le ballon lourd peuvent être exécutés avec un pneu.

Equilibre

1. Se tenir assis ou à califourchon sur le pneu dressé.

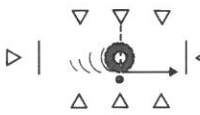
Courir, sautiller et sauter

4.

5.

2. Courir en cercle ou en slalom autour de pneus couchés.
3. Par deux, face à face, en se donnant les mains: pas chassés de côté autour du pneu couché.
4. Sautiller ou sauter par-dessus plusieurs pneus alignés ou empilés (fig. 4).
5. Sautiller de diverses manières à l'extérieur, à l'intérieur ou sur le pneu couché. Trouver des formes nouvelles et composer une suite de sauts (fig. 5).

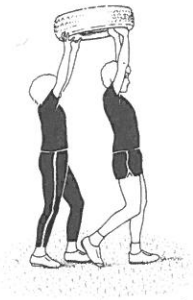
Rouler


8.

6. Individuellement ou par 2: courir autour du pneu qui roule. Variante difficile: sauter par-dessus (fig. 6).
7. Course d'estafettes en roulant les pneus.
8. Lancer une balle de tennis à un partenaire à travers le pneu qui roule (fig. 8).

6.

10.


9.

Porter

9. Deux à quatre élèves portent ensemble un pneu au-dessus de la tête: marcher puis courir sans laisser tomber le pneu (fig. 9).
10. Deux à quatre élèves portent un pneu à la hauteur des hanches: transporter un camarade assis, à genoux ou debout (fig. 10).
11. Estafette en portant le pneu

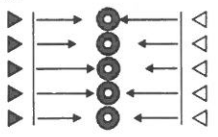
    Exemple
    Deux élèves portent un pneu jusqu'à un piquet et le déposent. Puis ils reviennent au départ. Les deux coureurs suivants peuvent partir à leur tour et déposer leur pneu sur le premier.
    La course se termine au moment où les deux derniers porteurs sont perchés sur la tour ainsi construite.

Pousser

14.

12. Individuellement ou par deux: de la station accroupie, pneu tenu au-dessus de la tête, bras fléchis; se redresser en poussant le pneu vers le haut.
13. Individuellement ou par deux: jeter le pneu le plus loin possible («pierre d'Unspunnen»).
14. Individuellement ou par deux: de la position couchée en arrière sur la nuque, jambes fléchies, pneu tenu horizontalement en équilibre sur les pieds, pousser le pneu vers le haut (fig. 14).

Tirer


16.

15. Lutte par traction 1 contre 1 ou 2 contre 2.
16. Deux équipes alignées de part et d'autre d'une rangée de pneus: quelle équipe parviendra à tirer le plus de pneus derrière sa ligne (fig. 16)?

2.2. Sur des troncs couchés

Indications

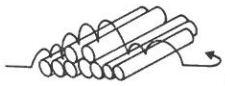
- Les troncs doivent être placés dans une position telle qu'ils ne puissent ni rouler ni glisser.
- Eviter les troncs lisses et humides.
- Chercher également des troncs placés en travers d'une pente ou enjambant un ruisseau.
- De nombreux exercices proposés pour les bancs suédois sont aussi réalisables sur des troncs.

Marcher et courir

8.

1. Marcher et courir en avant et en arrière, avec un demi-tour ou un tour complet sur soi-même (fig. 1).
2. Marcher alternativement en position accroupie et sur la pointe des pieds (fig. 2).
3. Se déplacer en équilibre sur le tronc en effectuant plusieurs sortes de pas: pas changé, pas marché sautillé, pas croisé, etc.
4. Polonaise: marcher sur plusieurs troncs, en colonne par un, prise aux épaules.
5. Marcher (courir) en lançant et recevant une pive (pierre, etc.).
6. Courir sur un tronc et lancer simultanément une pive sur un but précis.
7. Marcher à quatre pattes, en avant ou en arrière (fig. 7).
8. Marcher à la rencontre l'un de l'autre sur le même tronc; se croiser sans mettre pied à terre (fig. 8).

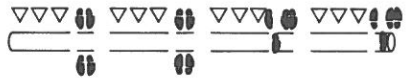
Sautiller et sauter



11.

9. a) De l'extrémité libre d'un tronc qui fait ressort, sauter en l'air, tirer les genoux contre la poitrine et atterrir souplement (saut écarté, en ciseau, etc.).
   b) Comme a), mais les élèves proposent d'autres sauts (fig. 9 b).
10. Sauter à l'appui par-dessus un tronc (fig. 10).
11. Sautiller et sauter par-dessus des troncs empilés (fig. 11).
12. Enchaîner divers pas et sautillés sur toute la longueur du tronc (fig. 12).
13. Sauter de différentes manières par-dessus un tronc, éventuellement par groupes en se donnant la main (fig. 13).

12.



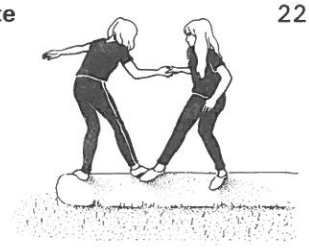
13.

Qui peut?

17.

14. Assis sur un tronc: se tenir en équilibre en soulevant les jambes (fig. 14).
15. Assis sur un tronc: soulever alternativement une jambe, puis l'autre, jusqu'à toucher le front avec le genou.
16. En équilibre sur la pointe du pied, bras tendus de côté: soulever l'autre jambe en la fléchissant (fig. 16).
17. La cafetière (fig. 17).
18. S'asseoir et se relever sans l'aide des mains.
19. La balance faciale (fig. 19).
20. Par couples: s'accroupir et se relever (fig. 20).
21. Par couples: balancer doucement en avant et en arrière (fig. 21).

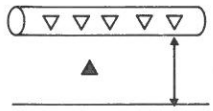
Lutte



22.

22. Par couples, debout sur le tronc, pied droit contre pied droit, prise à une main: chacun tente de déséquilibrer son adversaire et de le contraindre à descendre du tronc (lutte de Styrie, fig. 22). Voir également livre 3/102, 221 et p. 141.

Jeu

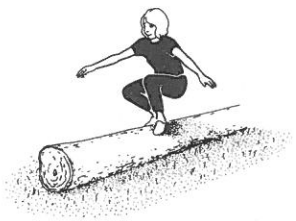


23.

23. **Défense du tronc**

Plusieurs élèves sont debout sur le tronc, 2 ou 3 gardiens sont devant.
Les gardiens doivent libérer le tronc alors que les autres s'efforcent de l'occuper continuellement.
Celui qui est touché par un gardien quitte immédiatement le tronc et ne peut y revenir qu'après avoir couru jusqu'à une ligne distante de 2-3 m. du tronc (fig. 23). Quels gardiens parviendront à libérer le tronc ?

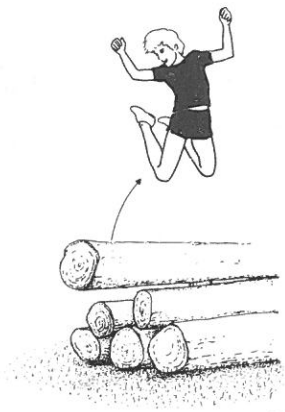
1.



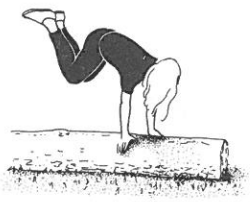
2.

2.

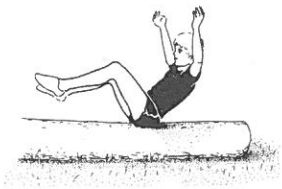
7.



9 b.

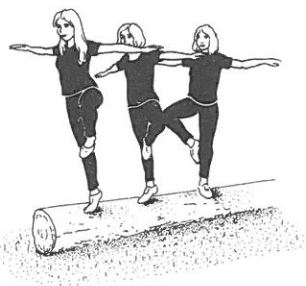


10.



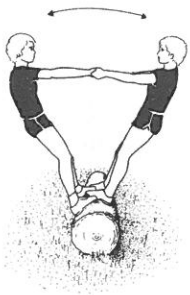
14.

20.



16.

19.



21.

2.3. Avec des boîtes

Indications

- N'employer que des boîtes sans bord coupant (par exemple des boîtes de peinture munies de couvercles).
- Prévoir au minimum 2 boîtes par élève.
- Certains exercices peuvent être exécutés avec d'autres accessoires: cartons à chaussures, bouteilles en plastique, tambours de poudre à lessive, etc.
- En remplissant de sable des boîtes ou des bouteilles de plastique, on pourra fabriquer de petits haltères destinés à l'entraînement de la force (voir livre 3/195).

Marcher, courir, sautiller et sauter

1. a) Marcher, courir et sautiller en frappant le rythme avec les boîtes.
   b) Chaque élève, tout en se déplaçant, cherche un partenaire dont il imite la manière de faire. Les couples trouvent une petite suite en y intégrant les exercices découverts par chacun.
   c) Selon le même procédé, et avec un accompagnement rythmique, les paires se regroupent successivement jusqu'à constituer des groupes plus importants, voire à réunir l'ensemble de la classe.
2. Comme 1., mais en alternant des déplacements rythmés et des positions amusantes, expressives ou originales (fig. 2).
   Composer une petite suite de déplacements et de positions inédites.

2.

2.

2.

3.

3. a) En sautillant à cloche-pied sur une jambe, rouler une boîte en avant et en arrière avec l'autre pied (fig. 3).
   b) Comme a), mais avec 2 boîtes et sous forme de concours. Qui parvient le premier à rouler les 2 boîtes au-delà d'une ligne déterminée?
4. Faire rouler simultanément 2 boîtes avec les mains; également autour de certains obstacles.

Equilibre

5. Une boîte tenue à plat sur chaque main: s'asseoir, se coucher (fig. 5).

Allonger la musculature

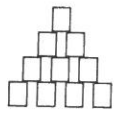
6. Assis, jambes tendues, une boîte sous chaque main: rouler simultanément les 2 boîtes autour du corps (fig. 6).

Qui peut?

7. Traverser une zone déterminée en marchant sur 2 boîtes déplacées alternativement, sans jamais toucher le sol avec les pieds ou les mains.
8. Course d'échasses sur 2 boîtes
   Une ficelle passée à travers la boîte ou tenue sous le couvercle permet de maintenir la boîte sous le pied (fig. 8).
9. Une boîte dans chaque main: faire la roue (fig. 9).
10. Appui renversé sur 2 boîtes. Aide mutuelle indispensable (fig. 10).
11. De l'appui facial sur 2 boîtes: passer les jambes fléchies entre les bras, soit en courant, soit sans toucher le sol (fig. 11).

8. 12. Tenir l'équerre sur 2 boîtes (fig. 12).

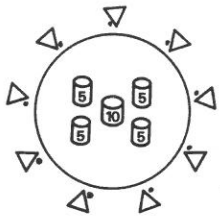
Courses d'estafettes



15 a.

13. Une boîte sans couvercle dans chaque main: transporter 2 balles (fig. 13).
14. Course d'estafettes en slalom entre les boîtes (voir également 3. et 4.).
15. Construire des tours
    a) Quel groupe réussira le premier à construire une tour avec 10 boîtes (fig. 15 a: 4-3-2-1 ou 2 x 5)?
    b) Quel groupe parviendra le premier à détruire la tour qu'il vient de construire (pives, balles de tennis)?

Jeux



16.

16. **Lancer d'adresse**

    De l'extérieur d'un cercle, lancer des petits cailloux dans les boîtes (fig. 16). Quel joueur ou quel groupe obtiendra le plus grand nombre de points?

17. **Jouer aux quilles**

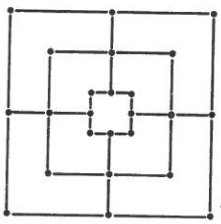
    Constituer plusieurs groupes. Arranger les boîtes selon diverses figures et essayer de les faire tomber en roulant une balle. Les groupes fixent eux-mêmes les règles de jeu.

18. **Boîte shootée**

    Voir livre 2/141.

19. **Jeu du moulin (charret), échecs**

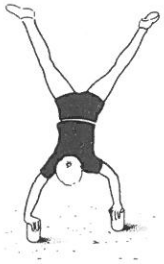
    Peindre des boîtes (bouteilles en plastique) et dessiner les emplacements de ces jeux sur le préau (fig. 19).



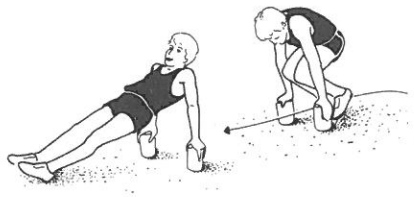
19.

5.

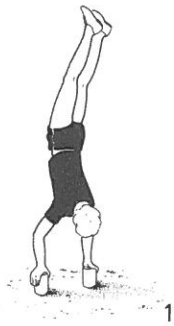
6.



9.



11.



10.

12.

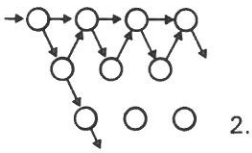
13.

2.4. Avec des pneus de vélo

Indication

- Nettoyer et trier les pneus avant de les utiliser (pas de risques d'égratignures).
- Prévoir 1 pneu pour 2 élèves.
- Les pneus permettent un grand nombre d'exercices qui trouvent leur place aussi bien dans l'éducation du mouvement et de la tenue que dans les jeux et concours.
- Des jantes sans rayons sont également utiles dans les activités de plein air.

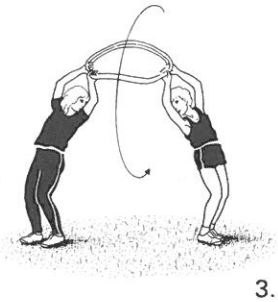
Marcher, courir, sautiller et sauter



2.

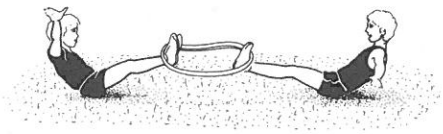
1. Les pneus sont répartis sur toute la place.
   Les élèves courent ou sautillent, sur un rythme frappé par le maître, en choisissant librement leur chemin autour des pneus. Lorsque l'accompagnement cesse, les coureurs se groupent par deux et s'immobilisent à l'intérieur des pneus.
2. Tous les pneus sont déposés sur un sol tendre (fig. 2):
   - sauts de course,
   - sauts à cloche-pied,
   - triple saut.

Allonger et fortifier la musculature

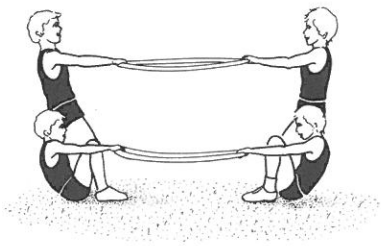


3.

3. Par deux, face à face: lever le pneu à 2 mains et faire un tour sur soi-même sans lâcher les prises (fig. 3).
4. Par deux, face à face, assis jambes tendues, pieds contre pieds, un pneu tenu à deux mains: fléchir lentement le torse en avant et en arrière.
5. Par deux, face à face, à plat ventre, pneu tenu à deux mains, bras tendus: soulever et abaisser lentement le torse.
6. Par deux, face à face, assis jambes écartées, un pneu posé sur les chevilles: soulever le pneu avec les jambes tendues et maintenir cette position (fig. 6).
7. Par deux, face à face, pneu tenu et tendu à deux mains:
   a) s'asseoir et se relever (fig. 7 a);
   b) s'accroupir et se relever alternativement (la pompe);
   c) chacun restant sur un pied, s'abaisser simultanément à la position accroupie puis se relever.
   Qui parvient à effectuer l'exercice de façon aisée et continue?



6.



7 a.

Porter

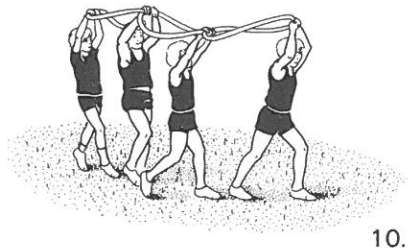
8. Par trois: deux élèves portent un camarade, assis ou debout, sur un pneu.

Concours

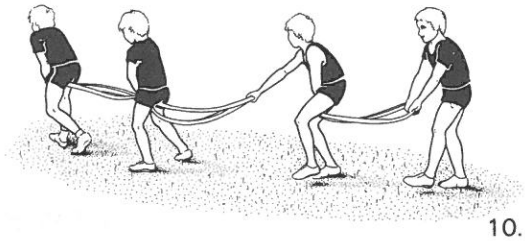
9. **Lutte par traction** (fig. 9).

10. **Course en groupe** (fig. 10).

9.



10.



10.

11. **Course aux œufs**

Les élèves forment plusieurs colonnes par un derrière la ligne de départ. Chaque joueur dispose d'une pierre (pive, balle) en guise d'œuf.
Devant chaque colonne, on aligne autant de pneus que de coureurs. Au signal, le premier de chaque équipe court jusqu'au nid de son choix, y dépose l'œuf et revient au départ. Le deuxième peut alors partir, et ainsi de suite jusqu'à ce que tous les nids de l'équipe soient pourvus d'un œuf.
De la même manière, on peut reprendre les œufs.
Course complète en déposant et en reprenant les œufs.

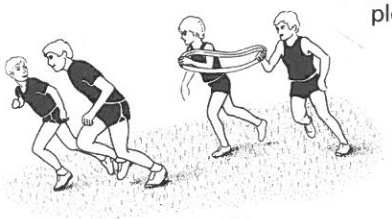
12. **Marcher sur les pieds**

Par deux, face à face, pneu tenu à deux mains: chacun essaie de marcher légèrement sur les pieds de son adversaire.

Jeux

13. **Poursuite par deux**

Le couple qui poursuit tient un pneu (ou se trouve à l'intérieur); les autres joueurs s'enfuient sans pneu (fig. 13). Le premier fuyard attrapé prend un pneu. Il chasse seul jusqu'à ce qu'un nouveau couple soit constitué, et ainsi de suite.



13.

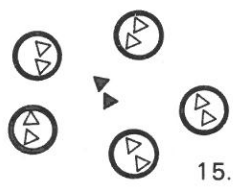
14. **Poursuite en chaîne**

Un poursuivant ouvre la chasse en tenant un pneu. Les joueurs attrapés forment une chaîne en se tenant à leur tour avec d'autres pneus.

15. **Voleurs de place**

Les élèves prennent place, par deux, dans chacun des pneus formant un grand cercle. Deux voleurs sont au milieu. Au signal, tous changent de place. C'est le moment que les voleurs choisissent pour s'installer rapidement dans un pneu inoccupé (fig. 15).

a) Les couples restent les mêmes lors des changements de place.
b) Chacun cherche un nouveau partenaire lors du changement de place.



15.

16. **Pneu et aveugle**

Les élèves sont groupés par trois. L'un d'eux, les yeux bandés, est assis, jambes repliées.
Les autres joueurs déposent un pneu autour de l'aveugle sans le toucher. Si ce dernier est touché, il doit deviner le nom de l'élève maladroit. Quand l'aveugle a deviné juste, il prend la place de celui qui l'a touché.

17. **Jeu des bergers**

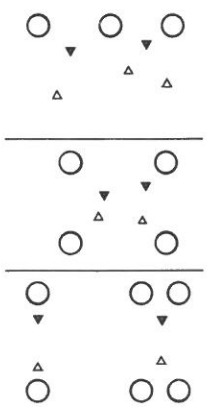
Ce jeu était déjà très prisé des bergers au XVII[e] siècle.

Les groupes comprennent 5-10 joueurs, tous munis d'un pneu (cerceau, etc.) et d'un bâton.
Les pneus sont disposés en un cercle de 3-5 m. de rayon autour d'un pneu central.
Le cochonnet (petite balle, boîte) se trouve à l'extérieur du cercle. Le jeu débute de la manière suivante: les joueurs, tenant leur bâton dans le pneu central, marchent autour de celui-ci et crient ensemble « Bats le cochonnet dans le pré! »
Quand cette formule a été scandée trois fois, tous les joueurs courent vers l'extérieur (éventuellement en contournant d'abord un piquet) et cherchent à prendre place dans l'un des pneus. Dans chacun de ceux-ci il ne peut y avoir qu'un seul occupant. L'élève qui n'a pas trouvé de place devient berger: il tente de pousser le cochonnet vers le pneu central en s'aidant uniquement de son bâton. Les autres joueurs l'en empêchent en repoussant le cochonnet vers l'extérieur. Ils peuvent prendre le risque de quitter leur pneu. Le berger cherche alors à prendre place dans le pneu inoccupé.
S'il y parvient, c'est l'élève dont il a pris le refuge qui devient berger.
Le jeu pourra recommencer lorsqu'un berger sera parvenu à pousser le cochonnet jusque dans le pneu central.

18. **Jeux de passes avec pneus en guise de buts**

Indications
- Ces jeux, pratiqués en petits groupes, servent à la préparation des grands jeux (basketball, football, handball, balle à la corbeille).
- On pourra fixer des objectifs techniques (passes, réceptions, etc.) ou tactiques (joueurs en surnombre, démarquage, etc.).

Les règles de jeu seront adaptées à ces objectifs.



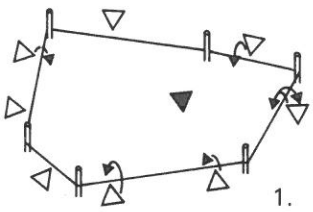
18. Exemple (fig. 18)

2.5. Avec des cordeaux (rubans de démarcation, élastiques magiques)

Indication

– Comme ils ne nécessitent qu'un matériel facile à emporter (cordeaux, sautoirs, casquettes, 1 à 3 balles), les jeux suivants peuvent être organisés partout, spécialement en forêt.

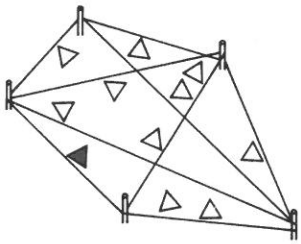
Jeux



1.

1. **Poulailler**

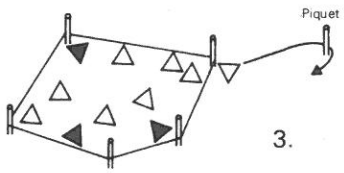
Le cordeau est tendu à la hauteur des genoux. Dans le poulailler, le coq poursuit les poules. Celles-ci le provoquent en sautant par-dessus le cordeau. Chaque fois qu'une poule est attrapée, elle prend la place du coq (fig. 1).



2.

2. **Poursuite araignée**

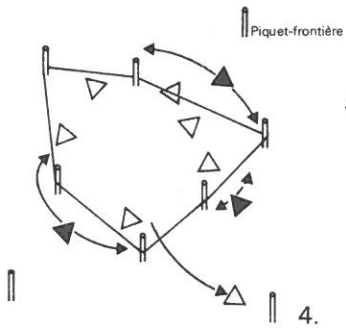
Les cordeaux sont tendus et entrecroisés à diverses hauteurs de saut. Le joueur qui poursuit les autres porte une casquette. Ceux qui sont poursuivis s'enfuient en sautant par-dessus les cordeaux (fig. 2).



3.

3. **Vider la salle**

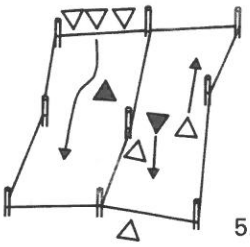
Cordeau tendu à hauteur des genoux. 1 à 3 surveillants s'efforcent de chasser les importuns de la salle.
Lorsqu'un importun est touché par un surveillant avec la main (ballon de baudruche), il doit quitter la salle, courir jusqu'à un endroit déterminé (piquet) avant de rentrer.
Les surveillants réussiront-ils à libérer la salle? S'ils y parviennent, on changera les équipes et on calculera le temps mis à chasser tous les importuns. L'équipe qui réalise le meilleur temps l'emporte (fig. 3).



4.

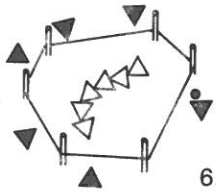
4. **Gardiens des prisonniers**

La prison est délimitée par un cordeau tendu à une hauteur de 30 cm.
Les prisonniers tentent de s'évader de la prison en passant sous le cordeau.
Deux ou plusieurs geôliers s'efforcent de les en empêcher. Les fuyards qui sont touchés avant d'atteindre l'un des points déterminés (piquet-frontière) doivent réintégrer la prison.
Combien de temps les captifs mettront-ils pour s'évader (fig. 4)?



