Zeitschrift: Jeunesse et sport : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin

Herausgeber: École fédérale de gymnastique et de sport Macolin

Band: 37 (1980)

Heft: 11

Rubrik: Notre leçon mensuelle

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

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

Download PDF: 15.07.2025

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

NOTRE LEÇON MENSUELLE

Excursions et plein air

Texte de Gerhard Witschi

Thème:
sacs de jute

Participants:
20 à 30 jeunes de 10 à 15 ans (ou plus âgés, s'ils apprécient les jeux improvisés)

Lieu:
plein air – pâturages, prairies fauchées, forêt (terrain à peu près plat)

Matériel:
1 sac solide par participant (par exemple sac à pommes-de-terre)
couleur pour marquer les sacs
balles (par exemple balles de tennis)
ballon de football, ballon de jeu
ficelle, matériel de marquage pour délimiter le terrain et les buts

Méthode:
Cette leçon sort du cadre habituel des leçons mensuelles. Elle a pour but l'aspect créatif et communautaire du jeu en plein air avec un «engin» inhabituel.
Les jeux et exercices proposés sont avant tout destinés à inciter participants et moniteurs à éprouver les possibilités offertes par cet «engin», à inventer, dans le cadre de jeux individuels ou en groupe. Ils doivent être adaptés aux possibilités des participants (âge, sexe, poids etc.) et du plein air.

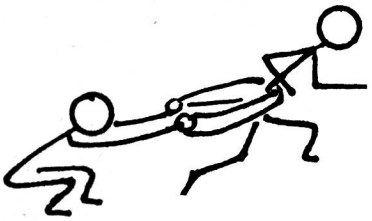
Mise en train lors de l'aller
(environ 20 minutes)

- marcher un moment, le sac plié sur la tête

- tenir le sac ouvert et courir en le faisant flotter comme un drapeau

- nouer le sac et courir en le lançant en l'air et en le rattrapant
- tout en courant, se lancer mutuellement les sacs noués

- *«cheval et attelage»*
  a) le «conducteur» passe un sac autour du ventre du «cheval», s'y tient fermement et se laisse tirer

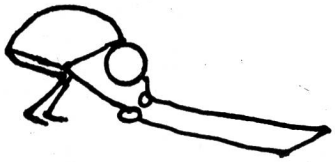


  b) le «conducteur» s'accroupit ou s'assoit sur le sac; le «cheval» tire le sac en le tenant par deux coins (sur sol sablonneux ou, en forêt, sur des feuilles mortes)

- *«chaise à porteurs»*
  2 à 4 participants transportent un camarade assis sur un sac

- *«colin-maillard»*
  1 participant se passe un sac (ou 2 s'ils ne sont pas assez opaques) par-dessus la tête; un camarade le guide à travers la forêt par cris ou par signes (par exemple main sur l'épaule droite = à droite)

- marcher, sans le lâcher, sur le sac tenu par deux coins (dans le sens de la longueur/de la largeur)



- faire un roulé-boulé avec le sac tenu par deux coins

- *chaîne:* chacun passe son sac autour du ventre de celui qui le précède; slalomer entre les arbres et d'autres obstacles (sans lâcher prise, en pressant le pas etc.)

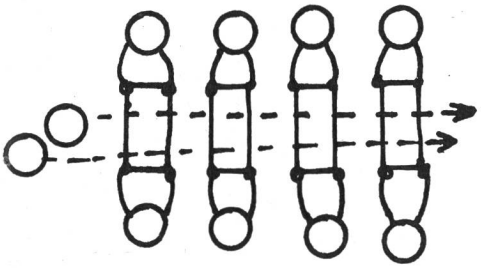
Estafettes avec sacs sur place
(environ 20 minutes)

- course de sacs en slalomant autour des autres participants

- porter à deux ou à trois un camarade dans son sac (chacun doit avoir été porté et avoir également porté 2 (3) camarades)

- 5 à 6 participants doivent parcourir une distance donnée en marchant sur deux sacs qu'ils placeront bout à bout au fur et à mesure de leur progression; il est interdit de marcher à côté des sacs

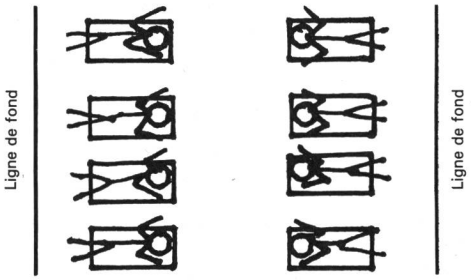
- 5 couples, côte à côte, tiennent chacun un sac par les coins. Ils franchissent à tour de rôle les sacs tendus sans que ni quelqu'un, ni un sac, ne touchent le sol



Petits jeux avec sacs sur place
(environ 20 minutes)

«tractions»
2 équipes se font face; chacun passe son sac autour du ventre de celui qui le précède; les deux participants de tête passent leurs sacs l'un dans l'autre

«vols de sacs»
2 équipes se placent en rang, l'une en face de l'autre; chaque participant se couche sur son sac (marqué de la couleur de son équipe); au signal de départ chacun essaie de ramener les sacs de l'équipe adverse derrière sa ligne de fond



«combat de coqs»
chacun essaie, sautillant dans son sac, de renverser ses camarades; le sac doit toujours être tenu à deux mains

«occupation de sacs»
chaque joueur est couché sur un sac; au signal de départ, changer de sac
a) qui est le dernier couché?
b) supprimer un sac; celui qui ne parvient pas à se replacer grimpera sur un arbre

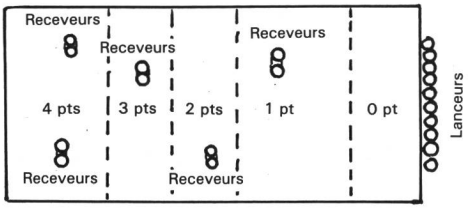
Jeux avec sacs sur place
(environ 20 minutes)

football
sautiller dans son sac
(terrain, équipes et durée de jeu réduits!)

ou ballon par-dessus la corde
sautiller dans son sac
Attraper la balle d'une main, l'autre ne pouvant lâcher le sac

ou balle brûlée
sautiller dans son sac
(terrain et distances d'un repaire à l'autre réduits)

ou balle au sac
2 équipes (lanceurs, receveurs)
L'un après l'autre, les lanceurs lancent la balle (par exemple balle de tennis) dans l'un des secteurs. Si elle tombe par terre, l'équipe des lanceurs obtient le nombre de points correspondant au secteur touché.
Dans chaque secteur, les receveurs, par deux, tiennent un sac à quatre mains. Ils essaient d'y recevoir la balle. En cas de réussite, l'équipe des receveurs obtient le nombre de points correspondants.
Changer les équipes quand tous les lanceurs ont lancé une fois la balle.



Retour au calme sur le chemin du retour et aux vestiaires (10 à 20 minutes)

Chacun inventera de petits jeux avec les sacs, par exemple:

- marcher de front à deux, trois, ou ... vingt, une jambe dans le sac de son voisin (dans les prés, par-dessus des obstacles, autour des arbres etc.)
- sautiller à deux dans un sac
- etc.

Réunir les sacs et le matériel

Douche

Eventuellement laver et racommoder les sacs

Bibliographie:
Education physique à l'école, volume 9
Spiel und Sport im Gelände (à paraître)