

Leçon type

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport**

Band (Jahr): **41 (1984)**

Heft 8

PDF erstellt am: **12.07.2024**

Nutzungsbedingungen

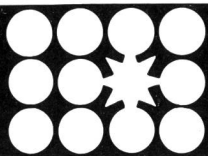
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.



LEÇON TYPE

Olympiade nautique

Max Etter, chef de la branche «Condition physique»

Traduction: Marianne Weber

Un plan d'eau (lac, piscine, etc.) constitue l'endroit rêvé pour les jeux les plus divers. Avec quelques idées, une ou deux installations et un peu de matériel, on peut même y organiser des joutes sportives passionnantes.

Quelques indications pour l'organisation

Les suggestions que nous présentons concernent un groupe d'une cinquantaine de participants, par exemple:

- un club
- un groupe «fitness», avec parents et amis
- une école
- un groupe «jeunesse» avec amis et amies.

Dix des cinquante participants sont engagés comme «aides».

Objectifs de l'olympiade:

- Améliorer la condition physique, dans l'eau et aux abords de l'eau, par le jeu
- Créer des contacts, renforcer les liens entre les participants.

Lieu: baie lacustre bien dégagée et peu profonde.

Forme des joutes:

- Les compétitions doivent être stimulantes, amusantes, et comprendre des distributions de prix, des récompenses aux malchanceux et aux concurrents particulièrement loyaux
- On peut placer un «joker» à une station. Le nombre de points obtenus y est alors doublé
- Les abords de l'aire des joutes doivent être préparés en fonction des compétitions: on y installera un tableau central pour les résultats, un stand de boissons (système de bons), une horloge avec un gong, etc. Il est bon de soigner les détails!

Recommandations importantes:

- Appliquer les mesures de sécurité nécessaires
- Adapter les exigences au niveau de possibilités des participants: chacun doit avoir du plaisir à jouer!
- Avant de choisir un système d'évaluation, il faut d'abord le tester. Le résultat final s'obtient par addition des points marqués à chaque station
- Alternier les disciplines vraiment sportives avec les jeux amusants
- Laisser un laps de temps identique à chaque station.

Structure et préparation:

- On peut désigner un comité d'organisation
- Ceux qui sont habitués s'occupent des nouveaux arrivés
- Chaque groupe se charge d'une à deux stations.

Déroulement:

- Les préparatifs se font en commun, en fonction de la formule choisie
- Il est bon de faire un parcours d'essai, afin de tester installations et barème
- Le déroulement de la compétition peut se faire de différentes façons:
 - départs libres ou fixés à l'avance
 - ne tenir compte que d'un certain nombre de stations pour l'évaluation finale
 - après chaque station, noter le résultat sur la feuille de compétition et l'annoncer à la «centrale»
 - annoncer les temps
 - après les épreuves, permettre de se baigner, mais organiser une surveillance
 - pendant ce temps, préparer la liste des résultats.La remise des prix peut se faire dans le cadre d'un pique-nique commun au bord du lac.

Les stations

Voici quelques suggestions:

Slalom chronométré, à l'aide d'une chambre à air de pneu de camion (ill. 1).



Illustration 1: slalom nautique.

Course dans l'eau peu profonde: transporter, au temps, un carton sans le mouiller. Le nombre d'éclaboussures sur le carton donne lieu à des pénalités de temps.

Parcours de transport d'eau: un seau vide est posé à une certaine distance de l'eau. Le groupe doit le remplir, dans un intervalle de temps fixé, à l'aide de gobelets de yogourt. On mesure la quantité d'eau mise dans le seau.

Jets de précision: lancer des balles (cinq par exemple) dans un bateau à partir d'un endroit désigné à l'avance. Chaque fois que la «cible» est atteinte, on obtient 2 points (ill. 2).

Parcours sur échasses: sur la berge, au temps. Celui qui pose pied à terre est pénalisé (ill. 3).

Pousser un gros ballon, en nageant ou en marchant dans l'eau, selon un parcours déterminé et au temps.

Parcours sur matelas pneumatique, au temps (ill. 4).

Nage «aux chandelles»: transporter le plus rapidement possible, en nageant, une bougie allumée dans un gobelet de yogourt. Si la bougie s'éteint, on doit recommencer le parcours dès le début.

Concours de plongée: dans un laps de temps déterminé, remonter et mettre à sec un certain nombre de pierres peintes déposées à l'avance dans l'eau, à une profondeur où l'on a encore pied. Selon le nombre de pierres ramassées, on obtient des points et des bons de boisson.

La plus longue distance à la nage: les participants accomplissent, à la nage, un parcours en triangle, marqué par des pieux, des bouées et se terminant sur une passerelle, près de laquelle une cloche est suspendue. Le nageur qui l'atteint la tire à chaque passage. On compte le nombre de fois qu'elle a tinté dans un temps donné (ill. 5).