5.

5. **Douaniers et contrebandiers**
(Fig. 5). Voir livre 2/136.

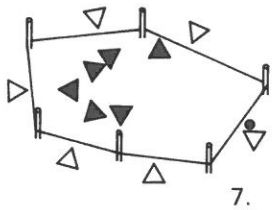


6.

6. **Toucher le dernier**

Cordeau tendu à hauteur des hanches. 2 partis de 4-6 joueurs par terrain de jeu, 1 parti à l'intérieur, 1 à l'extérieur. 1-3 balles tendres. Elèves en colonne par un, prise aux hanches. Par des feintes et des manœuvres habiles, les joueurs d'une équipe protègent le dernier de la colonne. Les joueurs de l'équipe extérieure cherchent, par des passes rapides et des tirs précis, à atteindre le dernier (fig. 6).

a) Lorsque celui-ci est touché, il passe en tête de la colonne. Combien de temps faudra-t-il à l'équipe extérieure pour atteindre 1 fois chaque joueur de l'équipe intérieure?
b) Le tireur qui a réussi à atteindre le dernier passe à l'intérieur et conduit la colonne. Le dernier devient tireur.



7.

7. **Balle tirée dans le cercle**

L'équipe extérieure essaie d'atteindre les joueurs adverses en tirant 1-3 ballons légers ou balles tendres dans le cercle (fig. 7).

Variantes

a) Compter les touchés réussis dans un temps déterminé.
b) Ne tirer qu'avec la «mauvaise» main.
c) Ne compter que les touchés effectués avec un rebond (tirs indirects: sol-corps).
d) Les joueurs touchés sont éliminés. Combien de temps faudra-t-il à l'équipe des tireurs pour toucher tous les joueurs de l'équipe adverse?
e) Forme avec rachat: les joueurs touchés peuvent se racheter en courant jusqu'à un endroit déterminé.
   - L'équipe des tireurs parviendra-t-elle à éliminer tous ses adversaires dans un temps donné?
   - Sinon, quel est le plus petit nombre de joueurs restés dans le cercle durant ce temps?

2.6. Avec des harasses

Indications

- N'utiliser que des harasses stables et en bon état (éventuellement en plastique).
- Certains exercices proposés peuvent être aussi effectués avec des chaises en salle de classe (éducation de la tenue, gymnastique de pause).
- On trouve d'autres possibilités d'exercices dans les chapitres des livres 2 à 8 consacrés aux bancs suédois.

Porter

1. Porter les harasses de diverses façons.

Sautiller et sauter

2. Construire plusieurs sortes d'obstacles; sautiller et sauter par-dessus.

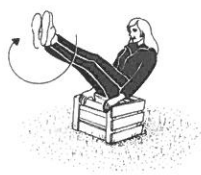
Allonger et fortifier la musculature

3. De la position assise sur une harasse:
   a) tourner les épaules en avant et en arrière en laissant pendre les bras;
   b) soulever alternativement les épaules jusqu'à la hauteur des oreilles («comme si l'on voulait coincer le récepteur du téléphone»);
   c) tourner le torse à gauche et à droite, aussi avec les mains croisées derrière la tête (fig. 3 c);
   d) bras levés avec une extension maximale: incliner le torse en avant jusqu'à 45° environ et maintenir cette position en étirant les bras au maximum; respiration! (fig. 3 d);
   e) tirer le genou jusqu'au front (fig. 3 e);
   f) décrire des cercles en soulevant les jambes (fig. 3 f);

3 c.

3 e.

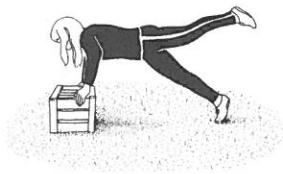
3 d.

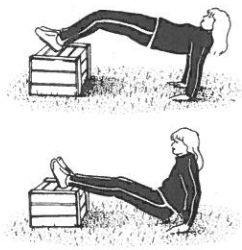


3 f.

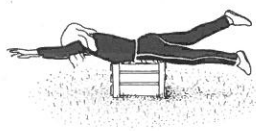
g) croiser, décroiser et écarter alternativement les jambes;
h) le rameur.

4. Appuis faciaux; choisir une forme adaptée à sa force.

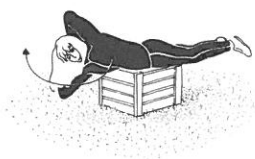




5. A plat ventre et en équilibre sur une harasse, sans cambrer le corps:
   a) se maintenir à l'extension complète durant 8 secondes;
   b) effectuer des mouvements de ciseau avec les jambes, tout en maintenant les bras tendus en avant (fig. 5 b);
   c) tourner alternativement le torse à gauche et à droite (fig. 5 c).



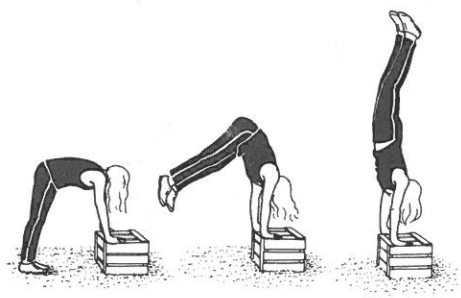
5 b.



5 c.

Qui peut?

6. S'établir en sautant à l'appui renversé tendu avec l'aide d'un ou de deux camarades (fig. 6).
7. S'établir à l'appui renversé sur les épaules entre deux harasses.



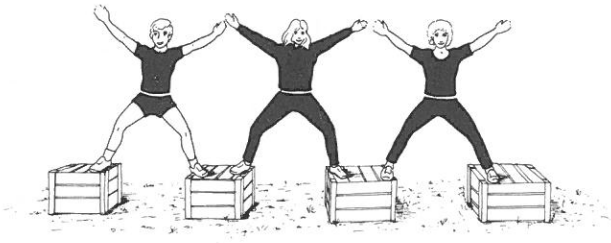
6.

Petit concours

8 a.

8 b.

8. Courir, porter, construire
4 élèves forment un groupe.
Au signal, chacun court avec sa harasse jusque derrière une ligne déterminée.
A cet emplacement, les groupes peuvent construire
a) un podium (fig. 8 a),
b) une tour sur laquelle se tient un garde (fig. 8 b),
c) le pont le plus long possible (fig. 8 c),
d) un petit abri dans lequel se cachera un élève.



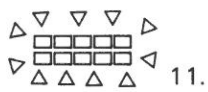
8 c.

9. **Passer la rivière à gué**
Par 2 avec 2 harasses: franchir un cours d'eau d'une rive à l'autre sans se mouiller les pieds et en restant sur les harasses.

Jeux

10. **Poursuite perchée**
Un ou plusieurs élèves attrapent leurs camarades. Quelques harasses (nombre inférieur à celui des joueurs) servent de refuges.
Le fuyard qui réussit à se percher sur une harasse ne peut être touché. 1 joueur au maximum par refuge (le premier arrivé).

11. **Danse autour des harasses** (chaises)
Autour des harasses disposées sur deux rangées, les joueurs marchent, en se donnant la main, sur un accompagnement rythmique. Dès que le rythme s'interrompt, chacun se précipite et s'assied sur la plus proche des harasses (attention! ne pas se laisser tomber lourdement sur des caisses en bois).
Comme il y a un siège de moins que de joueurs, l'élève qui ne trouve pas de place est éliminé et rejoint le groupe qui bat le rythme du jeu (fig. 11). Le jeu se poursuit après qu'on ait retiré une harasse.



11.

12. **Balle à la corbeille**
2 équipes. Derrière chaque ligne de fond, un élève porte une harasse sur la tête en guise de corbeille. Après des passes précises, une équipe devra y lancer le ballon pour marquer un point. Selon le cours du jeu et l'emplacement des attaques de son équipe, le porteur de la corbeille se déplacera derrière la ligne pour aider ses coéquipiers (fig. 12).

12.

13. **Hockey**
2 équipes. Chaque joueur est muni d'une canne de hockey (bâton). Une balle de tennis sert de puck et 2 harasses font office de buts.

2.7. Avec des perches (bâtons, baguettes) de noisetier ou de frêne

Indication

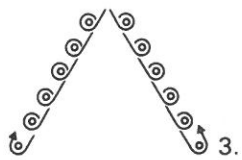
- La longueur (de 1,5 à 2 m. environ) et le diamètre des perches (1,5 à 5 cm.) doivent correspondre à l'âge des élèves.
- Des bâtons plus courts ou des baguettes de 1 m. environ remplacent également les cannes suédoises.
  Pour les possibilités d'exercices, on se référera au livre 3/138, 472 et au livre 5.

Marcher

1. Marcher en équilibre sur des troncs (barrière, etc.) en s'aidant d'une perche comme d'un balancier.

Courir

2. Dans la forêt de bâtons
   a) Courir en slalom entre les cannes en choisissant soi-même son parcours et en variant la vitesse de course.
   b) Comme a), mais en alternant la course et le pas marché sautillé.
   c) Courir en petites colonnes par un, ou en une seule file indienne.
   d) Comme c), mais les élèves se dispersent au signal pour se regrouper ensuite.
   e) Entraînement par intervalles.
   Classe divisée en deux groupes. Le groupe A court durant 1 minute dans la forêt de bâtons tandis que le groupe B se repose. Après le temps fixé, changer les rôles.
   Varier l'effort: course lente, course à cadence moyenne ou maximale.


3.

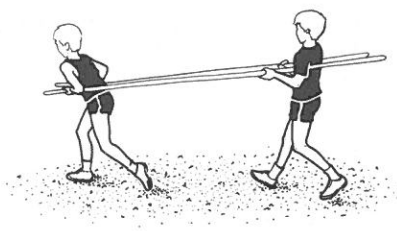
3. Slalom parallèle selon diverses variantes (fig. 3).

Equilibre

4. Qui réussit à tenir sa perche en équilibre sur l'index (sur un pied, sur le front, etc.)?

Tirer et pousser

5. Par deux, avec deux perches:
   l'un tire les deux perches, tel un cheval attelé; l'autre retient l'attelage comme le ferait un char.

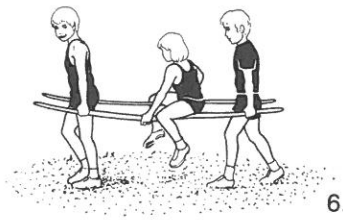


Porter

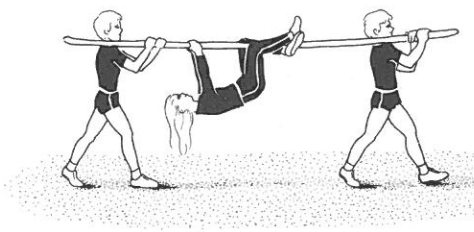
Indication

- N'utiliser que des perches de bois vert et solide.

6. Perches tenues de chaque côté du corps, dos droit: deux élèves portent un camarade à califourchon (fig. 6).
7. Dos droit, perche tenue à deux mains sur une épaule: deux élèves portent un camarade suspendu (fig. 7).

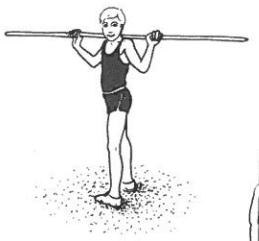


6.

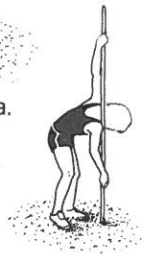


7.

Allonger et fortifier la musculature



8 a.

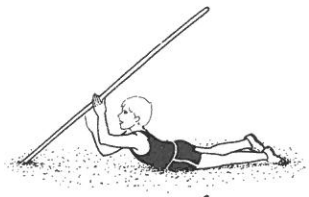


8 b.

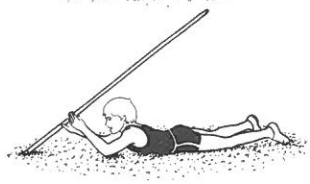
8. Perche tenue horizontalement sur les épaules et derrière la nuque:
   a) tourner le torse à gauche et à droite de côté (fig. 8 a);
   b) fléchir le torse en avant, puis le tourner à gauche et à droite (fig. 8 b).
9. Chaque élève plante sa perche inclinée.
   a) De l'appui facial à côté de la perche, passer les mains par-dessus:
      - une main après l'autre,
      - en sautant et en passant simultanément les 2 mains (fig. 9 a).
   b) Position couchée dorsale, pieds de chaque côté de la perche sans la toucher: monter et descendre les pieds le long de la perche en soulevant la tête (fig. 9 b).
   c) Position couchée dorsale: entourer la perche simultanément avec les mains et les pieds sans la toucher.
   d) Position couchée faciale; sans la serrer, les mains tiennent la perche: soulever le torse en glissant les prises le long du bâton. Revenir à la position de départ. La tête est maintenue dans le prolongement du torse (fig. 9 d).

9 a.

9 b.



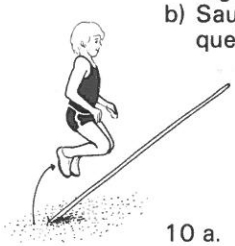
9 d.



9 d.

Sautiller et sauter

10. Perches plantées et inclinées
    a) Sauter par-dessus la perche, puis se faufiler par-dessous (fig. 10 a).
    b) Sauter à pieds joints d'un côté et de l'autre de la perche. Jusqu'à quelle hauteur chacun parviendra-t-il?



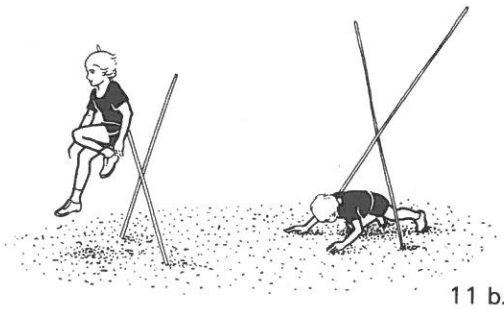
10 a.

12.

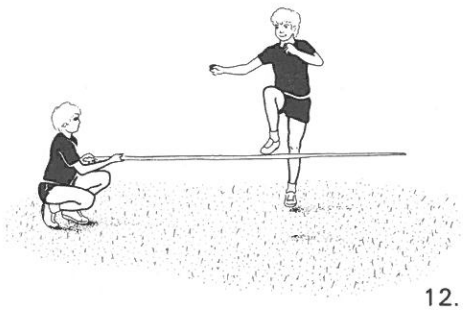
11. Perches plantées et croisées par deux, à une distance de 3-8 m.:
    a) sauter par-dessus,
    b) sauter par-dessus l'obstacle, passer sous le suivant et ainsi de suite (fig. 11 b).
12. Baguettes déposées sur le sol ou tenues à différentes hauteurs par des élèves (plusieurs dispositions possibles selon fig. 12):
    a) diverses formes de sautillés,
    b) sauts de course,
    c) course de haies (voir livre 6/30-40).

13. **Le coupe-jarrets** (fig. 13).

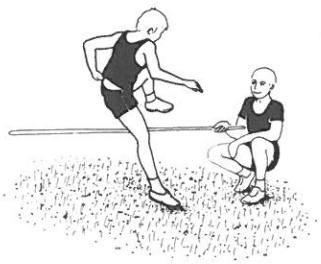
14. a) Saut en hauteur par groupes: 2 élèves tiennent la baguette pendant que les autres la franchissent en sautant en ciseau.
    b) Comme a), mais l'élève qui vient de sauter prend rapidement la place de l'un des porteurs de barre.



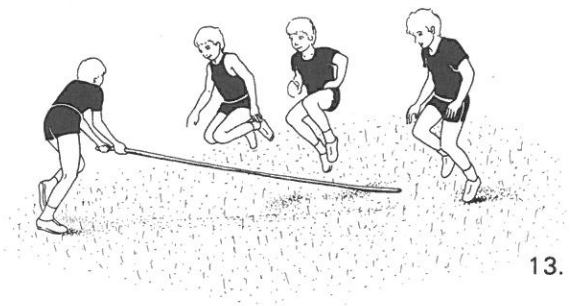
11 b.



12.



12.



13.

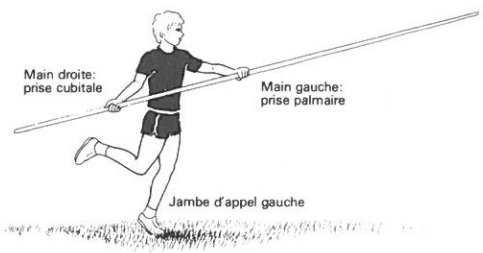
Saut à la perche

Objectifs conseillés

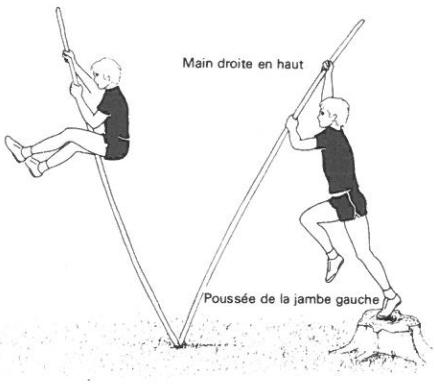
- Apprendre à tenir la perche et à prendre l'élan.
- Apprendre le «saut de la sorcière».

Indications

- N'employer que des perches de bois vert et solide.
- Rechercher la longueur des sauts et non la hauteur.
- Choisir un sol tendre pour l'atterrissage.
- Utiliser au besoin des perches en bambou ou en matière incassable.
- Voir les exercices proposés dans le livre 6/79-84.



15. Saut à la perche sur des tapis, dans la fosse à sable, à partir d'une souche d'arbre, par-dessus de petits ruisseaux, etc.



Lancer

Indications

- Des baguettes de noisetier ou de frêne conviennent tout spécialement au lancer du javelot.
- Pour la technique, voir livre 6/104-115.

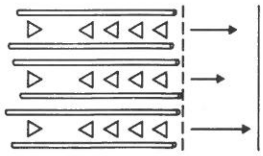
16.

16. Lancer à l'arrêt, de la position d'un pas en avant (fig. 16). Qui réussira à toucher un buisson, des boîtes, des cartons, etc.?
17. Courir en tenant le javelot au-dessus de la tête et en lui imprimant un léger mouvement d'avant en arrière.
18. Lancer avec 3 puis 5 pas d'élan.
19. Lancer avec élan sur des buts déterminés, par-dessus des arbustes ou des arbres, dans le lointain.

Tir à l'arc

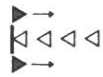
20. Arcs de noisetier ou de frêne, flèches de roseau munies d'un cylindre de sureau à l'extrémité.
Tirer à l'arc en cherchant à atteindre une grande distance, tirer par-dessus des obstacles, sur des buts précis, mais jamais sur quelqu'un!

Petits concours



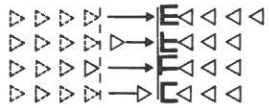
21. Régates

2 ou plusieurs équipes de 4-8 joueurs. 2 perches par équipe.
Répartis entre les perches qu'ils tiennent à deux mains, les «rameurs» tournent le dos à la direction de course.
Seul, le «barreur», placé à l'arrière, regarde vers le but. Sitôt le départ donné, il dirige l'embarcation en ordonnant simplement «gauche» ou «droite». Quel bateau franchira la ligne d'arrivée en premier?



22. Sauter par-dessus la perche

2 ou plusieurs groupes de 5-8 joueurs placés en colonne par un.
Chaque équipe dispose d'une perche tenue par le premier joueur.
Au signal du départ, le deuxième saisit l'extrémité libre de la perche et les deux équipiers courent ainsi vers l'arrière de la colonne, obligeant leurs coéquipiers à sauter par-dessus.



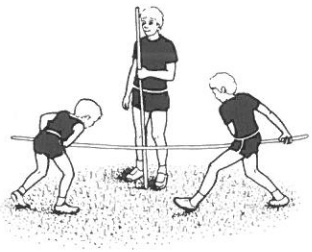
23. Composer des figures

2 équipes ou davantage. Chaque joueur est muni d'un bâton. Avant de donner le signal du départ, le maître indique la figure à reproduire (exemples: carré, lettre majuscule, drapeau, etc.).
Chaque équipe cherche à confectionner la figure demandée le plus rapidement possible sur le sol, derrière une ligne fixée, puis s'assied.

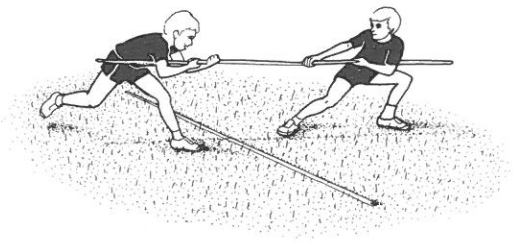
Jeux de force

24. Pousser les perches

Par trois, avec 2 perches.
A tient sa perche verticalement devant lui et joue le rôle d'arbitre.
B et C se font face à chaque extrémité de la seconde perche tenue horizontalement et appuyée en son milieu contre le bâton vertical.
Au signal, B et C poussent leur perche, sans déplacer la prise avant et de sorte que les deux bâtons restent toujours en contact.
Le joueur qui parvient le premier à toucher la perche verticale avec la main antérieure l'emporte. Il remplace alors l'arbitre A et le jeu reprend.

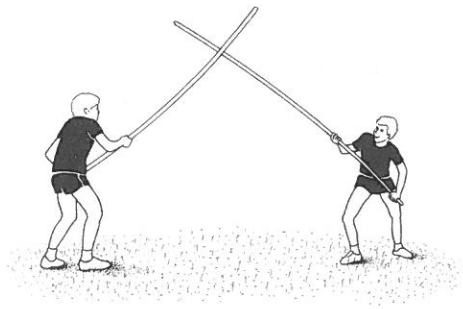


25. **Tirer par-dessus la ligne**



26. **Croiser les lances**

Au départ du jeu, les lances sont croisées et tenues vers le haut. Chacun essaie de presser de côté sur la perche de son adversaire jusqu'à ce que celle-ci touche le sol.



27. **Lutte pour la canne**

Deux adversaires tentent de s'emparer de la canne en la faisant tourner.
Celui qui lâche une prise a perdu.

Jeux

28. **Chercher une place**

Les joueurs se déplacent en cercle, éventuellement en chantant. Autour d'eux, à quelques mètres du cercle, les bâtons sont plantés verticalement. Il y a un bâton de moins que de joueurs.
Au signal, chacun quitte le cercle et s'efforce de toucher rapidement un bâton.
Celui qui n'a pas trouvé de place est éliminé ou perd un point.

29. **Jeu des bâtons**

Voir p. 58.

2.8. Avec des ballons de baudruche

Indications

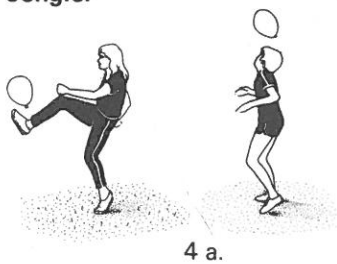
- Chaque agrès présente une caractéristique particulière qui le rend attrayant; ce qui distingue le ballon de baudruche, c'est qu'il vole!
- En relation avec une leçon d'éducation physique où l'on utilise des ballons de baudruche, on pourra prévoir la construction d'une montgolfière.
- Chaque élève disposera au moins de 2 ballons.

Courir

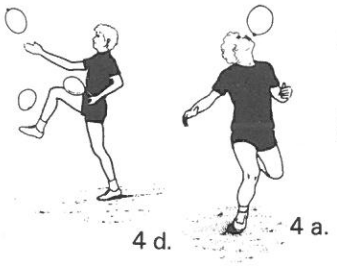
2 a.

1. Chacun gonfle son ballon. Qui parvient à le gonfler tout en courant d'une ligne à une autre?
2. a) Gonfler son ballon, laisser l'orifice ouvert, puis le lâcher. Suivre sa trajectoire pendant qu'il vole (fig. 2 a).
   b) Comme a). Qui réussit à saisir le ballon au vol?
3. Gonfler le ballon; le laisser s'envoler, courir à l'endroit où il s'est posé; le gonfler à nouveau pour le laisser s'échapper encore, etc., jusqu'à ce qu'une ligne déterminée soit franchie.

Jongler



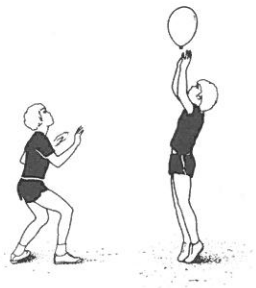
4 a.



4 d. 4 a.

4. Chacun gonfle son ballon et en attache l'embouchure.
   a) Maintenir le ballon en l'air (fig. 4 a):
      - avec les mains,
      - seulement avec les pieds,
      - seulement avec la tête,
      - en soufflant par-dessous.
   b) Comme a), mais en effectuant un exercice déterminé entre chaque touche de ballon: appui facial, chandelle, etc.
   c) Comme a), mais les touches de ballon doivent s'effectuer dans un ordre préalablement fixé. Exemple: main gauche, pied droit, genou gauche, main droite, etc.
   d) Comme a), mais en maintenant simultanément 2, voire 3 ballons en l'air à l'aide des pieds et des mains (fig. 4 d).
5. a) Par deux: maintenir 2 ballons en l'air. Les partenaires ne peuvent toucher les ballons qu'à tour de rôle.
   b) Comme a), mais uniquement avec les pieds.
6. Par deux: se passer librement le ballon.
7. Par deux (par trois, etc.): se passer le ballon en utilisant les gestes du volleyball (fig. 7).

Estafettes



7.

8. Course d'estafettes en soufflant contre le ballon.
9. Transporter le ballon en marchant à quatre pattes.
10. Pousser un premier ballon en avant avec les mains et un second avec les pieds (fig. 10).
11. Transporter le ballon par deux en le maintenant avec une partie du corps: front, dos, hanches (fig. 11).

10.

11.

2.9. Avec des rondins

Indication

- Les rondins seront soigneusement rangés après l'usage.

Sautiller et sauter

1.

1.

2 b.

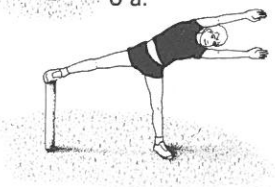
1. Rondins déposés sur le sol à intervalles irréguliers (fig. 1).
   a) Sauter par-dessus.
   b) Sauts de course avec extension complète de la jambe d'appel.
   c) Sautiller de plusieurs manières:
      - loin ou près,
      - haut ou bas,
      - lentement ou rapidement.
2. Un rondin par élève, rondin couché.
   a) Sautiller en avant et en arrière par-dessus le rondin en suivant le rythme d'une mélodie fredonnée.
   b) Sautiller de côté et par-dessus (fig. 2 b):
      - à pieds joints,
      - sur une jambe seulement,
      - en croisant les jambes.
3. Debout sur le rondin: sauts en ciseau ou sauts croisés.

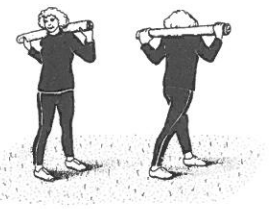
Allonger et fortifier la musculature

4.

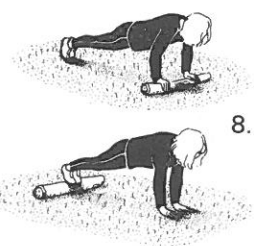
5.

6 a.


6 b.


7 a.

4. Passer alternativement une jambe puis l'autre par-dessus le rondin dressé (fig. 4).
5. Main gauche sur un rondin dressé: de la main droite, toucher le talon gauche par-derrière le corps, puis inverser (fig. 5).
6. Un pied posé sur un rondin dressé:
   a) flexion du torse en avant (fig. 6 a);
   b) flexion du torse de côté (fig. 6 b).
7. Chaque élève porte un rondin sur la nuque.
   a) Rotation du torse; aussi avec mouvements de ressort (fig. 7 a).
   b) Rotation et flexion simultanées du torse.
   c) Flexion latérale du torse.
   d) Flexion et extension des jambes.
   e) Marche accroupie, dos bien droit.
   f) Soulever le rondin, le redescendre lentement.
   Exemple: 5 séries de 8 répétitions.
   Remarque: le rondin est soulevé puis abaissé sans qu'il y ait un arrêt en haut ou en bas (mouvement continu). L'extension des bras n'est jamais complète.
8. a) Appuis faciaux, mains ou pieds sur le rondin (fig. 8).
   b) Petits sursauts à l'appui facial par-dessus le rondin.
9. De la position assise sur le rondin, faire rouler lentement celui-ci contre le dos jusqu'à la nuque en se couchant en arrière, puis remonter inversément (fig. 9).
10. De la position assise sur le rondin:
    - soulever les jambes, les croiser puis les décroiser;
    - le rameur.


8.

9.

Lancer

11. Lancer le rondin à une ou deux mains.

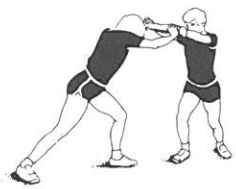
Qui peut?

12. Se maintenir à la position assise sur le rondin sans toucher le sol avec les pieds ou les mains.
13. Du siège sur le rondin, lever alternativement ou simultanément les jambes le plus haut possible, jusqu'à toucher le front avec les genoux (fig. 13).
14. Faire la roue par-dessus 2 rondins.

13.

Jeux de force

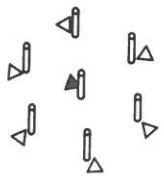
15. Avec partenaire, 1 rondin pour 2.
    a) Chercher à s'emparer du rondin en le faisant tourner.
    b) Lutte par traction ou par poussée en tenant solidement le rondin.



Jeu

16. **Changer de place**

    Les rondins sont dressés en cercle autour d'un rondin central, un joueur auprès de chacun d'eux.
    Au signal, les joueurs qui se trouvent à l'extérieur changent de place. L'élève du centre en profite pour s'emparer d'une place libre à l'extérieur.
    Qui réussit à abandonner son rondin avec suffisamment d'habileté pour qu'il ne tombe pas?



2.10. Avec des sacs

Indications

- Des sacs de jute solides (sacs à blé) sont recommandés.
- Ils peuvent être utilisés comme nattes minces pour la gymnastique au sol, comme pèlerines en cas de pluie, ou pour faciliter le transport du matériel.
- On prévoira 1 sac par élève.

Marcher et courir

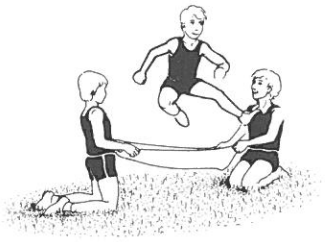
2.

1. Plier le sac plusieurs fois, puis le poser en paquet sur la tête: marcher, s'asseoir et se coucher sans tenir le sac, et sans le laisser tomber.
2. Courir en brandissant le sac au-dessus de la tête de manière qu'il flotte comme un drapeau (fig. 2).
   Variantes: par deux, par groupes, ou en alternant avec un exercice sur place (exemple: 6.).

Sautiller et sauter

3.

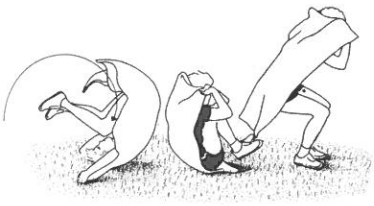
3. Sac tenu à deux mains sur l'un des grands côtés et devant le corps: sauter par-dessus sans lâcher les coins du sac (fig. 3).
4. Quelques couples d'élèves se faisant face tiennent un sac par les petits côtés et le tendent horizontalement. Les autres sautent par-dessus ces obstacles, soit avec des sauts de course, soit avec des sauts en ciseau (fig. 4).



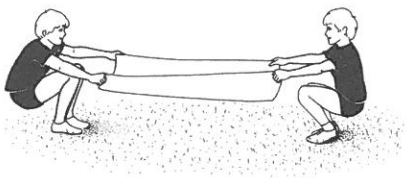
4.

Allonger et fortifier la musculature

5. Par deux, assis face à face jambes écartées, sac tenu horizontalement par les grands côtés: fléchir alternativement le torse en avant et en arrière.
6. Sac tenu à deux mains derrière les épaules et par un des petits côtés:
   a) tendre et enrouler alternativement le sac en redressant puis fléchissant le torse;
   b) fléchir le torse en avant jusqu'à la station accroupie, mains tenant le sac au-dessus de la tête, puis culbuter prudemment en avant et se relever sans lâcher le sac (fig. 6 b).
7. Par deux, face à face, 1 sac tendu entre les deux:
   a) s'accroupir et se relever ensemble (fig. 7 a);
   b) comme a), mais chacun lâche le sac après la flexion, roule en arrière sur le dos dans la position groupée, roule en avant à la position accroupie, saisit à nouveau le sac et se redresse en même temps que son partenaire.

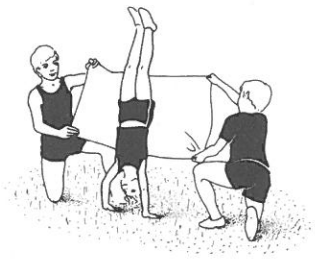


6 b.



7 a.

Qui peut?



8.

8. Par trois. Deux élèves tiennent un sac tendu verticalement entre eux. Le troisième s'établit à l'appui renversé contre le sac. Les deux aides retiennent leur camarade assez tôt (fig. 8).
   Attention! Une bonne préparation à l'appui renversé est indispensable pour réaliser cet exercice.
9. Sac tenu et tendu horizontalement par 2 élèves (éventuellement 4).
   a) Les autres élèves culbutent en avant sur le sac avec un appui passager des mains. Assurer! (fig. 9 a).
   b) Saut de carpe par-dessus le sac, ce dernier servant à y appuyer le dos du sauteur. Assurer!

9 a.

Concours

10. Deux élèves (éventuellement 4) transportent un camarade sur un sac jusqu'à une ligne déterminée.
11. Course au sac.

Jeux

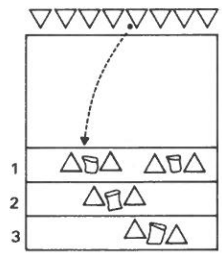
13.

12. **Changer de place**
    Chaque joueur est couché sur un sac.
    a) Au signal, tous changent de place. Qui sera le dernier couché?
    b) Comme a), mais en retirant un sac du jeu après chaque changement. Qui sera éliminé?

13. **Combat de coqs**
    En sautillant à l'intérieur d'un sac constamment tenu à deux mains, les joueurs cherchent à se déséquilibrer en se poussant uniquement avec les épaules (fig. 13).

14. **Homme noir**
    Tous les joueurs sautillent dans un sac.

15. **Balle bottée**
    Voir p. 50.
    Les coureurs de l'équipe qui lance la balle se déplacent tous en sautillant dans un sac pour aller contourner le piquet.



16.

16. **Balle dans le sac**
    1 équipe de lanceurs, 1 équipe de receveurs groupés par deux, chaque paire tenant un sac ouvert. Dimensions du terrain selon le niveau d'aptitudes des lanceurs.
    L'un après l'autre, les lanceurs jettent la balle à l'intérieur du terrain (balle de tennis, petite balle mousse). Si la balle touche le sol à l'intérieur des zones déterminées, l'équipe des lanceurs marque le nombre de points prévu. Répartis par deux sur tout le terrain, les receveurs essaient d'intercepter la balle avec leur sac. S'ils y parviennent, c'est leur équipe qui s'approprie les points mis en jeu (fig. 16).

2.11. Avec des pierres

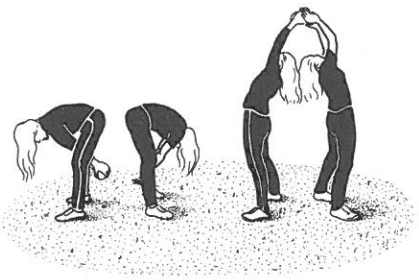
Indications

- Les pierres offrent une grande diversité d'emplois: aide pour les balancements, haltère, agrès pour lancer, jeter et jouer.
- Les formes d'organisation choisies satisferont toujours aux impératifs de la sécurité.

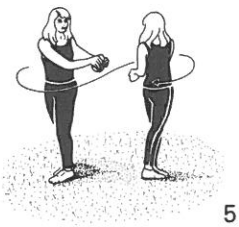
Allonger et fortifier la musculature

3 a.

1. Balancer la pierre latéralement devant le corps en la passant d'une main dans l'autre et en variant l'amplitude du mouvement.
2. Station latérale écartée, pierre tenue à deux mains au-dessus de la tête: fléchir lentement le torse à gauche et à droite; aussi avec mouvements de ressort.
3. a) A deux mains: déposer la pierre derrière les pieds, se redresser, puis reprendre la pierre de l'autre côté, sans bouger les pieds (fig. 3 a).
   b) Comme a), mais à la station jambes écartées.
4. Décrire des cercles en passant la pierre autour de la poitrine, des hanches puis des jambes.
5. Par deux, dos à dos à 1 m. de distance:
   a) se passer une pierre en cercle par-dessus la tête et entre les jambes (fig. 5 a);
   b) se passer une pierre en lui faisant décrire un huit à la hauteur des hanches (fig. 5 b).

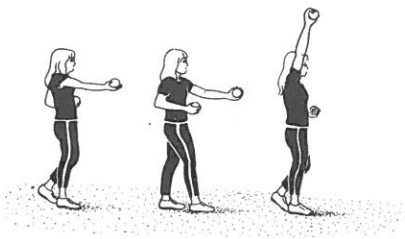


5 a.



5 b.

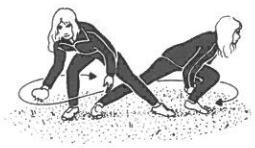
6. Marcher et courir, une pierre dans chaque main:
   a) avec extension alternative des bras en avant, de côté, en haut (fig. 6 a);
   b) en dessinant des lettres dans l'espace;
   c) en frappant les pierres l'une contre l'autre
      - devant soi,
      - derrière soi,
      - sous une jambe, etc. (fig. 6 c).
7. Une pierre dans chaque main: boxer contre un adversaire imaginaire.
8. Lancer une pierre d'une main dans l'autre (fig. 8).
9. A une ou deux mains: jeter une pierre en l'air et la rattraper.



6 a.

6 c.

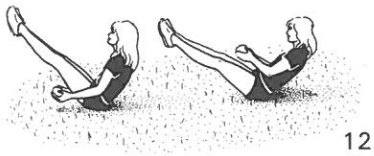
8.



11.

10. En reprenant les exercices 8 et 9, les élèves composent une petite suite rythmée.
11. Décrire un huit en passant une pierre entre les jambes écartées, en déplaçant le poids du corps, torse droit, une jambe tendue, l'autre fléchie.
12. Assis: soulever les jambes légèrement fléchies et passer la pierre en cercle d'une main dans l'autre à la hauteur des cuisses (fig. 12).
13. Position couchée dorsale, pierre tenue à deux mains derrière la nuque ou à bout de bras: soulever lentement le torse, se redresser, fléchir le torse en avant (fig. 13).
14. Position couchée dorsale, une pierre dans chaque main: soulever alternativement ou simultanément les pierres.
15. A plat ventre, pierre tenue à deux mains: passer la pierre en cercle autour de la poitrine (fig. 15).

13.



12.

15.

Lancer

Objectif conseillé

- Améliorer l'image mentale du lancer en diversifiant les situations et le matériel.

20 b.

Indication

- Technique du lancer et autres exemples: voir livre 2/68-71; livre 3/61, 150, 210, 330; livre 6/107-115.

16. Lancer à l'arrêt sur des buts fixes (piles de boîtes de conserve, emplacements déterminés dans un fossé ou une carrière, cercles concentriques, etc.).
    a) Combien réussit-on de touchés sur 10 tirs?
    b) Quel groupe obtiendra le premier 10 touchés?
17. Lancer d'adresse dans des positions inhabituelles: assis, couché, suspendu par une main à une branche, etc.
18. Tir au pigeon d'argile
    Le maître ou un élève lance le pigeon (pierre, boîte, morceau de bois, etc.) obliquement et vers le haut: qui atteindra l'objet en plein vol?
19. Lancer haut et loin avec 3 ou 5 pas d'élan.
20. Tir d'une main par le haut en sautant par-dessus un obstacle (branche, élastique).
    a) Comme préparation au tir en suspension du handball (voir livre 8/181 et livre 3/282).
    b) Avec l'élan du smash de volleyball (voir livre 8/232, livre 3/392, fig. 20 b).
21. Tir costal par-dessous un obstacle (livre 3/351, livre 8/182).
22. Lancer à deux mains par-dessus la tête.
    a) En avant, comme pour une remise en touche de football.
    b) En arrière, avec un élan (fig. 22 b).
23. Lancer du disque avec des pierres plates.

22 b.

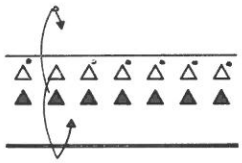
Jeter, formes récréatives

Objectifs conseillés

- Appliquer et entraîner la technique du jet en variant les conditions (matériel, concours par groupes).
- Développer l'esprit d'équipe en participant à des petits concours.

Indication

- Pour la préparation à la technique du jet du poids, consulter le livre 6/95-103.

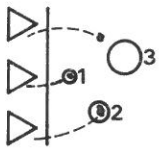


24. **Jeter et courir**

Equipes de 2 élèves, l'un derrière l'autre.
Les lanceurs de devant (numéros 1) jettent leur pierre le plus loin possible. Les numéros 2 ne lancent pas, mais observent leur partenaire. Lorsque les numéros 1 ont lancé, le maître donne le signal du départ: les numéros 1 courent jusqu'à une ligne située en arrière, la touchent et reviennent à leur point de départ. Simultanément, les numéros 2 courent ramasser la pierre lancée par leur camarade. Qui des deux sera le premier de retour?

25. **Jeter sous forme d'estafette**

Par groupes, chacun d'eux muni d'une pierre de même poids. L'un après l'autre, les élèves jettent la pierre dans une direction commune, de l'endroit où elle est tombée précédemment.
Le groupe qui aura parcouru ainsi la distance la plus grande est déclaré vainqueur.



26. **Jet de précision**

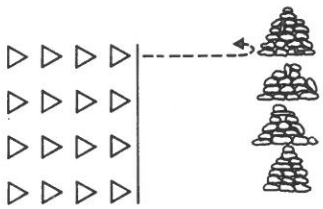
Pour chacun des groupes, des buts circulaires, dotés de points selon leur distance et leur grosseur, ont été préparés avec des pneus de vélo ou d'autres objets. Chaque joueur dispose d'une pierre.

a) Qui a su estimer le mieux ses possibilités et obtient le plus grand nombre de points après 10 jets?
b) Comme a), mais sous forme de concours de groupe.

27. **Le jet de la pierre d'Unspunnen**

Les élèves sont répartis en plusieurs groupes selon leur force. Chaque groupe dispose d'une pierre assez lourde.
L'un après l'autre, les élèves jettent la pierre à deux mains et à partir d'une ligne déterminée.
Quel est le classement au sein de chaque groupe de force?

Courses d'estafettes



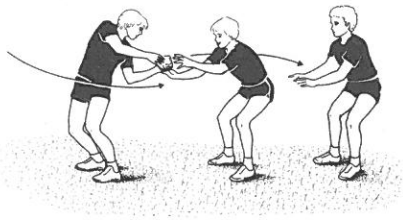
28. **Le «cairn»**

a) Ne transporter qu'une pierre par course. En courant à tour de rôle, les élèves d'une équipe édifient un cairn d'au moins 1 m. de hauteur. Ceux qui ne courent pas fournissent les pierres nécessaires. Quel groupe aura bâti le premier le cairn demandé?

b) Les groupes changent ensuite de place et déterminent, au moyen de 3 cailloux, une ligne de lancer. A partir de cette limite, chaque groupe essayera, par des tirs précis, de démolir le cairn en face duquel il se trouve. L'équipe qui parvient la première à démolir le cairn remporte cette épreuve.

29. **Passer les pierres**

Les équipes se placent en colonnes par un, entre 2 lignes. En commençant par l'avant de la colonne, les élèves se passent une pierre. Sitôt que le dernier joueur reçoit le caillou, il court prendre la tête de la colonne tandis que les autres reculent d'une place, et ainsi de suite jusqu'à ce que chacun ait repris sa place initiale.



30. Transporter un caillou sur le pied sans le laisser tomber en route.

Jeux

31. **Course aux œufs**

Voir p. 89.

32. **Boccia avec des pierres**

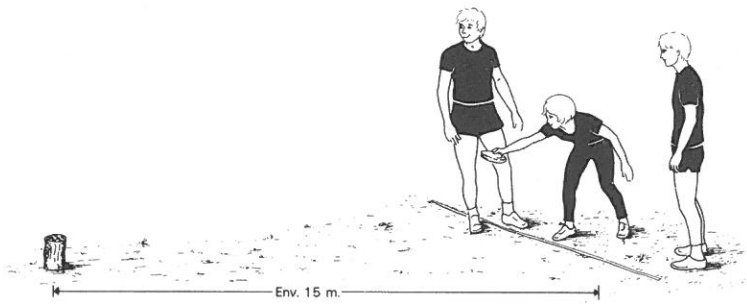
Selon des règles de jeu établies et adaptées par les joueurs eux-mêmes.

33. **Jeu du palet**

Former des groupes de 3-8 joueurs. Chaque joueur dispose d'une pierre plate et d'une pièce de 10 cts. prêtée par le maître.
Le plot (boîte, caillou) est dressé sur une surface plane. On y dépose les pièces de monnaie en guise d'enjeu. Dans un ordre tiré au sort, les joueurs jettent leur pierre sur le plot, ou le plus près possible de celui-ci, depuis une ligne.
L'élève qui réussit à faire tomber le plot avant que tous les joueurs aient tenté leur premier essai peut déjà prendre toutes les pièces tombées côté face vers le haut. Les pièces restantes sont posées sur le plot et les lancers se poursuivent dans l'ordre prévu.
Quand tous ont effectué leur premier essai, et si le plot n'a pas été renversé, le joueur dont la pierre a été jetée le plus près du plot peut renverser celui-ci. Il empoche alors les pièces dont le côté face

regarde vers le haut, puis redresse le plot et y dépose les pièces restantes. A tour de rôle, et selon la précision de leurs lancers, les plus adroits d'abord, les autres joueurs renversent le plot et empochent les sous tombés du bon côté. Le plot sera renversé tant qu'il y aura des pièces en jeu.
On compte ensuite les points obtenus (voir plus loin), on relève les résultats et on rassemble les sous que l'on replace sur le plot pour une nouvelle partie.

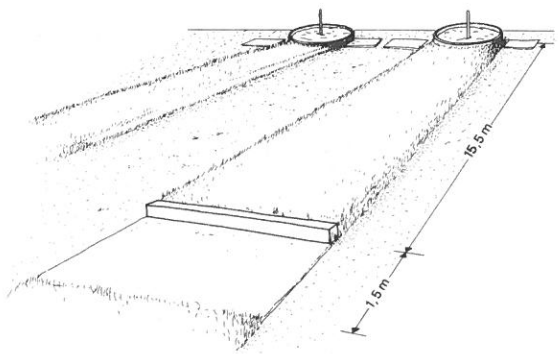
a) Toute pièce gagnée vaut 1 point.
   Qui sera le premier à totaliser 10, 20 points?
b) Les joueurs qui n'ont gagné aucune pièce laissent passer un tour et exécutent une tâche supplémentaire pendant ce temps: courir une distance déterminée, grimper à un arbre, etc.



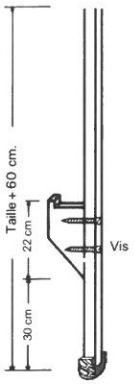
34. **Jeu du palet** (forme de compétition)

Voir p. 11.

Dans sa forme de compétition, le jeu du palet (Platzgen) se dispute sur des installations normalisées. Le plot est remplacé par un piquet métallique dressé au milieu d'une surface circulaire d'argile de 140 cm. de diamètre. Cette surface est surélevée de 5 cm. à l'avant et de 25 cm. à l'arrière.
Une plaque métallique dentelée sert d'engin à lancer. Son poids est quelconque, mais son diamètre ne peut excéder 18 cm. Ce disque est lancé à partir d'une aire d'élan de 1,5 m. et située à 15,5 m. du piquet. La distance séparant le disque du piquet est convertie en points et détermine ainsi le résultat.