Faire des ricochets avec des pierres plates: mesurer la distance atteinte à l'aide de «bouées» improvisées. Fixer le nombre de jets autorisés (ill. 6).

Le bac: un membre du groupe prend place sur un radeau que les autres font aller de la rive à la passerelle et retour: puis un deuxième participant est transporté, et ainsi de suite. On mesure le temps qu'il a fallu pour transborder tout le groupe (ill. 7). ■

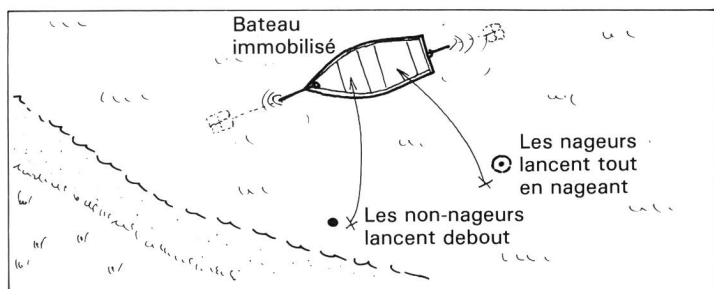


Illustration 2: jets de précision.



Illustration 3: parcours sur échasses.

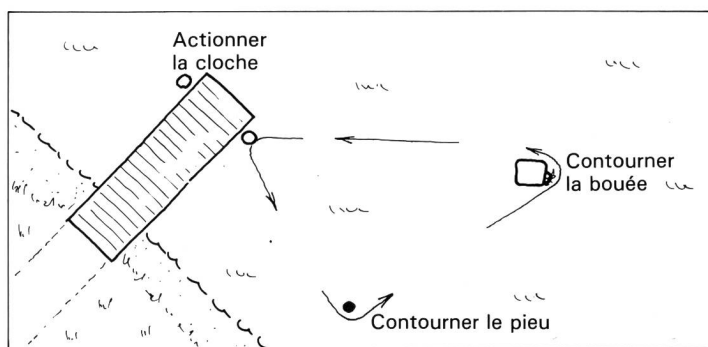


Illustration 5: natation d'endurance.

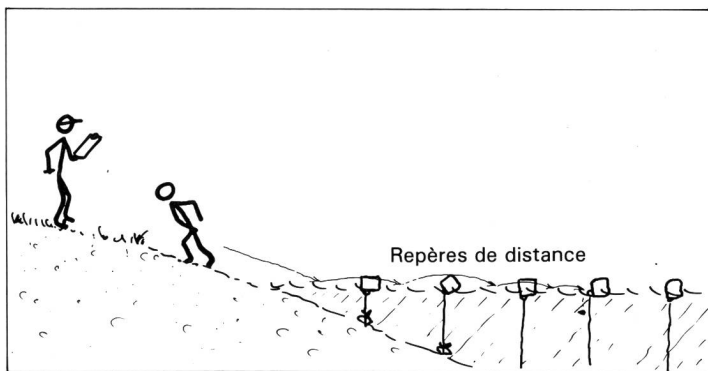


Illustration 6: ricochets.

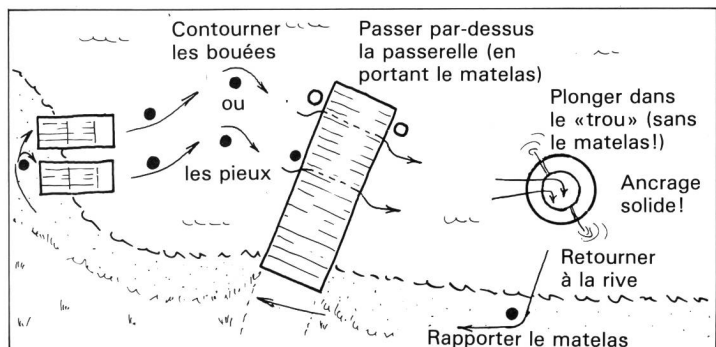


Illustration 4: parcours sur matelas pneumatique.

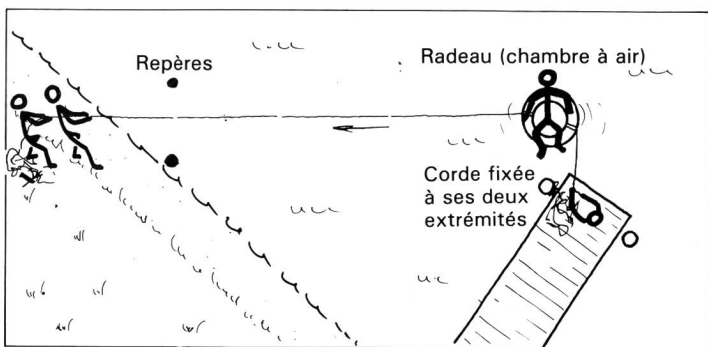


Illustration 7: le bac.