2.12. Avec des échasses



Indications

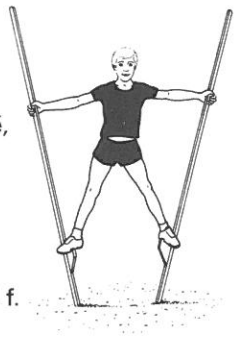
- Les échasses étaient utilisées autrefois par les habitants des Landes; dans l'Est asiatique, on s'en servait également pour garder les troupeaux de moutons et pour se déplacer dans des contrées marécageuses.
- A Namur, lors du Carnaval, deux armées juchées sur des échasses livraient chaque année un combat de deux heures.
- Fabrication
  Sur deux pièces de bois de sapin ou de frêne, de section carrée (environ 30 mm. x 30 mm., arêtes arrondies), on visse et on colle un marchepied solide.

Monter sur les échasses

1. A partir d'un escalier (muret, etc.), monter sur les échasses; au début, avec l'aide d'un partenaire.
2. Monter en appuyant son dos contre une paroi ou un mur.
3. Monter sans aide.

Marcher

4. Marcher avec des échasses:
   a) à petits pas, à grands pas,
   b) en avant et en arrière,
   c) en montant et en descendant,
   d) sur une piste balisée ou un parcours imposé,
   e) en contournant ou en franchissant de petits obstacles,
   f) en écartant les échasses (fig. 4 f),
   g) en croisant les échasses.



4 f.

Sautiller

5. Sautiller sur les deux échasses.
6. Sautiller sur une échasse. Jusqu'où réussit-on à avancer?

Qui peut?

7. Tout en restant en équilibre sur les échasses, changer celles-ci de côté.
8. En restant debout sur les échasses, les croiser et faire demi-tour.
9. Par deux, face à face, en restant sur les échasses: échanger les échasses opposées sans poser le pied à terre.

Allonger et fortifier la musculature

10. Une échasse tenue à deux mains et posée sur la nuque:
    a) rotation du torse,
    b) flexion latérale du torse,
    c) rotation et flexion latérale du torse.
11. Echasses tenues à deux mains au-dessus de la tête: marcher alternativement à l'extension complète et à la station accroupie, dos droit.

Petits concours

12. Courses diverses et courses d'estafettes sur des échasses.

13. **Combat de coqs sur échasses**
    Prudence!

Jeu

14. **Football sur échasses**
    Fixer les règles de jeu.

2.13. Avec des journaux

Objectifs particuliers

- Renforcer la musculature des pieds et des jambes.
- Améliorer la respiration (inspiration et expiration).
- Améliorer l'agilité et la précision du lancer d'adresse (coordination oculo-manuelle).

Indications

- Préparer beaucoup de journaux.
- Des déchets importants sont inévitables; les journaux utilisés pourraient servir à la préparation de papier mâché.

Courir, sautiller et sauter

3.

1. Courir en brandissant une feuille de journal et en la faisant flotter comme un drapeau.
2. Sautiller à pieds joints en avant, en arrière et de côté par-dessus un journal posé sur le sol.
3. Sautiller en écartant latéralement ou transversalement les jambes par-dessus un journal (fig. 3).
4. De l'appui facial au-dessus du journal:
   a) sautiller en écartant transversalement les jambes en avant et en arrière par-dessus le journal (fig. 4 a);
   b) sautiller en avant et en arrière, jambes jointes à la position accroupie (fig. 4 b);
   c) sautiller en arrière et en avant, en écartant et en fermant les jambes; plusieurs variantes (fig. 4 c).

4 a.

4 b.

4 c.

Inspirer et expirer

5.

5. Feuille de journal tenue devant le visage par l'un des petits côtés: repousser le bas de la feuille en soufflant régulièrement dessus (fig. 5). Prise de conscience des respirations thoracique et abdominale.
6. Comme 5), mais en suivant un rythme respiratoire déterminé.

Fortifier la musculature du pied

7 b.

7. A pieds nus.
   a) Assis: ouvrir et refermer le journal avec les pieds.
   b) Saisir et pincer une feuille de journal entre les orteils d'un pied, sautiller en tous sens sur l'autre pied (fig. 7 b).
   Qui tiendra son journal le plus longtemps?
   c) Assis: saisir un journal avec les orteils des deux pieds et le déchirer (fig. 7 c).
   Cela réussit-il aisément?

7 c.

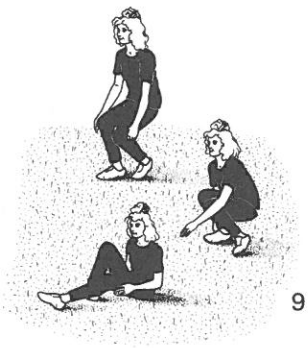
Qui peut?

8. Journal placé et soulevé sur les deux mains: laisser tomber le journal pour le rattraper au dernier moment, sur les deux mains tendues, juste avant qu'il touche le sol.

Jongler

9. Journal chiffonné en boule.
   a) Jongler avec une boule de papier journal en utilisant le revers des deux mains (fig. 9 a).
   b) Boule de papier journal posée sur la tête: s'asseoir, se relever, marcher, franchir un obstacle, etc. (fig. 9 b).

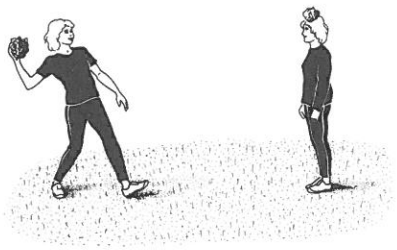
9 a.



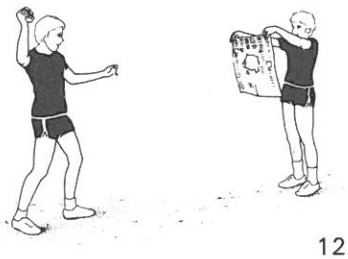
9 b.

Lancer

10. Par deux: passes et réceptions avec une boule de papier journal.
11. Par deux: A porte une boule de papier journal sur la tête ou sur le plat de la main; à une distance de 5 m. environ, B tente de lancer sa propre boule de papier sur celle de A. Changer les rôles après 5 essais (fig. 11).
12. Par deux, bras tendus; A tient une feuille de journal dans laquelle il a découpé un trou (cible); à une distance de 5 m., B essaie de lancer sa boule de papier à travers le trou (fig. 12).



11.

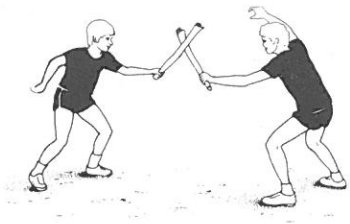


12.

Petit concours

13. **Escrime**

Enrouler des pages de journal pour en faire des sabres et jouer ensuite une partie d'escrime. Qui totalisera le premier 5 touchés?



14. **Chasse aux chapeaux**

Chaque joueur confectionne un chapeau en papier.
a) Chasse aux chapeaux 1 contre 1.
b) Chasse aux chapeaux comme concours de groupes.

15. **Course en suivant les flèches**

Jeu de piste inspiré de la course aux renards (p. 48). Le chemin à suivre est jalonné par des grandes flèches de papier journal. Les poursuivants rassemblent toutes les flèches trouvées au fur et à mesure.

16. **Jeu des masques**

Une moitié de la classe se masque avec des journaux. L'autre partie des élèves, qui n'a pu observer le déguisement, cherche à deviner qui se dissimule derrière chaque masque.

17. **Jeux de balle avec journaux**

En chiffonnant ensemble plusieurs journaux, on confectionne un ballon improvisé. Cette boule légère et souple ne présente aucun danger et convient ainsi à de nombreux jeux très connus: balle assise, balle à deux camps, balle brûlée, etc.

2.14. Avec la corde de traction (corde à grimper, corde)

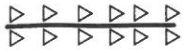
Objectif conseillé

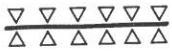
- Améliorer les aptitudes physiques et s'adapter aux contraintes de l'effort en commun.

Indications

- La plupart des formes proposées conviennent à tous les terrains, spécialement à la forêt.
- A chaque corde de traction, on pourra placer 5-12 élèves.

Marcher, courir, sautiller et sauter


2 a.

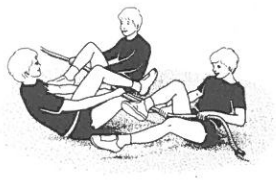

3.

1. Corde posée sur le sol:
   a) marcher dessus en équilibre, s'arrêter, repartir;
   b) sauter de différentes manières par-dessus la corde.
2. En colonne par deux, corde tenue par la main intérieure (fig. 2 a).
   a) Courir en avant et en arrière, par exemple:
      7 pas courus en avant, sauter à pieds joints,
      7 pas courus en arrière, sauter à pieds joints.
   b) Pas marchés sautillés en avant et en arrière, par exemple:
      8 pas marchés sautillés en avant,
      4 pas marchés sautillés en arrière.
3. Sur 2 rangs, face à face de part et d'autre de la corde tenue à deux mains, prises palmaires (fig. 3).
   a) Pas de polka.
   b) Pas de galop de côté; varier le rythme et la direction.

Allonger et fortifier la musculature

5.

4. Sur 2 rangs, à plat ventre, face à face, corde tenue à deux mains, prises palmaires.
   a) Soulever les bras tendus en avant, maintenir cette position pendant 8 secondes.
   b) Soulever les bras en décrivant de petits cercles, à gauche puis à droite.
5. Assis sur 2 rangs, face à face mais décalés l'un par rapport à l'autre (en quinconce), corde tenue à deux mains devant soi, prises palmaires (fig. 5).
   a) Soulever les jambes: passer alternativement une jambe puis l'autre entre les prises par-dessus la corde (fig. 5 a).
   b) Fléchir puis passer simultanément les deux jambes entre les prises par-dessus puis par-dessous la corde.
6. Sur 2 rangs, en quinconce, face à face, corde tenue à deux mains, prises palmaires.
   a) Tous ensemble: fléchir et tendre les jambes.
   b) Alternativement et par rangs: fléchir et tendre les jambes (la pompe).

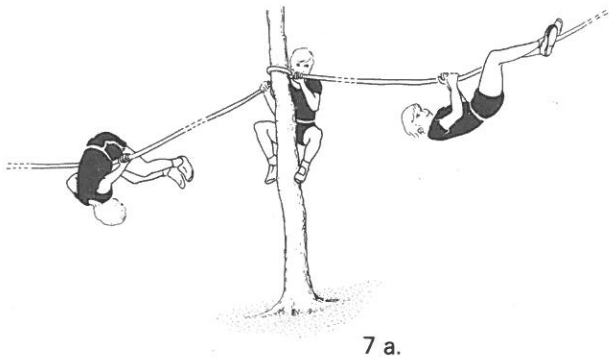

5 a.

Qui peut?

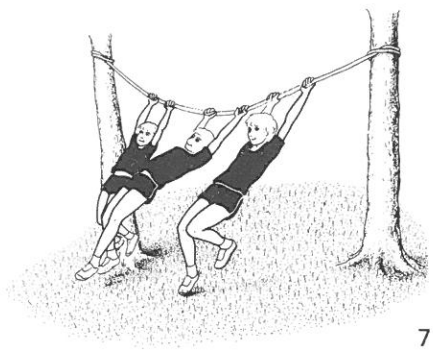
7.

7. Corde attachée et tendue d'un arbre à l'autre, à hauteur d'épaules (fig. 7).
   a) Se déplacer d'un arbre à un autre en se suspendant à la corde (fig. 7 a). Qui trouve une autre possibilité?
   b) Par groupes, de la suspension, bras tendus, corps fléchi: courir en avant et en arrière en faisant pendeler la corde.
   c) Par groupes: élancer et courir en avant en utilisant toute l'amplitude de la corde (fig. 7 c).
   d) De la station face à la corde: élancer en avant et par-dessous pour sauter en avant à la station.
   e) S'établir à la suspension renversée fléchie et tourner en arrière.
   f) Sauter à l'appui et s'y maintenir.
   g) S'établir en avant à l'appui (montée du ventre).

8. Corde attachée à une branche (Tarzan).
   a) Balancer en avant et en arrière en suspension.
   b) Comme a), mais en sautant après un balancer en avant; à effectuer les premières fois avec l'aide d'un partenaire.
   c) Franchir un obstacle ou un petit ruisseau en faisant pendeler la corde (fig. 8 c).



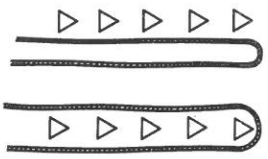
7 a.



7 c.

8 c.

Petits concours



9.

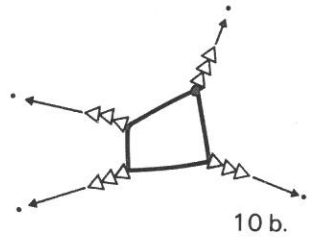
9. **Le train**

Le train est en gare; les passagers sont prêts sur le quai (fig. 9). Au signal du maître, les passagers peuvent embarquer: ils passent entre les deux brins de la corde et se saisissent de celle-ci.

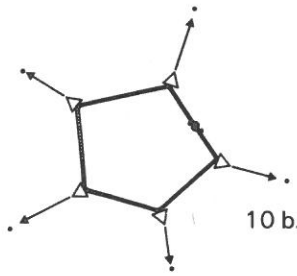
a) Voyage d'essai sur un itinéraire balisé.
b) Concours: quel est le train le plus rapide?

10. **Traction à la corde**

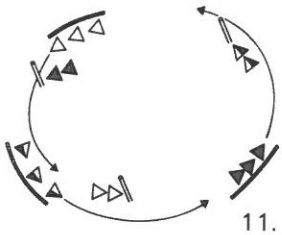
a) 2 équipes: chacune tente de tirer l'autre jusqu'à une ligne déterminée.
b) La corde est attachée et forme une grande boucle,
   - 4 groupes essaient d'atteindre leur piquet (fig. 10 b).
   - Chaque élève s'efforce d'atteindre individuellement son piquet (fig. 10 b).



10 b.



10 b.



11.

11. **Course d'estafettes à la corde**

Objectif particulier
- Améliorer l'endurance.

Des groupes de 5-8 élèves sont répartis sur une piste circulaire. Chaque groupe est placé près d'un piquet. 3-5 élèves de chaque équipe courent ensemble autour de la piste en tenant une corde. Les autres coureurs attendent de prendre le relais. Les meilleurs restent le plus longtemps à courir (fig. 11).

a) Quel groupe aura accompli le premier 10 tours?
b) Combien de tours chaque équipe pourra-t-elle accomplir en 12 minutes?

Jeux

12. **Poursuite**

2 groupes de 3 joueurs commencent la poursuite en tenant une corde. Chaque groupe dispose d'une corde. Le fuyard qui est touché devient poursuivant et prend place à une corde.

13. **Grand serpent**

5-12 élèves tiennent la corde à une main.
Le serpent pourra-t-il se mordre la queue?

14. **Jeux en cercle**

La corde permet de former rapidement un cercle pour les jeux suivants:

- **Les étangs et les grenouilles**
  Voir livre 2/135.
- **Le lard dans la cave**
  Voir livre 2/135.
- **Balle tirée dans le cercle**
  Voir livre 3/366 et p. 19, 92.

3. Course d'orientation

3.1. Généralités 119

Choix des exercices 119
Formes d'éducation sociale 119
La course d'orientation et ses rapports avec les autres disciplines scolaires 119
Simplification du travail d'organisation 120
Prévention des dommages aux cultures et à la forêt . 120
Choix des cartes 121

3.2. Formes d'exercices, de jeux et concours 122

Croquis vu d'avion 122
De l'illustration à la carte 123
Orienter la carte 124
Jeux avec des plans 125
Estimation des distances 126
Marche à la carte 127
Les courbes de niveau révèlent le terrain 128
Parcours balisés (loipes) 129
Course d'après les lignes directrices 130
Exercices dans un réseau de postes 131
- Course en étoile
- Course en étoile combinée
- Course en boucles
- Course circulaire
- Course d'estafettes – orientation

3.3. Organisation de compétitions 132

Choix et pose du parcours 132
- Emplacement des postes
- Tronçons
- Mise en place des postes

Catégories et exigences 134
Schéma d'un dispositif de course d'orientation 134
Descriptif des postes 135
Marquage et contrôle des postes 135
Arrivée 135
Exemples de courses d'orientation scolaires 136

3.4. Annexes dans 2 pochettes transparentes

1. Liste et plan des cartes d'orientation
2. De l'illustration à la carte (pour copies)
3. Signes conventionnels des cartes topographiques nationales
4. Quelle carte est orientée correctement?
5. Reporter la direction de course de la carte sur la boussole (pour copies)
6. Carte de CO «Heggidorn» (transparent)
7. Signes conventionnels des cartes d'orientation (transparent)
8. Symboles de nos cartes
9. Courbes de niveau et relief (pour copies)
10. Courbes de niveau et relief (transparent)
11. Solutions

3.1. Généralités

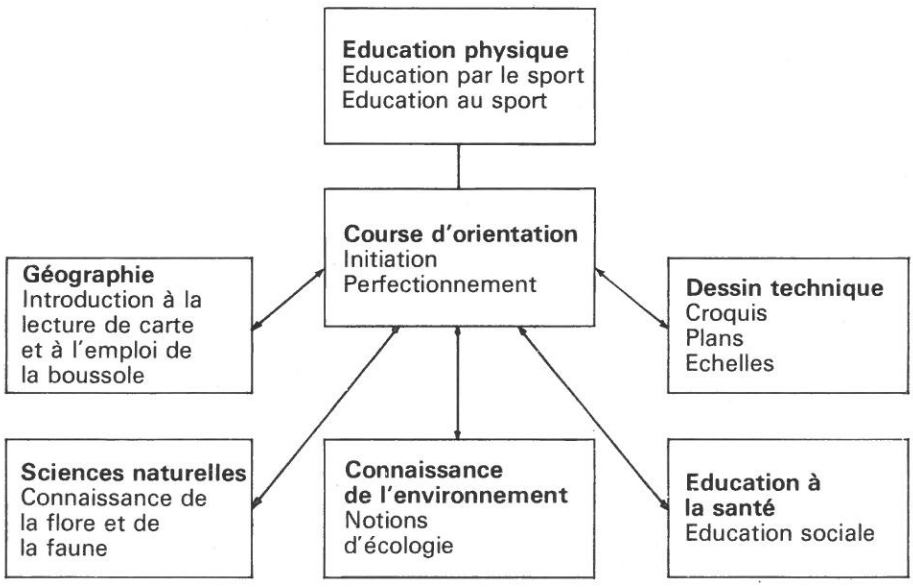
Choix des exercices

L'aptitude à passer aisément de la représentation abstraite des cartes à la réalité de l'environnement – ou l'inverse – s'acquiert par des expériences nombreuses et un entraînement approprié. Plus les premiers essais auront été concluants et plus les élèves souhaiteront être confrontés à de nouvelles situations. Ce but, et la motivation qui lui est liée, ne peuvent être atteints que par une progression bien dosée des exigences.
Les exercices, jeux et concours proposés sont ordonnés selon une suite méthodique. Toutefois, le maître pourra renoncer à l'une des formes proposées, ou bien répéter une des variantes connues en modifiant le degré de difficulté (choix du terrain, type de course, etc.). Les petits concours servent à contrôler si les objectifs fixés sont atteints. Un élément toutefois doit être repris et entraîné chaque année: le passage des courbes de niveau au relief.

Formes d'éducation sociale

Les premiers exercices pratiques se déroulent en forêt et s'adressent à des classes complètes; par la suite, on travaille par groupes. Au sein des groupes, il importe que les élèves s'entraînent et résolvent ensemble les problèmes. L'apprentissage devrait cependant permettre à n'importe quel élève du groupe d'en assumer la conduite.
La course d'orientation individuelle apprend aux élèves à s'orienter de façon indépendante et à bien connaître leurs aptitudes à la course. Toutefois, elle ne devrait être pratiquée que sous des formes adaptées.

La course d'orientation et ses rapports avec les autres disciplines scolaires



Pour l'enseignement de la course d'orientation, il faut prévoir des leçons doubles ou des après-midi de sport.

Simplification du travail d'organisation

La mise sur pied d'une course d'orientation destinée à des élèves occasionne un important surcroît de travail pour le maître: établissement du parcours – reconnaissance et marquage des postes – préparation des cartes – conduite de la leçon – ramassage des postes – classement. Une étroite collaboration entre les maîtres de différents établissements scolaires (ou entre le maître et le club local de course d'orientation) réduit sensiblement ce supplément de tâches. Un même parcours ou un même réseau temporaire de postes, ainsi que l'organisation d'entraînements parallèles présentent à cet égard maints avantages.
Il existe des transparents d'acétate pour une grande partie des cartes d'orientation. Projetés (rétro-projecteur) ou utilisés d'une autre manière, ces documents rendent les meilleurs services, soit avant la course, soit après. Ils fournissent des sujets d'étude en cas de mauvaises conditions atmosphériques (programme de rechange).

Prévention des dommages aux cultures et à la forêt

Les champs cultivés, prairies, plantations, pépinières et taillis de sous-bois (zones de repos du gibier) seront soigneusement évités ou contournés. Avant d'organiser une course d'orientation d'une certaine importance, et en fonction des conditions locales, le maître prendra contact avec le garde-forestier responsable du secteur.
Tout le matériel destiné au marquage de postes qui ne serait pas réutilisé dans l'immédiat doit être enlevé.

Choix des cartes

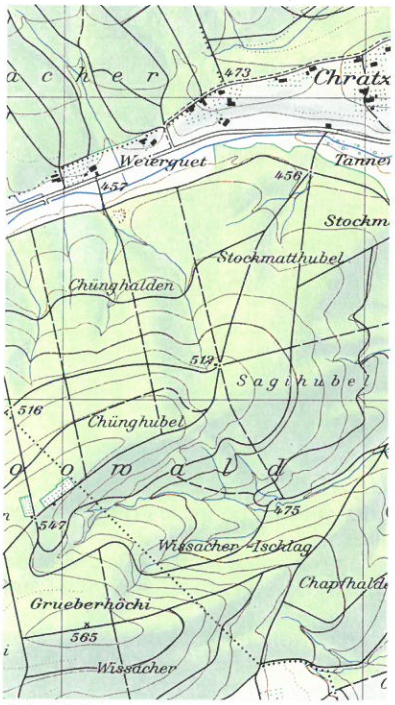
Outre les croquis en perspective, les vues d'avion et les plans cadastraux, les cartes topographiques et plus spécialement les cartes d'orientation constituent les documents de base de l'enseignement.

Carte topographique

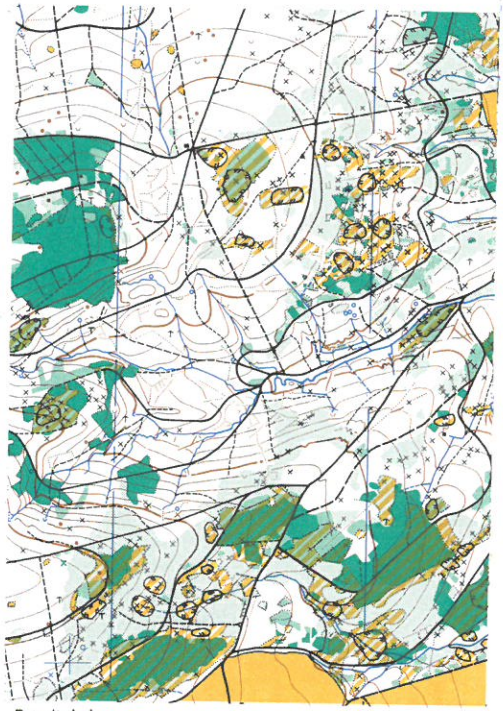
- Carte à usages multiples que les élèves doivent apprendre à connaître pour des emplois ultérieurs: excursions, rallyes, etc.
- Course d'orientation: recommandée pour des exercices et leurs applications.
- Fournit en forêt les indications principales
  - au maître qui pose le parcours,
  - aux élèves qui cherchent un poste.

Carte d'orientation

- Carte conçue spécialement pour la course d'orientation (rend possible une localisation très précise).
- Recommandée pour les exercices, jeux et concours en forêt.
- Facilite la pose des parcours, l'orientation et la course.



Extrait de la
carte topographique feuille 1108
Murgental
Echelle: 1 : 25 000
Equidistance 10 m.



Extrait de la
carte d'orientation N° 383
Glashütten
Club de CO Wiggertal
Echelle : 1 : 15 000
Equidistance 5 m.

Il existe des cartes d'orientation pour la plupart des grandes forêts de Suisse.
Possibilités de renseignements

- Clubs de CO.
- Liste et plan des cartes de CO (annexe 1).
  Une liste à jour des cartes de CO disponibles peut être commandée à l'adresse suivante:
  Centrale de matériel de CO, Gyrhaldenstrasse 50, 8953 Dietikon

3.2. Formes d'exercices, de jeux et de concours

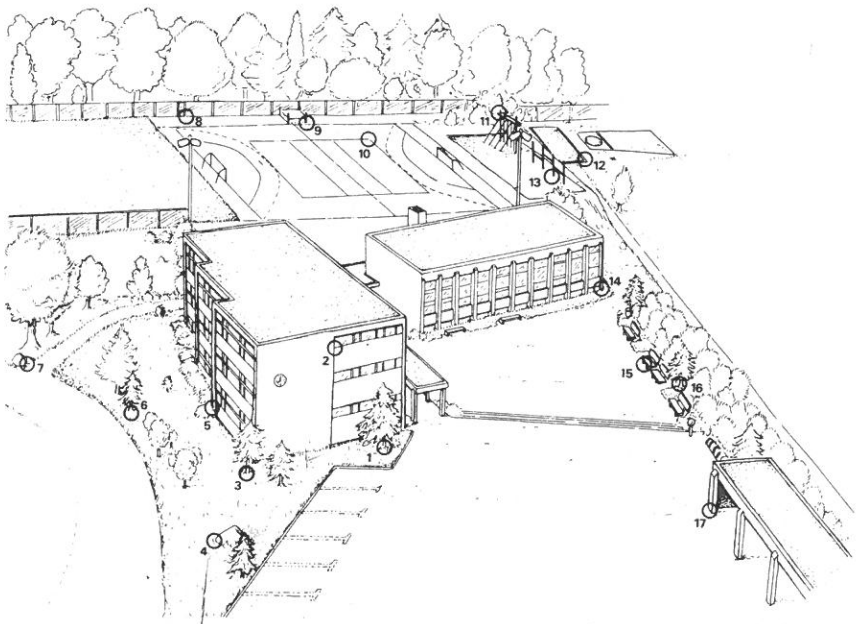
Croquis vu d'avion

Objectif particulier

- Etre capable de s'orienter en disposant d'un croquis vu d'avion.

Préparation

- Dessiner un croquis montrant le bâtiment scolaire et ses installations extérieures, le tout vu d'avion (plage, etc.).
- Tirer les polycopiés nécessaires pour tous les élèves.



Exercices

1. Désigner des emplacements sur le croquis, les repérer dans la réalité, comparer le croquis et la réalité.
2. Tous les élèves désignent d'un signe particulier les mêmes postes sur leur croquis, puis se rendent ensemble d'un emplacement à l'autre dans un ordre déterminé.
3. Par deux: chacun dessine un certain nombre de postes sur son croquis. Les partenaires échangent ensuite les dessins et l'un conduit l'autre aux endroits mentionnés.

Jeux

4. Par deux: l'un des deux joueurs indique l'emplacement d'une cachette sur le croquis de son partenaire, puis va s'y dissimuler.
   Après une courte attente, le deuxième part à la recherche du premier. Parviendra-t-il à le retrouver grâce au croquis?
5. Par deux: six postes identiques sont reportés sur les croquis de chaque partenaire. En lançant un dé à jouer, on détermine le poste à rechercher.
   Lequel des deux coureurs parviendra-t-il le premier au but?

Concours

6. Course aux postes: course individuelle chronométrée.
7. Course aux postes par deux: les partenaires doivent trouver les mêmes postes numérotés, l'un dans l'ordre normal, l'autre dans l'ordre inverse.
   Qui terminera le premier?

Constatation

Les angles morts d'un croquis limitent les possibilités.
(D'où la nécessité de dessiner un plan.)

De l'illustration à la carte

Objectif particulier

- Etre capable de comparer une illustration (photo, croquis) à un plan simplifié.

Préparation

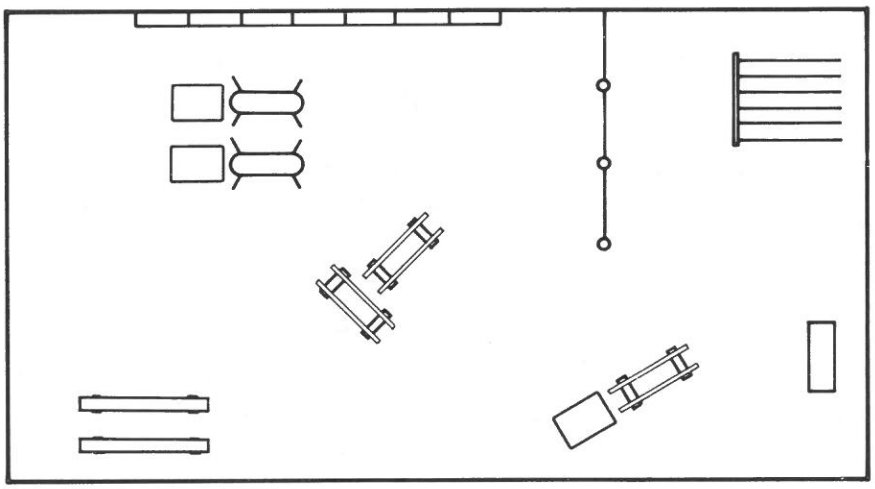
- Se procurer la photo aérienne murale N° 168 (Vue aérienne d'Allaman VD).
- Tirer pour chaque élève une copie de l'annexe 2 du présent manuel: croquis vu d'avion et plan de situation correspondant du village d'Allaman.
- Commander le dépliant gratuit «Signes conventionnels des cartes topographiques» (annexe 3) pour chaque élève auprès du Service topographique fédéral, 3084 Wabern.
- Dessiner un plan de la salle de classe et le polycopier.
- Dresser ou se procurer un plan du bâtiment scolaire et de ses environs.

Exercices

1. Sur la photo aérienne murale, le maître désigne un emplacement bien visible. Les élèves localisent puis marquent cet endroit sur le croquis vu d'avion et sur le plan de situation.
   Répéter en augmentant les difficultés.
2. Un itinéraire simple, empruntant une route par exemple, est présenté sur la photo aérienne murale, puis reporté sur le croquis vu d'avion et sur le plan. Quels signes conventionnels rencontre-t-on sur cet itinéraire?
3. Observer les angles morts de la photo aérienne murale et du croquis vu d'avion. Repérer ces emplacements sur le plan de situation.
   Qui trouve des détails intéressants, insolites, ou des endroits dangereux mentionnés sur le plan de situation, mais invisibles sur les vues aériennes?
4. Par deux: l'un des élèves dessine un poste sur le croquis vu d'avion, l'autre reporte ce point sur son plan. Répéter plusieurs fois en inversant les rôles.

Variantes

5. On peut renoncer à l'emploi d'une photo aérienne lorsque les élèves sont placés dans un espace restreint dont ils ont tous les éléments sous les yeux, par exemple une salle de gymnastique, une salle de classe, etc.

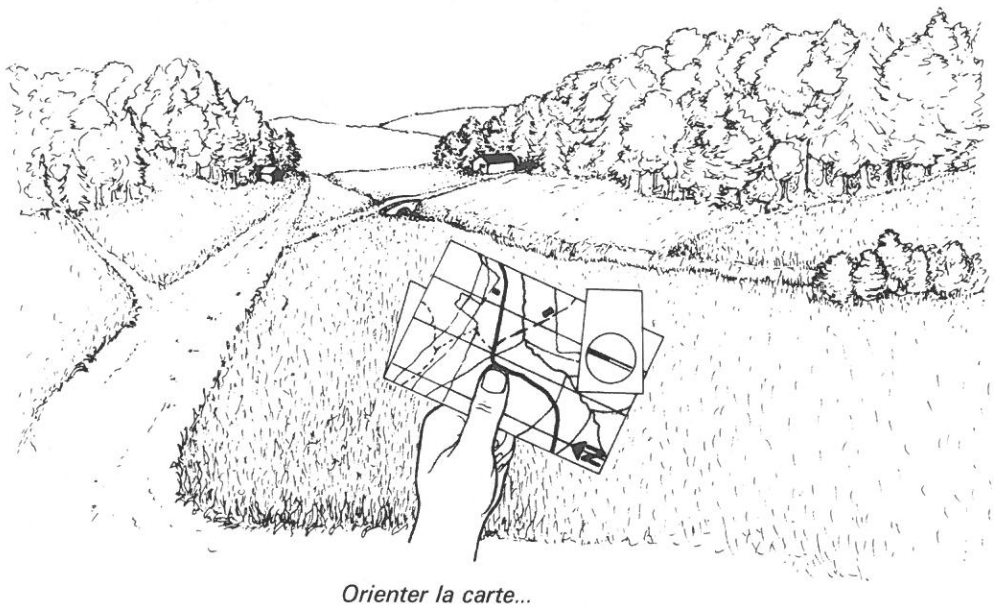


6. Comparer le croquis vu d'avion du complexe scolaire de la page 122 au plan de situation correspondant de la page 125.
7. Plus difficile: comparer la vue aérienne aux extraits de cartes du dépliant «Signes conventionnels des cartes topographiques nationales» (annexe 3).

Orienter la carte

Objectif particulier
- Etre capable de tenir sa carte constamment orientée de façon correcte.

Indication
- Pour une orientation rapide, il importe que la carte soit toujours dirigée vers le nord. C'est seulement à cette condition que le terrain sera parfaitement reconnaissable sur la carte.



Orienter la carte...

... d'après le terrain
Les lignes bien visibles du terrain (ruisseau, chemin, lisière) et leur tracé sur la carte doivent aller dans la même direction.

... avec la boussole
Poser la boussole horizontalement sur la carte ou la tenir à côté de celle-ci. Le nord de la carte doit coïncider avec la pointe nord (point rouge de l'aiguille) de la boussole.

Sur la carte pliée en format réduit, nous tenons toujours le pouce à l'emplacement qui correspond à notre position («le pouce est sur la carte là où sont les pieds dans le terrain»). A cet effet, la direction de course montrée par la carte doit s'éloigner de nous, même si, pour appliquer cette règle essentielle, toutes les indications de la carte sont à lire à l'envers!

Exercices

1. Orienter la carte ou le plan d'après le terrain à des emplacements caractéristiques. Contrôler avec la boussole.
2. A un carrefour de chemins, orienter la carte d'après le terrain. Tourner autour de la carte dont la position reste inchangée. Vérifier ainsi que toutes les directions prises par les divers chemins prolongent celles figurant sur la carte.
3. Courir dans le terrain. Au signal «Halte!» toutes les cartes sont mises en direction du nord à l'aide des boussoles. Qui parvient à déterminer l'emplacement sur la carte?
4. Voir annexe 4: quelle carte est orientée correctement?

N.-B. Pour la pratique de la course d'orientation au niveau scolaire, la boussole sert avant tout à orienter la carte. Aussi, des boussoles à support transparent sont-elles conseillées. Le genre de graduation n'a qu'une importance secondaire. En revanche, un seul système doit être choisi pour une même école.
L'annexe 5 est un document d'instruction résumant d'autres principes importants pour un emploi plus complet de la boussole.

Jeux avec des plans

Objectif particulier

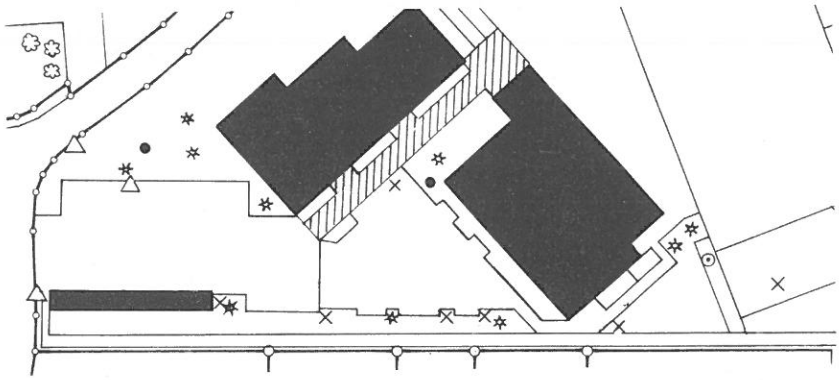
- Etre capable de lire un plan, d'en comprendre les signes conventionnels et d'en retrouver les points correspondants dans le terrain.

Préparation

- Se procurer un extrait du plan cadastral (échelle 1: 500 ou 1: 1000) auprès de l'administration communale ou au registre foncier. Ce plan sera complété par quelques symboles indispensables.

↑ hydrant	⊙ poteau de téléphone ou poteau électrique
✲ arbre résineux	cabine téléphonique
✿ arbre feuillu	clôture
△ signal de circulation	× objet particulier

- Préparer une copie pour chaque élève.



Extrait du plan cadastral de Heimberg, Echelle 1: 1000

Exercices

1. Suivre l'une des routes figurant sur le plan. Comparer constamment le plan et la réalité.
2. Un but commun est désigné sur le plan. Le rechercher par groupes, en utilisant éventuellement des cheminements différents.

Jeux

3. Sur un plan, un groupe reporte un itinéraire conduisant à une cachette qu'il gagne ensuite. Partant peu après, un deuxième groupe tente de dénicher le premier en suivant le plan.
4. Sur un plan figurent les emplacements où l'on a enterré des trésors (têtes de nègres, bonbons, etc.).
   Départ collectif. Qui trouvera un trésor en moins de 10 minutes?
5. Sur un plan figure l'endroit où un trésor a été enfoui par un groupe qui en assure la garde. Jeu d'approche avec «vies».
6. Un itinéraire dessiné sur un plan conduit à un trésor. Malheureusement, le plan a été découpé en plusieurs morceaux. Reconstituer le plan, étudier le parcours et courir à la recherche du trésor.

Concours

7. Course aux postes: l'ordre de passage aux postes est prescrit. Forme recommandée comme course individuelle.
8. Course dans un réseau de postes: le coureur choisit lui-même son itinéraire. Forme recommandée comme course individuelle.

Estimation des distances

Objectifs particuliers

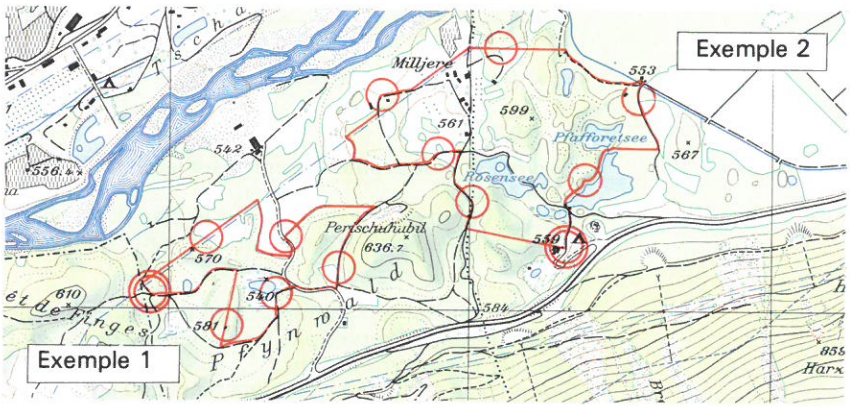
- Etre capable de convertir les distances selon l'échelle.
- Savoir estimer les distances parcourues jusqu'à 500 m. avec une précision suffisante (tolérance: ± 10%).

Préparation

- Mesurer et marquer une distance étalon de 100 m. sur un chemin.
- Pour les exercices 4 et 5, préparer des boussoles ainsi que des descriptions d'itinéraires.

Exercices

1. Parcourir plusieurs fois la distance étalon de 100 m. au pas de course et déterminer ainsi le nombre de doubles foulées nécessaires. Chacun mémorise ce nombre.
   Faire constater les variations lors de courses à la montée et à la descente.
2. Comme 1., mais en courant au bord du chemin, dans le terrain.
3. Par deux (exercice également réalisable en terrain ouvert): A franchit en courant une distance qu'il a choisie lui-même et s'arrête sur place après avoir effectué le nombre de doubles foulées nécessaires. B suit et tente d'évaluer la longueur du trajet parcouru.
   Comparer; inverser les rôles.
   En cas de gros écart, les deux coureurs vérifieront à nouveau leur nombre de doubles foulées sur la distance étalon.
4. En se basant sur une description d'itinéraire comportant la distance entre les postes, les élèves dessinent un parcours sur leur carte. Contrôler.
   Indications destinées aux élèves:
   Echelle 1 : 10 000 1 mm. ≙ 10 m.
   1 : 15 000 1 mm. ≙ 15 m.
   1 : 25 000 1 mm. ≙ 25 m.
5. Sans carte: parcourir un itinéraire circulaire sur la base des indications de distance entre les postes et d'une description du parcours. Contrôle de passage aux postes.
   - Course individuelle sur de petits parcours (exemple 1).
   - Course par groupes sur des parcours plus difficiles (exemple 2).



Extrait
Carte topographique
Feuille 1287
Sierre
Echelle: 1 : 25 000
Equidistance 20 m.

Description du parcours (exemple 2)

- Cours 150 m. sur la petite route en direction du nord. A ta droite, tu peux voir une maison, 20 m. plus loin une deuxième.
- Après la deuxième maison, tu vois un lac. Cours le long de la rive ouest jusqu'à l'extrémité nord du lac (300 m.).
- Cours maintenant 70 m. (précision) en direction de l'est.
- etc.

6. La classe est divisée en plusieurs groupes. On court ensemble sans carte, sur des distances variant entre 50 et 300 m. A la fin de chaque tronçon, les groupes notent la distance qu'ils estiment avoir franchie.
   Quel groupe parviendra à s'approcher le plus des distances exactes mesurées par le maître sur la carte?

Marche à la carte

Objectif particulier

- Etre capable d'établir la relation entre le signe conventionnel et l'élément du terrain; se familiariser avec les signes conventionnels.

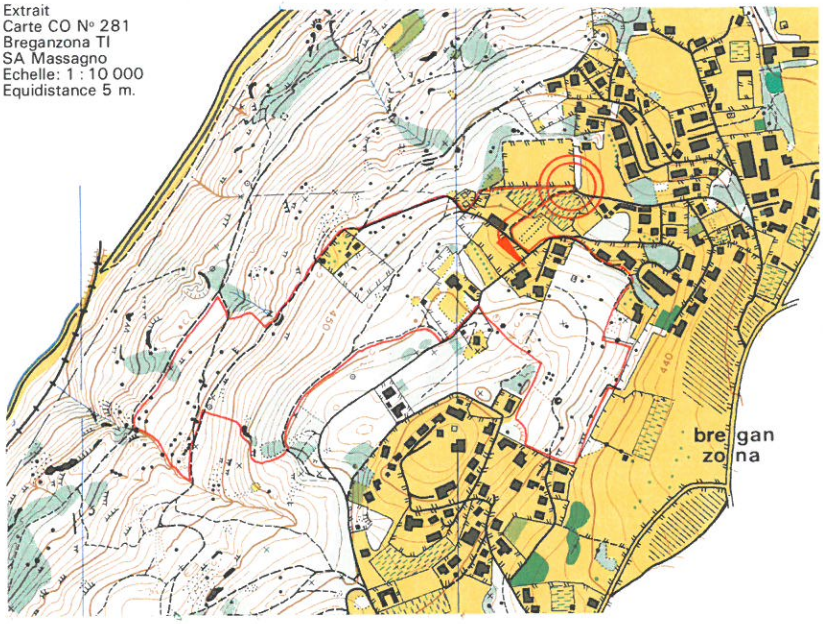
Préparation

- Repérer un itinéraire facile à déterminer dans le terrain, présentant des changements de direction et offrant la possibilité de découvrir sur la carte de nombreux signes conventionnels.
- Reporter cet itinéraire sur les cartes destinées aux élèves.

Exercices

1. Marcher selon l'itinéraire prévu. On profite des nombreuses haltes pour comparer les signes conventionnels et les éléments du terrain, pour contrôler l'orientation des cartes et les emplacements où l'on se situe.

Extrait
Carte CO N° 281
Breganzona TI
SA Massagno
Echelle: 1 : 10 000
Equidistance 5 m.



2. Comme 1., mais les élèves conduisent à tour de rôle.
3. Le long du parcours, on rencontre des postes qui ne figurent pas sur la carte. Les élèves dessinent dans les cases de la carte de contrôle les signes conventionnels des éléments marquants se trouvant aux postes.
4. Connaissance des signes conventionnels de la carte d'orientation:
   - annexes 6 et 7 (transparents pour rétro-projecteur).
5. Signes conventionnels de la carte topographique:
   - annexe 3 «Signes conventionnels des cartes topographiques nationales»;
   - annexe 8 «Symboles de nos cartes».

   Ces deux dépliants peuvent être commandés gratuitement au Service topographique fédéral, 3084 Wabern.

Les courbes de niveau révèlent le terrain

Objectif particulier

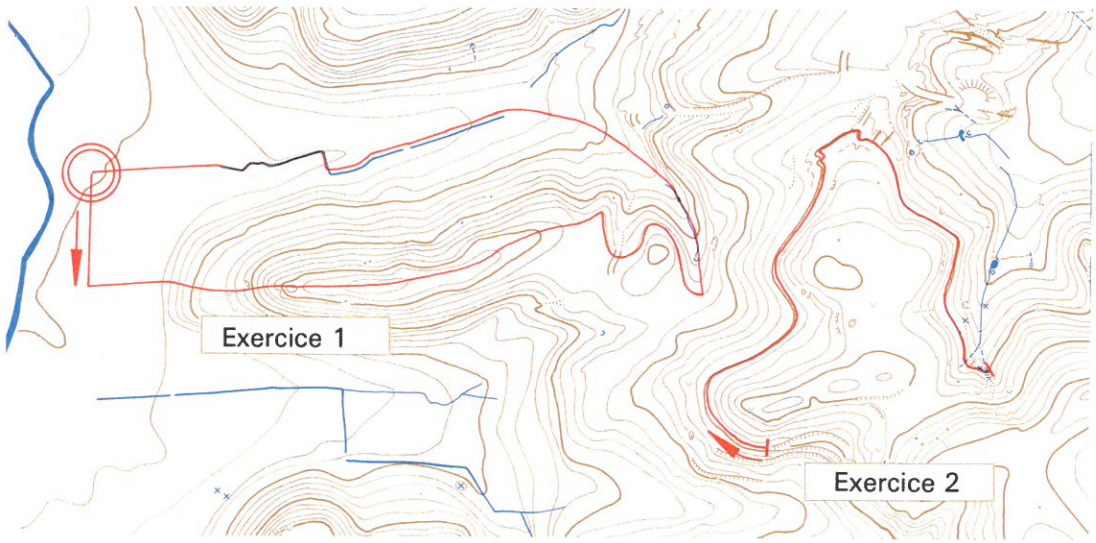
- Etre capable de se représenter la forme du relief d'après les courbes de niveau.

Préparation, indications

- Inscrire un itinéraire déterminé sur la carte des courbes de niveau (cartes spéciales, courbes de couleur brune; les cours d'eau y figurent également et peuvent être utilisés).
- Le parcours empruntera des sites typiques du relief: colline, crête, vallon, croupe, etc. Il suivra également de temps à autre la même courbe de niveau sur une certaine distance.
- Une reconnaissance préalable de l'itinéraire est indispensable pour s'assurer de sa praticabilité (champs, fourrés, clôtures, etc.).
- Le moment le plus propice est le semestre d'hiver qui permet d'emprunter des itinéraires traversant même le terrain ouvert; en outre, les forêts dont le feuillage est tombé offrent une meilleure visibilité.

Exercices

1. Suivre ensemble l'itinéraire préétabli. Comparer constamment courbes de niveau et terrain. Situer en permanence sa position sur la carte. Le maître est muni d'une carte normale.



Extrait
de la carte d'orientation
N° 443
Liebegg
OLK Argus
Echelle: 1 : 15 000
Equidistance 5 m.

2. Marcher le long d'une courbe de niveau: en longue colonne par un, éventuellement dans la neige. Planter des fanions pour conserver la même altitude et repérer le tracé de la courbe de niveau.
3. Comparaison courbes de niveau/terrain:
   - annexe 9 (peut être reproduite),
   - annexes 7 et 10 (transparents pour rétro-projecteur).
4. Recréer les formes du terrain:
   - à la caisse à sable ou avec de la plastiline, reproduire le relief à partir d'une carte de courbes de niveau établie par les élèves eux-mêmes;
   - confection d'un relief.
5. Marche aux postes avec la carte des courbes de niveau. Avant chaque nouveau tronçon, discuter ensemble de l'itinéraire à suivre.

Courses

6. Course sur un petit parcours le long d'une courbe de niveau (éventuellement une courbe fermée). Postes de contrôle placés à des endroits caractéristiques.
7. Pour élèves avancés: course d'après les lignes directrices du terrain avec la carte des courbes de niveau (voir p. 129).
8. Pour élèves avancés: course aux postes individuelle avec la carte des courbes de niveau.

Parcours balisés (loipes)

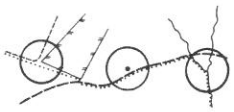
Objectifs particuliers

- Etre capable de déterminer l'endroit exact où l'on se trouve sur un parcours connu.
- Apprendre à maîtriser l'approche des postes:
  orientation approximative jusqu'au voisinage du poste recherché, puis orientation précise d'un repère à l'autre jusque sur le poste lui-même.

Préparation

- Reporter sur la carte un parcours balisé qui ne doit pas nécessairement suivre le réseau de chemins.
  Au lieu d'un itinéraire balisé, on peut utiliser un tracé connu: parcours Vita, piste en forêt, piste de fond, etc.

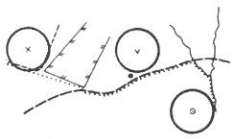
Exercices et concours



1. **Piste pour débutants** (éventuellement pour course individuelle)
   Les postes sont installés à des endroits bien marqués de la piste. Les coureurs reportent sur leur carte l'emplacement exact des postes rencontrés sur le parcours. Lors d'un petit concours, on ajoutera une pénalité de temps à chaque erreur de report.

2. **Piste lacunaire**
   Comme 1., mais des tronçons courts et faciles ne sont plus balisés.

3. **Course à la piste balisée** (éventuellement pour course individuelle)
   Comme 1., mais le parcours n'est pas indiqué sur la carte.



4. **La piste comme ligne directrice** (éventuellement pour course individuelle)
   Comme 1., mais les postes ne se situent pas directement sur la piste connue. Ils sont au contraire placés à des endroits caractéristiques dont l'éloignement du tracé ne dépasse pas 200 m. La piste constitue la ligne directrice; elle ne présente pas de difficulté et conduit tous les élèves sans hésitation du départ à l'arrivée. Elle mène à proximité des postes (orientation approximative).
   Les coureurs doivent ainsi quitter cette trace sûre pour trouver, grâce à une lecture de carte attentive, les postes placés de part et d'autre de la ligne directrice.
5. Par deux: comme 4., mais les paires courent ensemble sur le tracé connu. Au moment où elles arrivent à la hauteur des postes, elles se séparent et chaque coureur s'en va chercher un emplacement, à gauche pour l'un, à droite pour l'autre. Les coureurs se retrouvent ensuite sur la piste avant de poursuivre la course.
6. Course en groupe: comme 4., mais chacun des postes comporte une épreuve: reconnaître un des signes conventionnels, calculer une différence d'altitude, déterminer le nom d'une plante, etc.

7. **Course d'orientation à ski**
   Comme 4. Aux abords des postes, il faut aménager des fausses traces afin que les coureurs partis en premier ne soient pas désavantagés.

8. **Parcours d'après les lignes directrices du terrain** (pour élèves avancés)
   Des postes sont répartis sur un parcours inscrit sur la carte. Le tracé n'est pas marqué dans le terrain comme l'étaient les précédents. En revanche, le chemin à suivre du départ à l'arrivée est donné par les lignes directrices successives du terrain: chemins, clôtures, rigoles, crêtes, etc.
   Cette variante est également possible avec des cartes de courbes de niveau.

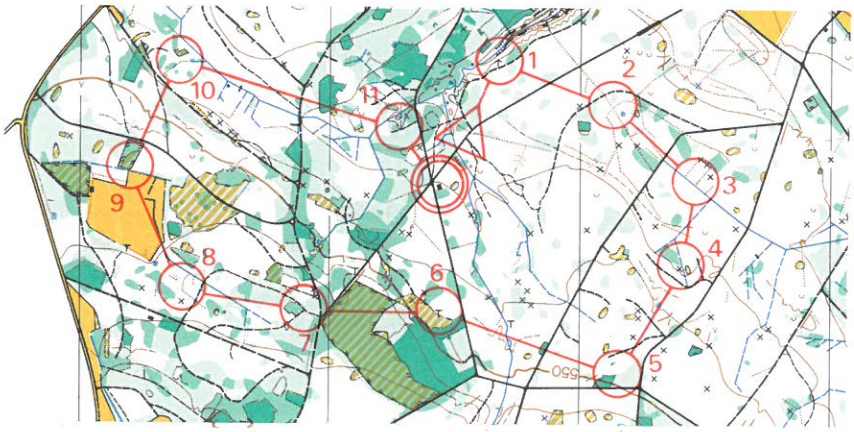
Course d'après les lignes directrices

Objectif particulier

- Etre capable de repérer les lignes directrices du terrain et de s'en servir pour rechercher les postes.

Préparation

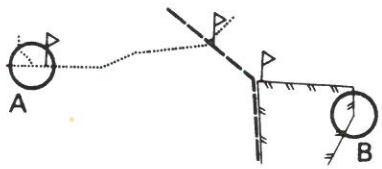
- Choisir et équiper un parcours d'orientation tel que les éléments du terrain qui constituent les lignes directrices (sentiers, rigoles, crêtes, etc.) guident les coureurs de poste en poste.



Extrait de la carte CO N° 348, Tägerwilerwald, OLV Ostschweiz
Echelle 1 : 15 000, équidistance 5 m.

Exercices

1. A effectuer collectivement: de poste en poste, discuter chaque fois l'itinéraire, c'est-à-dire repérer les éléments marquants du terrain qui serviront de lignes directrices. A chacun des postes, un nouvel élève prend la tête de la classe et la conduit.
2. Jalonner par un fanion chacun des repères au départ d'une ligne directrice (éventuellement pour course individuelle).



3. Course de mémoire: comme 1., mais les cartes sont rassemblées après la discussion.
4. Course de mémoire: sur une carte affichée à chaque poste figure l'emplacement du poste suivant. Le temps nécessaire à mémoriser le parcours n'étant pas limité, il convient de prévoir des intervalles suffisants entre les départs successifs. Pour des débutants, le trajet entre deux postes ne comportera pas plus de trois lignes directrices.

Jeux

5. La classe est divisée en deux groupes: les renards et les chasseurs. Tous disposent d'une carte sur laquelle les postes sont dessinés. Les renards partent avec quelques postes d'avance, enlèvent ensuite la marque d'un poste et se cachent à cet endroit, dans un rayon de 50 m. Combien de temps faudra-t-il aux chasseurs pour découvrir les renards?
6. Chasse aux postes par deux: l'un des coureurs, parti avec 5 minutes d'avance, est poursuivi par un camarade.
   Le deuxième rejoindra-t-il le premier?

Concours

7. Pour des débutants, la course d'orientation d'après des lignes directrices du terrain représente la forme normale de compétition scolaire.

Exercices dans un réseau de postes

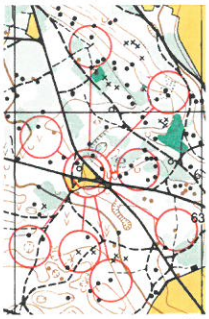
Objectif particulier

- Etre capable de rechercher et de trouver les postes par soi-même.

Préparation

- Tout autour d'un emplacement central facilement accessible, installer des postes à des distances variables, n'excédant toutefois pas 500 m. L'accès à ces postes doit présenter des difficultés diverses (synthèse des exercices précédents).
- Les cartes sont préparées en fonction des exercices prévus.

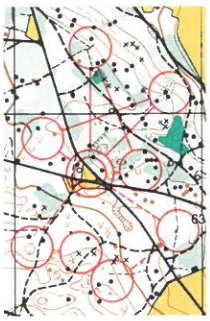
Exercices et petits concours



1.

1. **Course en étoile** (éventuellement pour course individuelle)
   Sur chacune des branches de l'étoile, un élève part à la recherche du poste installé, revient au centre et reçoit une nouvelle consigne.
   A l'emplacement central, le maître aura préparé une enveloppe pour chaque direction de course. A l'intérieur de l'enveloppe se trouveront au moins deux cartes portant les consignes prévues. Il est possible d'engager simultanément deux coureurs sur chaque branche de l'étoile; les intervalles de départ seront toutefois suffisamment grands (carte 1, partie supérieure).

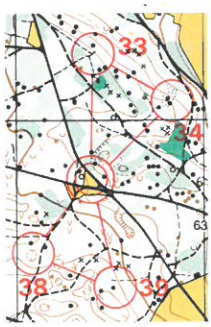
2. **Course en étoile combinée** (éventuellement pour course individuelle)
   Comme 1., mais chaque branche de l'étoile pose un problème particulier, choisi parmi les exercices déjà effectués. Exemple: 1re branche: retrouver le poste de mémoire; 2e branche: parcours balisé; 3e branche: rechercher le poste avec une carte des courbes de niveau, etc.
   (carte 1, partie inférieure).



2.

3. **Course en boucles** (éventuellement pour course individuelle)
   Deux postes de la course en étoile sont à rechercher durant le même trajet. Ils constituent une «boucle». Cette forme d'entraînement, évitant le retour sur un parcours déjà connu, améliore la technique d'orientation (carte 2, partie supérieure).

4. **Course circulaire**
   Plusieurs postes sont à rechercher durant le même trajet. Ils constituent un parcours «circulaire». Il importe toutefois de contrôler préalablement le degré de difficulté de chaque tronçon du parcours. La course «circulaire» représente la forme finale souhaitable au niveau scolaire (carte 2, partie inférieure).



3.

5. **Course d'estafettes-orientation** (course d'estafettes en boucles)
   Deux élèves constituent une équipe. Chaque équipe dispose d'une carte sur laquelle deux boucles sont dessinées avec leurs postes et le numéro de ceux-ci. Départ collectif.
   La transmission des cartes et l'arrivée se font au point central. Le relais s'effectue en transmettant la carte.
   Le premier coureur de l'équipe accomplit une boucle dans le sens des aiguilles d'une montre puis transmet la carte à son partenaire qui parcourt la même boucle mais en sens inverse. La course se termine lorsque les deux équipiers ont parcouru chacun les deux boucles (carte 3).
   L'ordre de passage aux différents postes figure sur la carte de contrôle; exemple:

Carte CO N° 91
Lattigen
OLG Thoune
Echelle 1 : 10 000
Equidistance 5 m.

Equipe	1	2	3	4	5	...
1er coureur	33–34	34–33	38–39	39–38	33–34	
2e coureur	34–33	33–34	39–38	38–39	38–39	
1er coureur	38–39	39–38	33–34	34–33	39–38	
2e coureur	39–38	38–39	34–33	33–34	34–33	

N.-B.

- Course aux points
  Cette forme dépasse souvent les capacités des élèves en raison de la difficulté des tronçons, du choix de l'itinéraire, du calcul du temps de course.

3.3. Organisation de compétitions

Choix et pose du parcours

C'est essentiellement le choix du parcours et son installation qui décident du succès d'une course d'orientation. Si le tracé est trop facile, les participants seront déçus de ne pouvoir y vérifier leur aptitude à s'orienter seuls. Ils pourront en outre regretter que l'épreuve proposée ne serve finalement qu'à évaluer leurs dispositions pour la course à pied. Si les postes sont au contraire trop difficiles à trouver ou trop éloignés, les élèves risquent de se décourager, considérant que la course d'orientation est une discipline bien au-dessus de leurs moyens. Il sera ensuite difficile de corriger cette mauvaise impression et de relancer l'intérêt pour cette activité sportive. Un poste installé à un emplacement inadéquat, voire introuvable laisse une part trop grande au seul hasard: il ne permet pas d'établir un classement suffisamment objectif. Le maître s'efforcera de suivre cette règle d'or: choisir un parcours correspondant au niveau des élèves.

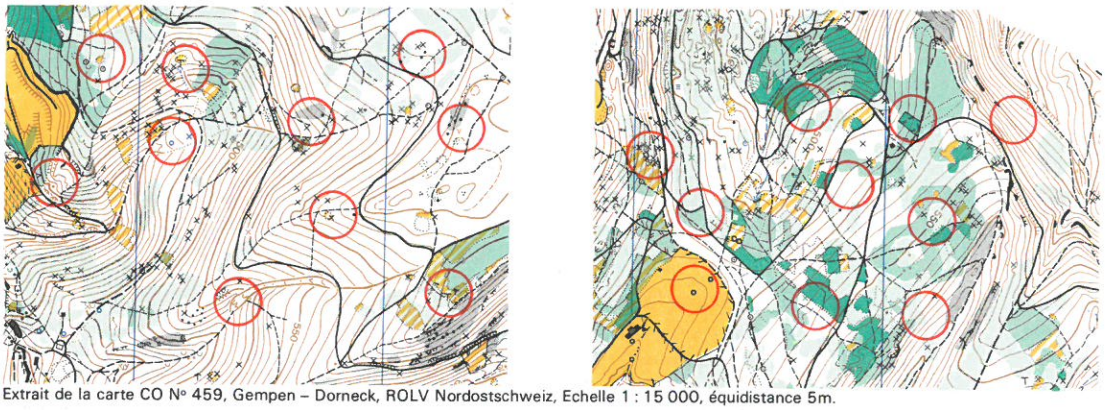
Emplacements des postes

Emplacements judicieux

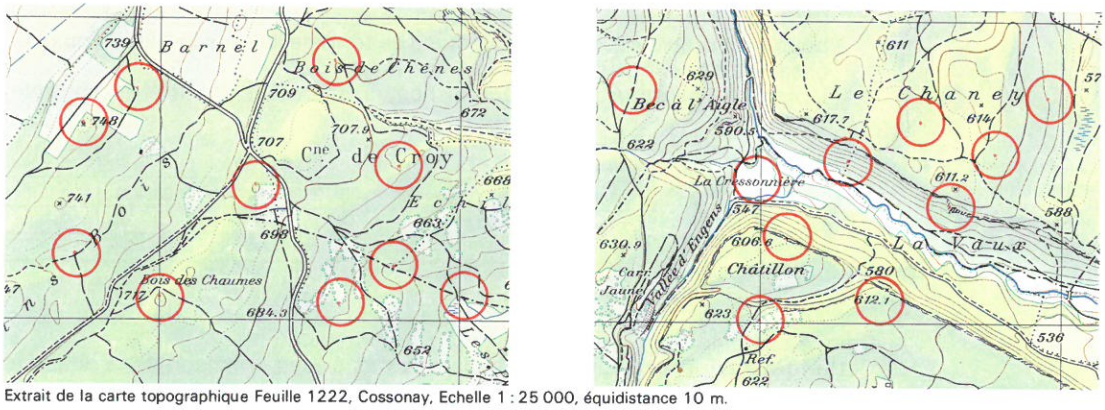
Tant sur la carte que dans le terrain, chaque poste doit être situé de façon précise. Une reconnaissance préalable est indispensable. Sur la carte topographique, les endroits vraiment caractéristiques d'un secteur ne sont pas très nombreux. On retiendra en priorité les plus distincts (critères d'orientation ou de repérage bien visibles).

Emplacements à proscrire

Les postes ne doivent en aucun cas obliger les élèves à prendre des risques (rochers, circulation, etc.) ou à traverser des zones interdites (cultures, plantations, taillis, clôtures). Les postes ne peuvent pas se situer à des emplacements quelconques du terrain; cela exigerait de trop longues et hasardeuses recherches: la CO n'est pas un jeu de cache-cache!



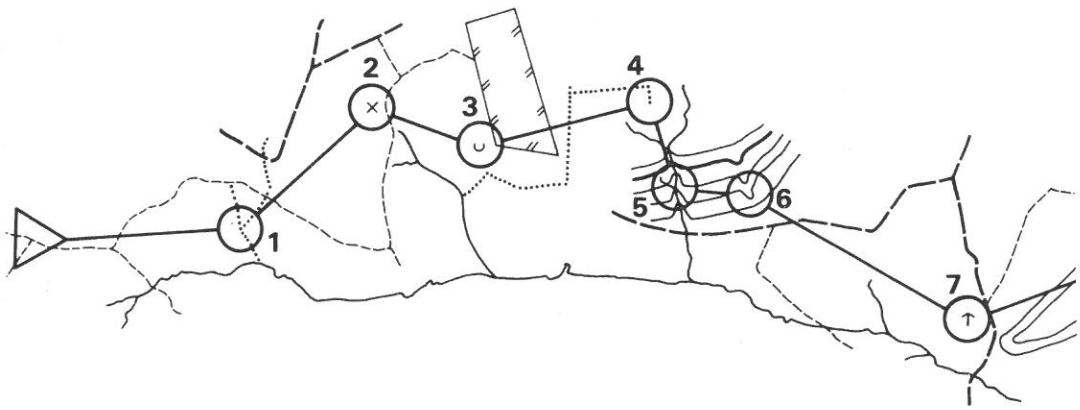
Extrait de la carte CO N° 459, Gempen – Dorneck, ROLV Nordostschweiz, Echelle 1 : 15 000, équidistance 5m.



Extrait de la carte topographique Feuille 1222, Cossonay, Echelle 1 : 25 000, équidistance 10 m.

Tronçons

Les tronçons conduisant d'un poste à l'autre ont encore davantage d'importance que les postes eux-mêmes. Ce sont eux qui constituent le caractère le plus sélectif d'une compétition. Le lecteur de carte avisé doit pouvoir gagner du temps en prenant les risques d'une course en ligne droite, tandis que les élèves moins expérimentés trouveront les lignes directrices du détour qui les conduira sûrement au poste recherché.



Caractéristiques des tronçons:

- simples en début de parcours;
- longueurs et directions variées;
- ne mesurent pas plus de 500 m.;
- présentent plusieurs itinéraires possibles (on doit pouvoir gagner le poste suivant par deux cheminements au moins);
- exploitent les divers caractères du relief et du milieu forestier;
- évitent rigoureusement les prés et les champs, les sites naturels protégés, les plantations, les fourrés les plus épais, les clôtures, les cascades, les rives dangereuses, les rochers.

Mise en place des postes

Après avoir choisi la carte adéquate et étudié sur celle-ci le secteur retenu pour la course, le maître déterminera l'emplacement du départ et celui de l'arrivée. Ces lieux sont évidemment fonction des installations existantes (place de rassemblement, vestiaires, etc.). Lorsqu'il s'agit de petits concours ou d'exercices, les emplacements de départ et d'arrivée peuvent coïncider.

Lors de l'installation des parcours proprement dits, on commence par celui de la catégorie la plus difficile. On détermine alors un premier tronçon et on place, au terme de celui-ci, un poste bien visible. On procède de la sorte, tronçon par tronçon. Au moyen d'un bout de fil dont la longueur correspond à environ 4 km. sur la carte, on peut constamment évaluer la longueur du parcours. Sitôt que le parcours de la catégorie supérieure est prêt, on procède de la même manière pour le tracé de la catégorie la plus facile. Les autres itinéraires seront relativement vite installés grâce à l'adjonction de quelques postes supplémentaires dans le réseau déjà constitué.

Le maître vérifiera alors si les parcours retenus correspondent aux exigences décrites ici, notamment pour ce qui concerne les distances à parcourir et le degré de difficulté. Comme indiqué précédemment, la reconnaissance de tous les emplacements de postes s'avère indispensable.

Catégories et exigences

Pour une course d'orientation scolaire, les catégories et exigences suivantes sont recommandées:

Catégories	Année de programme	Kilomètres -effort	Nombre de postes	Degré difficulté technique CO
Garçons I	8e/9e	5-6 km.-e.	env. 12	moyen
Filles I	8e/9e	4-5 km.-e.	env. 10	moyen
Garçons II	5e/7e	4-5 km.-e.	env. 10	facile
Filles II	5e/7e	3-4 km.-e.	env. 8	facile

Il est préférable de constituer de nombreuses catégories bien distinctes plutôt que de grouper trop de coureurs d'âges et d'aptitudes hétérogènes dans un petit nombre de catégories.
Selon les exigences ci-dessous, on devrait obtenir, pour le vainqueur de chaque catégorie, un temps de course se situant entre 30 et 40 minutes. De nombreux facteurs influencent toutefois la durée de l'effort: configuration et nature du terrain, conditions atmosphériques, carte, niveau technique des participants, etc.

Kilomètres-effort	Distance à vol d'oiseau (en km.)	+ le décuple de la dénivellation en m. de la route normale	= kilomètres-effort
Exemple	4,0 km.	+ 10 x 120 m.	= 5,2 km.-e.

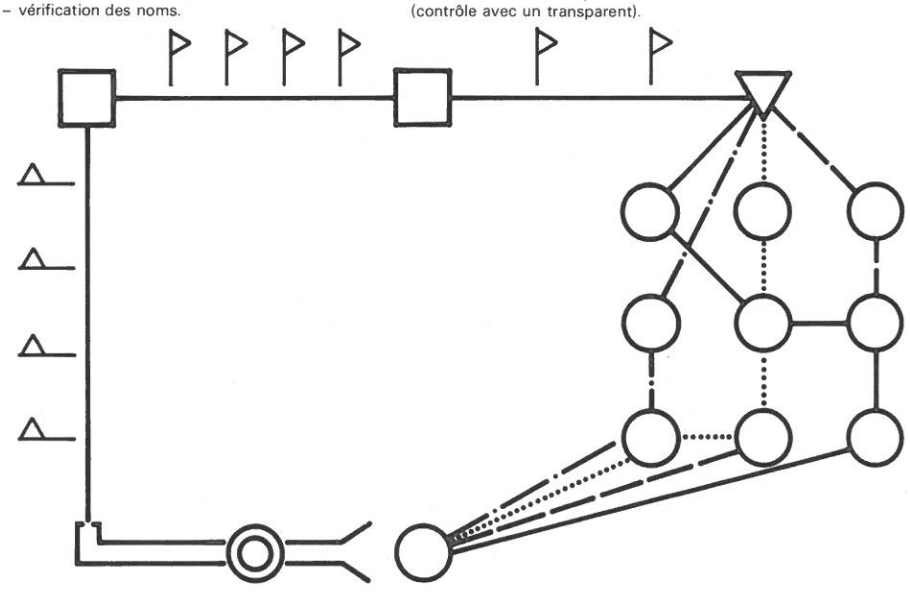
Dans une compétition scolaire, on admettra que les coureurs partent par groupes, par deux ou seuls (prévoir éventuellement un classement différencié).

Schéma d'un dispositif de course d'orientation

Lieu de rassemblement
- vestiaires,
- distribution des dossards, des descriptifs de postes, des cartes de contrôle,
- vérification des noms.

Avant-départ
- appel ... min. avant l'heure de départ,
- remise des cartes avec postes déjà indiqués ou à reporter, sans contrainte de temps (contrôle avec un transparent).

Départ
- début du chronométrage.



Arrivée

Bureau des calculs
- report de l'heure d'arrivée sur la carte de contrôle,
- calcul du temps de course,
- contrôle du passage aux postes.

Chronométrage
- le chronométreur dicte l'heure d'arrivée et le numéro de dossard au secrétaire.

Poste final
- commun à toutes les catégories, assure la convergence de tous les coureurs vers l'arrivée.

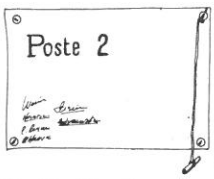
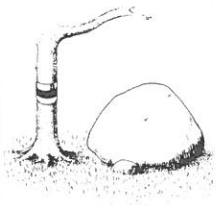
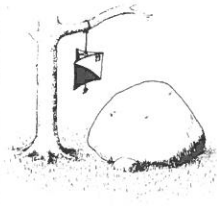
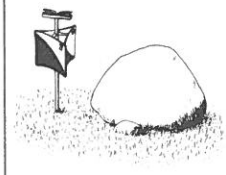
Descriptif des postes

Sous cette appellation, on désigne une feuille polycopiée de la grandeur d'une carte postale sur laquelle figure la description exacte des postes à trouver. Ce descriptif est spécialement utile lorsque plusieurs éléments caractéristiques se trouvent à l'intérieur du cercle représentant le poste sur la carte. Les nombres entre parenthèses figurent sur les postes eux-mêmes et permettent aux coureurs de vérifier leur position.

Garçons II 3,9 km. 90 m. dén.
1 (26) bosse
2 (28) souche
3 (24) pierre au nord
4 (31) jonction de deux crêtes
5 (34) angle de clôture
6 (35) bordure S de marécage
7 (40) trou au milieu
8 (39) mangeoire
9 (42) début de ruisseau

Fanions: arrivée à 150 m.

Marquage et contrôle des postes

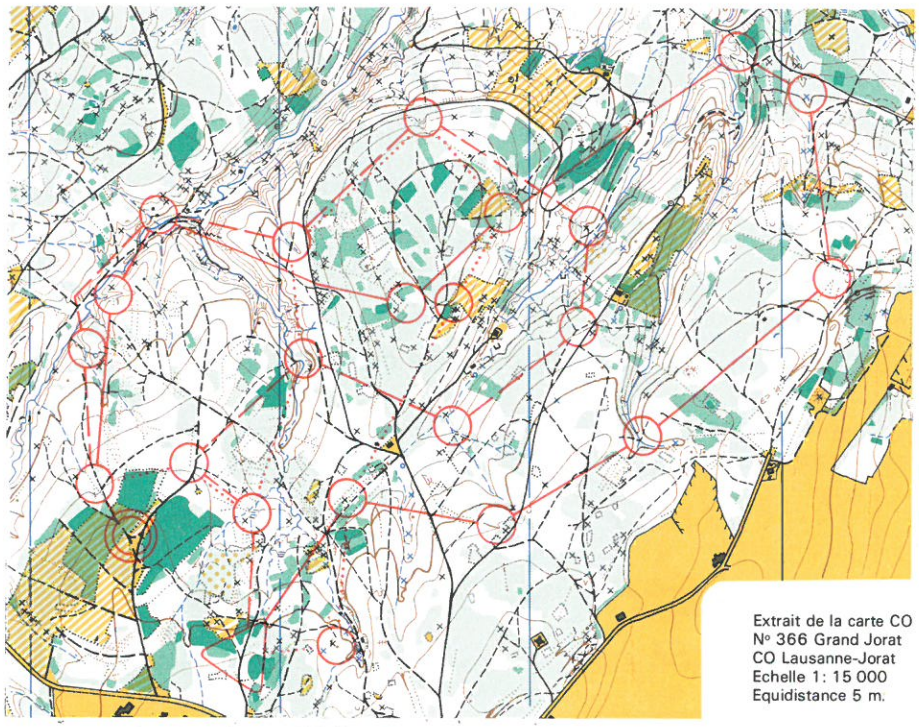
Marquage	 Feuille blanche	 Banderole blanche-rouge-blanche	 Banderole ou lanterne	 Lanterne sur hampe
Contrôle	Signature	Inscrire le numéro de contrôle ou un mot-code	Reporter la marque d'un timbre, d'une pince ou d'une craie grasse sur la carte de contrôle	Perforer la carte de contrôle avec une pince
Recommandé pour	Course av. croquis Jeux de plans Courses, rallyes à vélo	Formes d'exercices et de jeux	Formes d'exercices, de jeux ou de concours	Formes d'exercices, de jeux ou de concours
Remarques	N'est visible que d'un côté	A fixer au moyen d'agrafes ou de punaises – implique l'honnêteté des concurrents	L'emploi de timbres est déconseillé en cas de pluie	Correspond aux normes internationales

Le poste installé doit correspondre exactement à l'emplacement désigné sur la carte. Aucun poste ne sera camouflé ou dissimulé. Tout le matériel nécessaire à la signalisation sera enlevé le plus vite possible après la course.

Arrivée

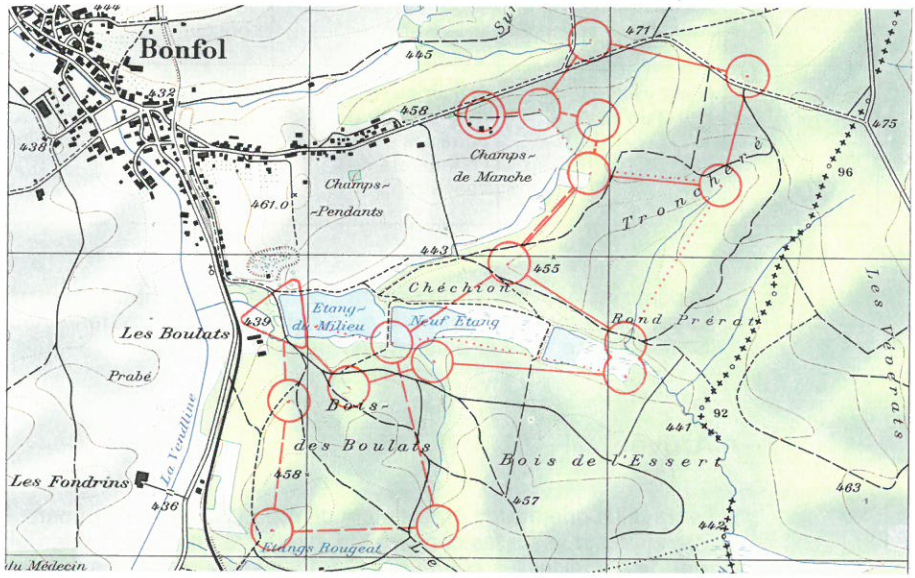
Le travail d'orientation proprement dit prend fin au dernier poste. De cet endroit, des fanions conduisent les concurrents jusqu'à la place d'arrivée. Cette précaution permet de canaliser les coureurs qui franchissent ainsi tous la ligne d'arrivée dans le même sens. Le schéma «dispositif d'une course d'orientation» suggère la répartition des tâches entre les personnes fonctionnant à l'arrivée. Chaque concurrent connaîtra l'heure de clôture de la course; il doit donc porter une montre. A l'arrivée, l'affichage rapide des résultats suscite une meilleure émulation; les cartes de contrôle vérifiées sont suspendues à des fils selon le classement provisoire.

Exemples de courses d'orientation scolaires



Extrait de la carte CO
N° 366 Grand Jorat
CO Lausanne-Jorat
Echelle 1 : 15 000
Equidistance 5 m.

Garçons I 8e/9e années, 4,1 km., 150 m. de déniv. = 5,6 km.-effort, 11 postes.
Garçons II 6e/7e années, 3,3 km., 120 m. de déniv. = 4,5 km.-effort, 11 postes.
Garçons III 5e année, 2,8 km., 60 m. de déniv. = 3,4 km.-effort, 10 postes.

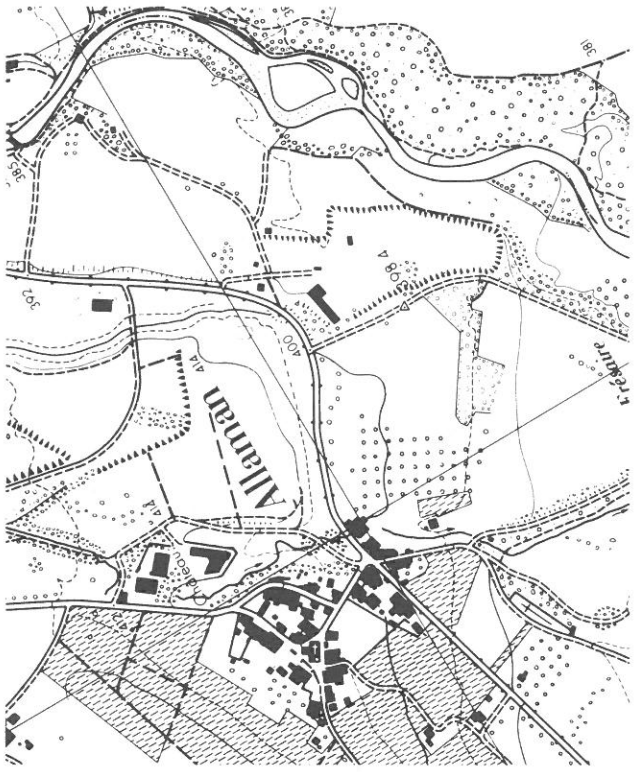


Extrait de la carte topographique
feuille 1065 Bonfol
Echelle 1 : 25 000
Equidistance 10 m.

Filles I 8e/9e années, 4,0 km., 50 m. de déniv. = 4,5 km.-effort, 8 postes.
Filles II 6e/7e années, 3,3 km., 40 m. de déniv. = 3,7 km.-effort, 8 postes.
Filles III 5e année, 2,8 km., 40 m. de déniv. = 3,2 km.-effort, 6 postes.

De l'illustration à la carte

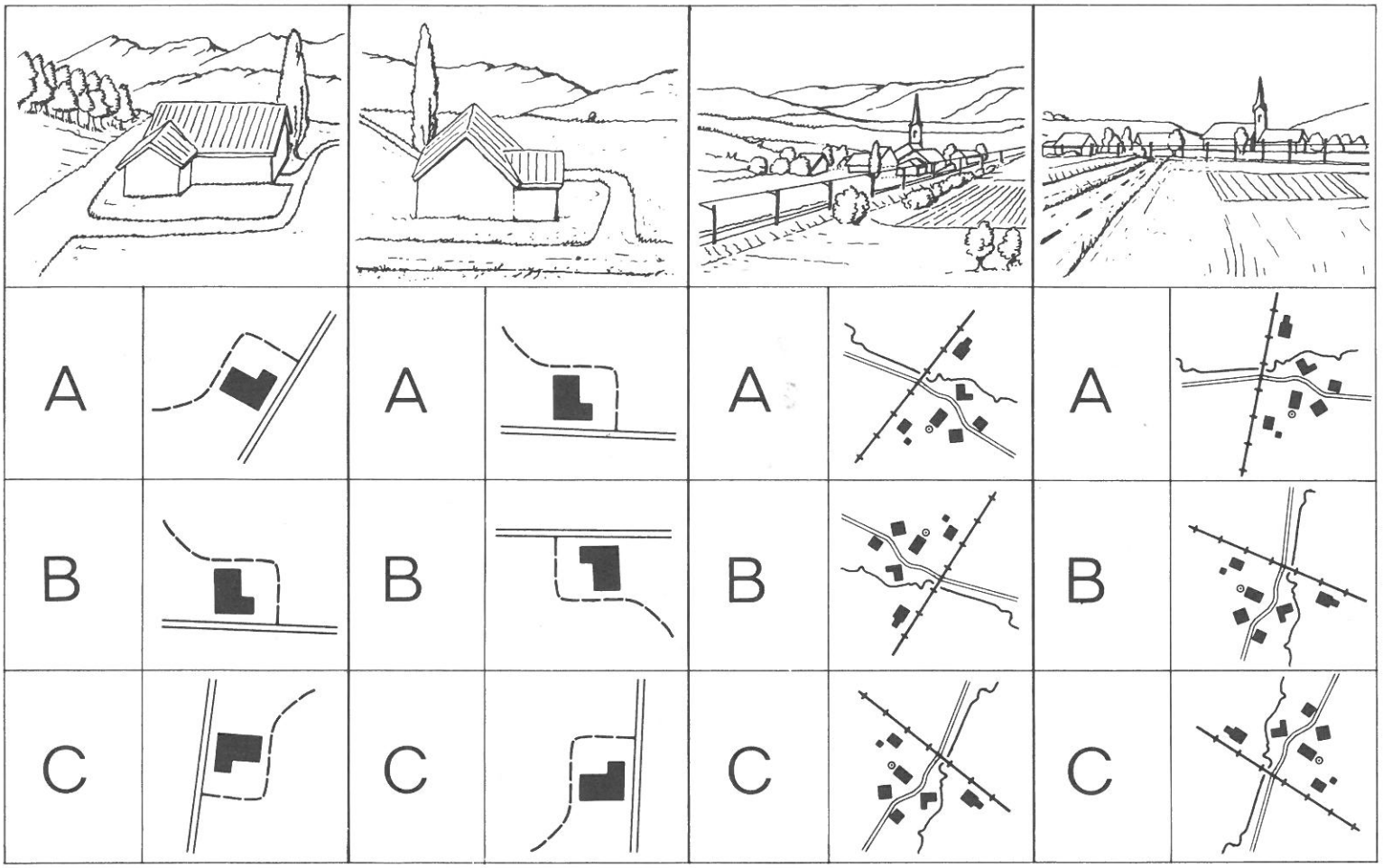
Vue aérienne du village d'Allaman VD
Dessin au trait d'après la photographie scolaire murale N° 168

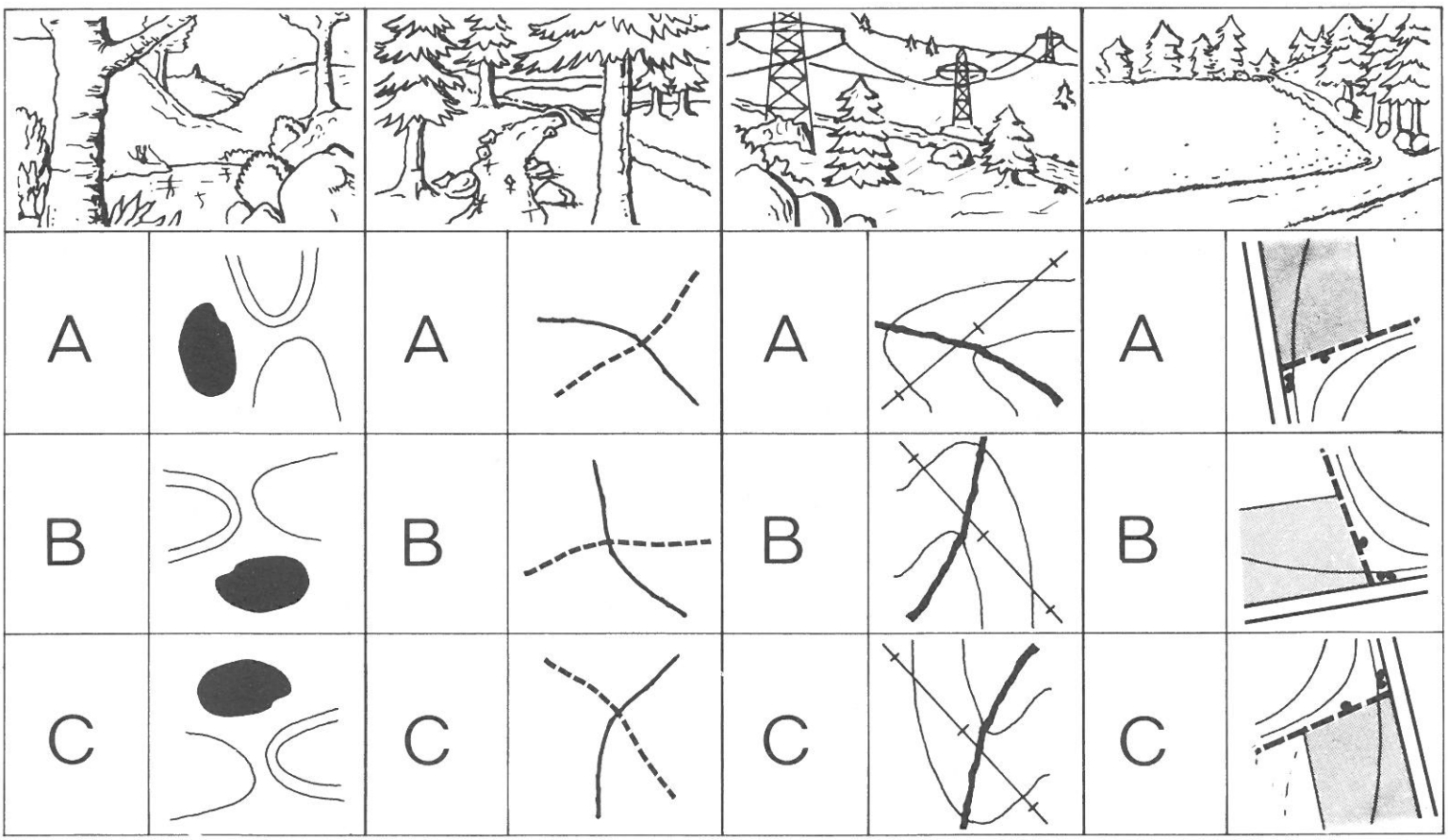


Extrait: plan d'ensemble au 1 : 10 000
Le plan est orienté selon la vue aérienne ci-dessus

Quelle carte est orientée correctement?

Marque d'une croix la lettre correspondant au croquis dont l'orientation est juste.

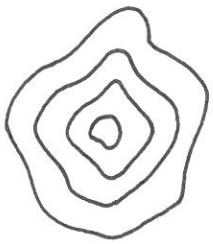




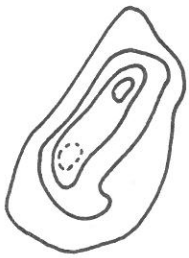
Courbes de niveau et relief

1. Quelle est la colline dont la forme correspond à la description ?
   Ecris la majuscule correspondante dans la case de droite.

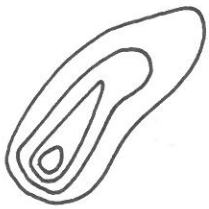
A



B

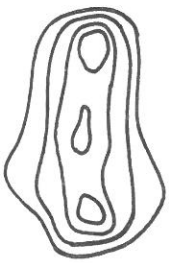


C

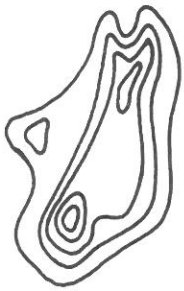


D

E



F

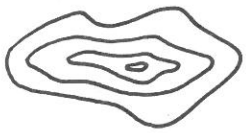


Le côté le plus escarpé de la colline se trouve à l'est	
Des deux sommets coiffant la colline, celui situé au nord est le plus haut	
Tous les côtés de cette colline ont la même pente	
Un petit vallon descend sur le versant nord de la colline	
Un versant de cette colline descend en pente douce vers le nord-est (NE)	
Cette colline est caractérisée par deux pentes abruptes au N et au S	
Au pied et à l'ouest de cette colline se dresse un petit mamelon	

2. A quels profils en coupe correspondent les formes de courbes de niveau ci-dessous ?
   Ecris le chiffre correspondant à chaque majuscule.

A

B



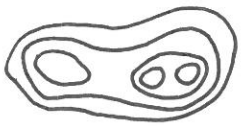
C

D

E

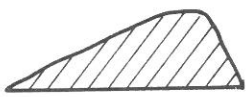
F

G

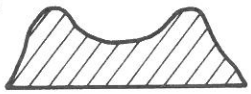


H

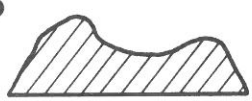
1



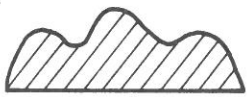
2



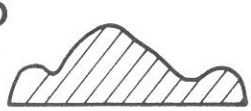
3



4

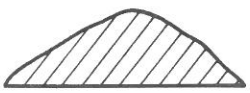


5



6

7



8

A correspond à	
B correspond à	
C correspond à	
D correspond à	
E correspond à	
F correspond à	
G correspond à	
H correspond à	

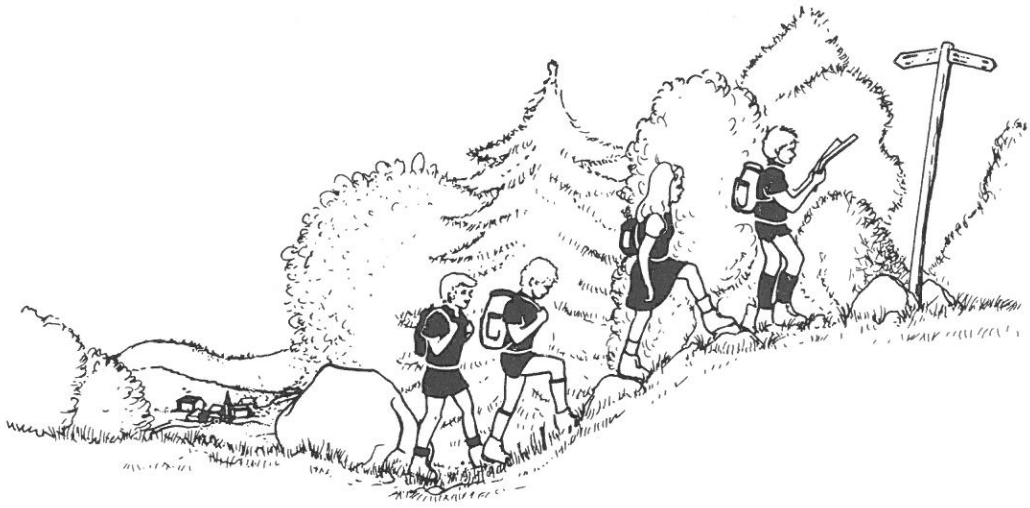
4. Excursions/autres activités de plein air

4.1. Excursions 137
4.2. Cyclisme 139
4.3. Jeux de force et d'agilité, lutte 141
4.4. Autres disciplines sportives 143

5. Journées sportives/ camps

5.1. L'après-midi sportif ou la journée sportive, groupement de leçons 144
5.2. L'après-midi sportif ou la journée sportive en tant que fête scolaire . 144
5.3. Camps sportifs 146
5.4. Rôle de l'entreprise dans les camps 147
5.5. Répertoire des tâches 148

4.1. Excursions



Objectifs conseillés

- Outre sa valeur pour la santé, l'excursion doit être l'occasion d'entrer en contact avec la nature, de se mieux connaître, d'éveiller la curiosité et de comprendre les phénomènes de l'environnement.

Indications

- Les itinéraires doivent être connus; sinon, une reconnaissance est indispensable. Il est recommandé d'emprunter des chemins pédestres balisés.
- Les trajets seront suivis tels qu'ils avaient été prévus. Les raccourcis éventuels doivent être étudiés à l'avance.
- Un équipement adéquat est nécessaire à tous les participants; il sera au besoin contrôlé avant l'excursion.
- Lors de promenades par groupes, un participant est désigné comme guide. Il connaît alors toutes les indications relatives à l'horaire, aux buts et trajets fixés. Pour de plus longues sorties, chaque groupe reçoit une pharmacie, des cartes, du ravitaillement, de l'argent de poche et tous les renseignements nécessaires (adresse, numéros d'appel, etc.).
- On ménagera de préférence une première halte après 15 à 30 minutes d'effort. On en profitera pour adapter l'équipement (tenue vestimentaire, sac à dos).

- Normes d'exigences

	1re – 3e années scolaires	4e – 6e années scolaires	7e – 9e années scolaires
Marche d'une demi-journée	5 km.-e. 2 h.	10 km.-e. 3 h.	15 km.-e. 4 h.
Marche d'une journée	8 km.-e. 4 h.	20 km.-e. 5 h.	30 km.-e. 7 h.
Distance journalière lors de marches de plusieurs jours	–	15 km.-e. 4 h.	25 km.-e. 6 h.

Kilomètre-effort: kilométrage mesuré à vol d'oiseau
+ le décuple de la dénivellation en mètres.

Formes

Excursions d'une demi-journée, d'un jour, de nuit ou de plusieurs jours

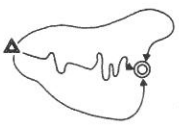
Elles peuvent s'accomplir à vélo, à ski, en canoé, ou au moyen de plusieurs modes de transport.

Excursions de plusieurs jours

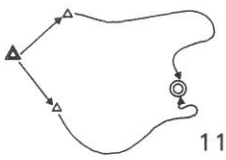
Camp fixe	Camp itinérant
– Logement fixe. – Excursions avec bagages réduits. – Eloignement relativement court puisque la moitié du temps de déplacement est consacré au retour.	– Logement chaque jour différent. – Les bagages sont transportés à dos ou acheminés avec un véhicule jusqu'au prochain gîte. – Eloignement important, environnement changeant; en revanche, nombreux problèmes d'organisation.

Possibilités de réalisation

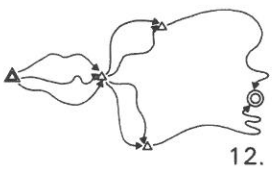
1. Marcher d'après la carte
   La route est connue , ou seulement le but (par exemple sur le Plateau). Décrire éventuellement le chemin en cours de trajet (intéressant, mal balisé, etc.) et compléter ainsi la carte selon le point de vue du randonneur.
2. Ne s'orienter qu'avec des photos (vues aériennes): cet exercice est indiqué pour des itinéraires courts et des buts connus du voisinage proche.
3. Suivre la piste d'un groupe parti à l'avance (sciure, flèches à la craie, marques dans la neige, etc.)
4. Marche-puzzle
   A chaque poste, on apprend une lettre ou une syllabe. L'assemblage correct de ces éléments fournit une indication (curiosité à observer, possibilité de rafraîchissement, etc.). Donner éventuellement, sous enveloppe fermée, des «informations de secours».
5. Marcher d'une curiosité à l'autre
   L'emplacement des sites (four à pain, vieille maison, fontaine, etc.) est reporté sur la carte d'excursion. Prévoir des activités liées aux autres branches (photographie, croquis, description, etc.).
6. Suivre un itinéraire historique.
7. Descendre une vallée, une rivière de sa source à son embouchure, marcher le long d'une arête, contourner un lac, une colline, une commune, une ville ou un canton, etc.
8. Traversée de plusieurs cols
   Exemples: la «Route du Bas» de Gsteig à Meiringen, le «Chemin des Crêtes» de La Givrine à Ste-Croix.
9. Suivre un parcours de marathon, à pied ou à ski de fond.
10. Marche de performance
    Exemple: 15 kilomètres-effort en moins de 2 heures.
11. Excursion en étoile
    a) D'un point de départ commun, gagner le même but par des itinéraires différents (fig. 11 a).
    b) De différents points de départ (atteints par un moyen de transport), joindre un but commun par des parcours différents (fig. 11 b).
12. Marche-rencontre (fig. 12)
    Plusieurs groupes progressent sur des routes différentes. A un emplacement intermédiaire déterminé, les groupes se rencontrent et peuvent se constituer différemment pour la suite, selon les niveaux d'aptitudes, les affinités, le hasard ou les préférences.
    Des thèmes de discussion peuvent être donnés au départ de certains tronçons.



11 a.



11 b.



12.

4.2. Cyclisme (cyclotourisme)

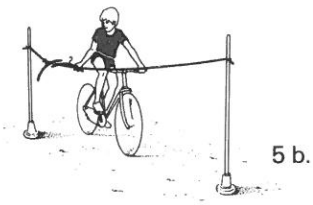
Indications

- L'élève en âge de scolarité, et qui peut toucher les pédales en restant en selle, est autorisé à pratiquer le vélo.
- Les bicyclettes doivent être équipées conformément aux prescriptions en vigueur.
- On prendra garde aux règles de la circulation et on saisira toutes les occasions fournies par d'autres disciplines pour développer l'éducation routière.
  En particulier, on est autorisé à rouler deux de front:
  - lorsque la route mesure au moins 8 m. de largeur,
  - si les groupes comptent plus de 10 vélos,
  - sur les pistes cyclables.
- Lors d'accidents avec des tierces personnes ou en cas de blessures graves, on appellera toujours la police.
- Sur les lieux d'un accident, rien ne doit être modifié avant l'arrivée de la police, à moins que la sécurité des blessés et celle du trafic ne l'exigent.
- L'organisation des compétitions cyclistes sur des routes ouvertes au trafic est soumise à l'autorisation de la police.
- On veillera à emprunter des routes à faible trafic.

Parcours d'obstacles

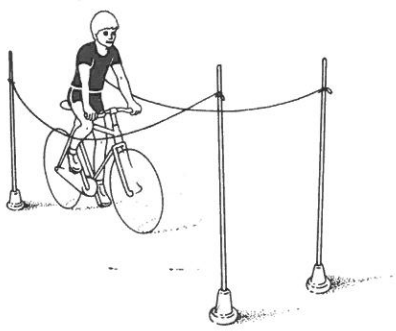
Indications

- Ces formes conviennent à des exercices, des courses d'estafettes ou des concours individuels.
- Chaque forme comporte plusieurs variantes:
  - sur la selle,
  - sur les pédales,
  - en conduisant à une ou deux mains.
- Les élèves collaborent volontiers à la recherche de nouvelles formes et à l'installation d'un parcours d'adresse dans la cour de l'école ou sur un autre terrain.

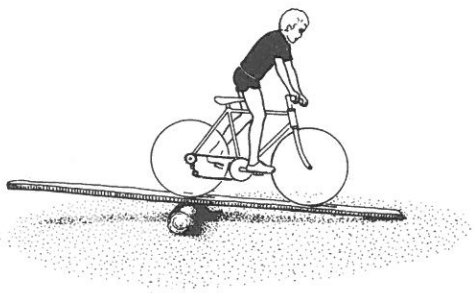


5 b.

1. Slalom (slalom parallèle) autour de piquets (de boîtes, de pierres, etc.).
2. Passer sur une planche qui bascule (fig. 2).
3. Passer sous une perche, sous un élastique magique, sans toucher.
4. Traverser un couloir marqué par 2 cordes sans les toucher (fig. 4).
5. Transporter des objets
   a) Boîtes (chapeaux, sautoirs, etc.) et les déposer sur un piquet.
   b) Cintres à habits (pincettes) et les suspendre (fig. 5 b).



4.

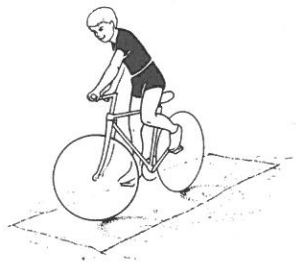


2.

   c) Balles, pierres que l'on échange.
   d) Gobelets de yoghourt remplis d'eau: quel groupe parvient à remplir une marmite le premier, jusqu'à une marque déterminée?
   e) Lancer une balle dans un panier de basket ou une corbeille tout en roulant.
6. Tout en roulant, identifier des signaux de circulation (lire un texte, etc.).

Concours de «sur place»

7. Pénétrer dans un rectangle, s'arrêter et rester en équilibre le plus longtemps possible, sans poser un pied à terre.



Jeux

8.

8. **Repose-pied**

   Par deux ou par trois, en manœuvrant et en freinant habilement dans un espace délimité, chacun force l'autre à mettre pied à terre. Lors de contacts ou collisions, le cycliste venant de gauche perd un point.

9. Exemples de petits jeux en groupes réduits
   a) **Cycloball**
   b) **Lutte pour le ballon à vélo**
   Voir p. 24, 62.
   c) **Polo à vélo**
   Tout en roulant, conduire la balle avec un bâton et tenter, par des passes habiles, de marquer un but.
   Etablir soi-même les règles de jeu.

Cyclisme sur des routes à faible trafic

10. **Combinaison de course d'endurance et de cyclisme**

    Par paires, un vélo pour deux.
    A court devant; B le suit à vélo et en profite pour récupérer. Dès que A le demande, on change les rôles. Cette forme permet à un élève faible et à un fort de s'entraîner ensemble.

11. **Relais à l'américaine**

    Avec transmission du vélo.

12. **Rouler à travers champs**

13. **Courses cyclistes**
    a) Course du kilomètre.
    b) Brèves courses de côte.
    c) Petites courses en circuit.

14. **Parcours d'orientation à vélo**

15. **Excursions à vélo, cyclotourisme**

    Indications
    - Voir sous «Excursions».
    - Possibilité d'utiliser les cartes et les itinéraires de la Fédération motocycliste suisse (FMS)
      Schaffhauserstrasse 272, 8023 Zürich.

4.3. Jeux de force et d'agilité, lutte

Objectifs

- Améliorer l'agilité, la vitesse, la force et le courage.

Indications

- Les élèves sont répartis en groupes d'aptitudes (poids, grandeur, force, etc.).
- Les parties de lutte à deux sont surveillées par le maître. Celui-ci interrompt le combat lorsque les prises et les actions sont rudes, dangereuses, ou si la sportivité fait défaut.
- On veillera à la sécurité offerte par l'emplacement: sol tendre (sable, sciure, tapis) et espace libre suffisant.
- Des informations complémentaires peuvent être obtenues en prenant contact avec un club spécialisé.

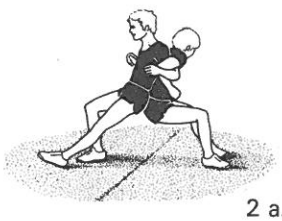
Jeux de force et d'agilité

Indication

- Dans les jeux de force et pour la lutte libre, les prises sont autorisées sur tout le corps; en lutte gréco-romaine, seulement depuis les hanches et au-dessus.

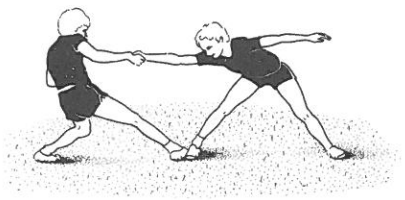
Jeux préparatoires à la lutte

1. **Combat de coqs**
2. **Lutte par poussée**
   a) Par deux, dos à dos, chacun cherche à pousser son adversaire au-delà d'une ligne (fig. 2 a).
   b) Comme a), mais poitrine contre poitrine (fig. 2 b).
3. **Lutte de Styrie** (lutte par traction)
   Voir livre 3/102, 221 (fig. 3).
4. **Lutte canadienne** (le bras de fer)
   (Fig. 4).
5. Un ballon lourd tenu par deux partenaires: chacun tente de s'en emparer (fig. 5).



2 a.

2 b.



3.

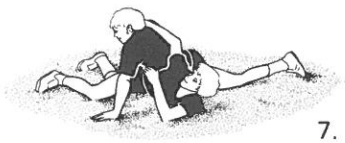
4.

5.

Combat au sol

6. Par deux:
   A essaie de rester en appui facial à genoux; il se défend de manière «passive».
   B essaie de plaquer son adversaire sur les épaules (fig. 6).
7. Par deux:
   A à plat ventre, B couché de côté en travers du torse de A: au signal, A tente de se relever tandis que B l'en empêche (fig. 7).

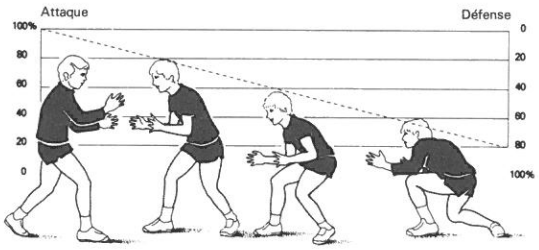
6.



7.

Combat debout

8. Attaque et défense



9. La prise initiale

Lutte suisse

Equipement

- Une culotte de lutte en coutil, munie d'une ceinture de cuir.

Règles

- Prise initiale
  La main droite saisit la ceinture tandis que la gauche empoigne le bord retourné de la culotte du partenaire. Le corps est penché en avant, poids réparti sur les deux jambes.
- Durée des passes
  Elle sera déterminée librement (par exemple 3 minutes chacune).
- Résultats
  Une passe est gagnée lorsqu'un lutteur contraint son adversaire à toucher le sol:
  - avec toute la surface du dos ou
  - avec la moitié de celui-ci (à partir des hanches ou de la tête), les deux omoplates étant plaquées à terre en même temps.

  Le lutteur qui parvient à déséquilibrer son partenaire ou à le précipiter au sol doit avoir au moins une prise à la culotte de l'adversaire.
- Evaluation

Passe gagnée	(+)	note 9.25 – 10.00
Passe nulle	(–)	note 8.25 – 9.00
Passe perdue	(0)	note 8.00 – 8.75

Jeux de force Voir jeux de force et d'agilité, page 141.

Combat au sol Voir jeux de force et d'agilité, page 142.

4.4. Autres disciplines sportives

Partout où les conditions relatives aux normes, aux personnes et aux situations le permettent, d'autres disciplines sportives peuvent être pratiquées (tir à l'arc, canoë, voile, tennis, etc.). Ces activités appartiennent avant tout au domaine du sport scolaire facultatif.

5.1. L'après-midi sportif ou la journée sportive, groupement de leçons

Indications

- Pour certaines activités (course d'orientation, excursion à ski, ski, randonnée, etc.) un groupement de leçons est nécessaire.
- Cette exigence est particulièrement bien satisfaite lors des journées sportives organisées pendant les camps scolaires (colonie, école à la montagne, etc.).
- Durant le reste de l'année, l'activité physique des élèves ne saurait être limitée à un seul moment prolongé de la semaine: le constant besoin de mouvement de l'enfant doit être assouvi.
  Le groupement de disciplines d'enseignement est souvent possible dans la mesure où il n'exclut pas l'organisation de 2 séances d'éducation physique au moins pendant la semaine; la double leçon peut apporter une solution à ces besoins spéciaux.
- Les après-midi sportifs et les journées sportives sont en outre propices aux cours à options et au sport scolaire.

5.2. L'après-midi sportif ou la journée sportive en tant que fête scolaire

Indications

- Les suggestions ci-après servent de solutions de rechange aux traditionnels concours d'athlétisme ou aux tournois de jeux.
- Les diverses formes de journées sportives se complètent et ne sauraient s'exclure.
  Une école peut, par exemple, offrir un cycle de possibilités différentes réparties sur 4 ans.
  1. Concours multiple individuel d'athlétisme et tournoi de jeux.
  2. Jeux et concours avec agrès («Jeux sans frontières»).
  3. Course aux postes.
  4. Excursion en étoile avec jeux et concours sur la place de rassemblement.
- La recherche d'originalité présidera aux réalisations; les élèves seront déjà intéressés et associés à la préparation de ces rencontres.
- On choisira des tâches facilement mesurables et permettant un calcul rapide des résultats.
- La carte ci-après permet de calculer aisément les résultats individuels et ceux du groupe.
  Exemple: groupe de 6 élèves, 2 postes.

Bord à replier et à agrafer pour l'établissement du classement rapide

Nom / Poste	Luc Bolomey	....	....	....	....	....	Groupe Dubois
1 Lancer d'adresse							
2							
Total des points							
Rang							

Suggestions

1. **Concours multiple et individuel d'athlétisme et tournoi de jeux.**

2. **Jeux et concours avec agrès.**
(«Jeux sans frontières»)

Indications
- Sous forme de concours de groupes ou d'épreuves individuelles.
- Possibilités de constituer des groupes hétérogènes: sexe, niveau d'aptitudes.

Exemples
- Lancer des cerceaux (anneaux ou pneus) sur un piquet.
- Aller chercher des anneaux et les déposer.
- Lancer la balle par-dessus une corde, puis l'attraper.
- Rouler le ballon lourd.
- Poser une quille au centre d'un cercle, les yeux bandés.
- Lancer sur des boîtes de conserves.
- Qui construit, en 1 minute, la tour la plus haute avec des boîtes?
- Faire rouler une balle de golf jusqu'à un trou en s'aidant d'un bâton.
- Course d'échasses.
- Course au sac.
- Tirer à la corde.

3. **Course aux postes**

Indications
- Elle peut être réalisée individuellement ou par groupes.
- Selon le niveau des élèves, l'itinéraire est balisé ou inscrit sur la carte.
- On recourt, au besoin, à plusieurs moyens de transport (vélo, trottinette, etc.).
- Aux postes, où se trouvent des contrôleurs, des problèmes sont à résoudre, des épreuves à subir.

Exemples de tâches données aux postes
- Voir énumération sous chiffre 2.
- Passer un fil dans une aiguille.
- Estimer des distances.
- Allumer un feu sans l'aide de papier et en n'utilisant que 3 allumettes.
- Parcours d'adresse à vélo.
- Tir à l'arc.
- Lancer de fléchettes.
- Grimper à un arbre, le plus vite possible.
- Répondre à des questions d'histoire ou de sciences naturelles, etc.

4. **Excursion en étoile avec jeux et concours sur la place de rassemblement**

Indications
- Selon des itinéraires différents et par groupes, on gagne un emplacement commun (clairière, prairie, rive, etc.).
- Une place de fête est aménagée au point de rassemblement; d'autres épreuves individuelles ou de groupes sont également organisées à cet endroit.

Exemples de jeux et d'activités sportives
- Jeux de force, lutte.
- Jet de pierre.
- Jeu de quilles.
- Scier des bûches.
- Jeu du palet (Platzgen).
- Course de rameurs.
- Jeux dans le terrain.
- Danses folkloriques.

5.3. Camps sportifs

Indications

En plus des formes traditionnelles du camp d'été et d'hiver, il existe d'autres variantes décrites ci-après; celles-ci posent souvent un problème d'équipement et de matériel.

Suggestions

1. **Camp d'activités sportives particulières**

   Approfondissement de disciplines sportives (canoë, aviron, tennis, tennis de table, etc.) qui ne peuvent être pratiquées couramment dans l'éducation physique scolaire.
   Ces spécialités ont une importance primordiale pour l'éducation aux loisirs et le choix d'une activité sportive à l'âge adulte.

2. **Camp de jeu**

   Un des grands jeux est étudié en priorité (basketball, hockey sur glace, handball, volleyball, football, balle à la corbeille).
   Cette forme vise à compenser le manque de temps de l'enseignement habituel pour atteindre un niveau de jeu suffisant.

3. **Camp d'excursion à ski**

   A effectuer si l'on dispose des personnes compétentes pour le conduire en toute sécurité, le plus souvent dans les Préalpes. (Les excursions en altitude nécessitent la présence d'un guide).

4. **Camp itinérant à ski de fond**

   Il s'adresse à des élèves d'un niveau technique suffisant, emprunte des parcours balisés (par exemple Haute Route du Jura) et conduit les skieurs d'un endroit à un autre.

5. **Camp polysportif**

   Il permet d'aborder des disciplines sportives pour lesquelles les installations appropriées font défaut dans l'établissement scolaire habituel.
   Ainsi, par exemple, des bassins d'apprentissage, des grandes salles de gymnastique sont-elles disponibles durant les camps de ski. Cette disponibilité peut être mise à profit par des classes rurales ou montagnardes.
   Voici un modèle de programme pour un camp polysportif de natation, jeu et danse, avec accent sur la natation.

<table>
<tr><th>Heure</th><th>Lundi</th><th>Mardi</th><th>Mercredi</th><th>Jeudi</th><th>Vendredi</th><th>Samedi</th></tr>
<tr><td>08.30 – 10.00</td><td>Voyage aller</td><td>Danse</td><td>Natation</td><td>Danse</td><td>Natation</td><td>Natation</td></tr>
<tr><td>10.00 – 10.30</td><td>Prise du logement</td><td colspan="4">Pause, changement de vêtements</td><td rowspan="2">Remise du logement</td></tr>
<tr><td>10.30 – 12.00</td><td>Natation</td><td>Natation</td><td>Jeu</td><td>Natation</td><td>Jeu</td></tr>
<tr><td colspan="2">Pause de midi</td><td colspan="4" rowspan="6">Voyage retour</td></tr>
<tr><td>13.30 – 15.00</td><td>Danse</td><td>Jeu</td><td rowspan="2">Musée
Exposition
Zoo</td><td>Jeu</td><td>Danse</td></tr>
<tr><td>15.00 – 15.30</td><td colspan="2">Pause, changement de vêtements</td><td colspan="2">Pause, changement de vêtements</td></tr>
<tr><td>15.30 – 17.00</td><td>Natation</td><td>Natation</td><td>Natation</td><td>Natation</td><td>Natation</td></tr>
<tr><td colspan="2">Pause du soir</td></tr>
<tr><td>19.30 – 21.00</td><td>Visite des environs</td><td>Théâtre</td><td>Danse</td><td>Soirée (veillée)</td><td>Promenade en ville, cinéma</td></tr>
</table>

Projet

5.4. Rôle de l'entreprise dans les camps

Entreprise

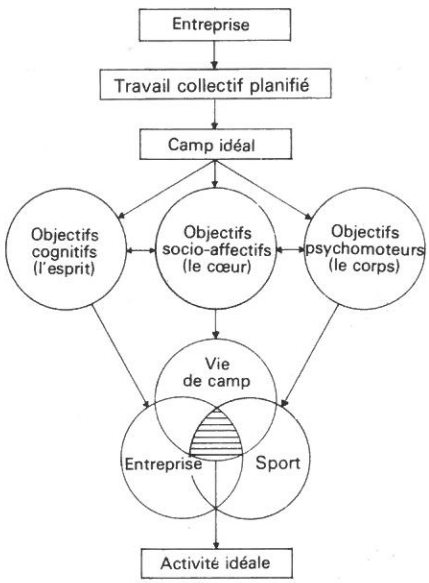
Activité complémentaire et collective, différente de l'enseignement sportif (étude du milieu, travaux pratiques, autres branches, etc.).

Objectifs conseillés

- Etre capable de déceler et de comprendre certains rapports qui caractérisent la vie d'un camp.
- Travailler ensemble (sens communautaire).
- Enrichir son expérience par des activités communes et conduites selon des objectifs précis.

Indications

- La classe travaille en groupes de 2-6 élèves durant 1-2 semaines.
- Les écoliers choisissent le thème de l'activité et le traitent d'après leur propre conception.
- Les groupes fixent le but commun dans les limites du possible.
- On procède ensuite à une répartition des tâches, selon les aptitudes et les intérêts.
- Les groupes s'informent mutuellement, se concertent à propos des problèmes à résoudre, planifient et réalisent leurs projets.
- Les élèves discutent également des questions qui les concernent.
- Les groupes s'efforcent de tenir les délais qu'ils se sont eux-mêmes imposés.
- Certaines études et actions trouvent une application particulièrement heureuse dans la région du camp.



Suggestions

1. Sur le chemin des «Walser»:
   découvrir la langue, la culture et la vie des «Walser».
   («Walser»: migrants venus du Valais qui s'établirent au moyen âge au Tessin, à Bosco/Gurin, sur un affluent de la Maggia).
2. Découvrir la vie nomade d'une famille montagnarde.
3. Protection de la nature et de la faune dans le Parc National.
4. Produire son propre fromage et cuire son pain.
5. Vivre comme les bergers ou les hommes des cavernes.
6. Relever et établir une carte d'orientation.
7. Construction d'un relief et planification d'une amélioration du réseau routier.
8. Construction d'un jardin-robinson ou d'une place de jeux.

5.5. Répertoire des tâches

Planification

- conception de base, idée générale, thème (camp sportif, entreprise)
- dates
- type de logement (camp sous toit, sous tente, camp itinérant)
- besoins en cartes topographiques
- reconnaissance préléminaire (logement, itinéraires)
- moniteurs
- personnel auxiliaire
- assurance
- budget
- information et accord des parents
- information et accord des autorités scolaires.

Préparation

- reconnaissance détaillée
  - logement — adresse, contrat de location, coût
  - places de jeux et de sport, emplacement des haltes — autorisations, coût
  - curiosités à visiter — heures d'ouverture, coût
  - possibilités de ravitaillement — réservations, coût
  - moyens de transport — horaire, coût
  - moyens de transport spéciaux — adresses, horaire, coût
  - contact avec gardien de cabane, instituteurs... — adresses, fixer les dates
  - service de secours, médecin(s) — adresses
  - programme de rechange en cas de mauvais temps — salles, matériel, etc.
  - vérification des temps de marche, à vélo, etc.
- programme détaillé (dates, heures, emplacements, itinéraires, adresses, type de camp, thème, direction, coûts, financement, matériel, équipement, assurances, visites, retour)
- soirée des parents
- information aux autorités scolaires
- travaux et préparatifs en classe
  - répartition des tâches (photographe, rédacteur du journal, etc.)
  - préparation de l'entreprise (thème, bibliographie, etc.)
  - matériel (cartes, matériel sanitaire, etc.)
  - rédiger les commandes, réservations, confirmations, renseignements
- liste des participants (adresse du domicile, du domicile en vacances, numéro de téléphone)
- billet collectif

Déroulement du camp

- on entretient de bons rapports avec la population
- les horaires et les itinéraires sont respectés
- les buts sont toujours connus de tous
- on veille à une bonne reddition des locaux
- les factures sont payées

Travaux de clôture

- comptes du camp
- intégration et exploitation des travaux du camp dans l'enseignement (montage audio-visuel, journal, lettres de remerciements, etc.)
- réunion de parents (expériences vécues, résultats, etc.)
- compte-rendu aux autorités scolaires
- mise au net et constitution d'un dossier (documentation, correspondance, adresses, etc., pour le prochain camp!)