

**Zeitschrift:** Mobile : la revue d'éducation physique et de sport  
**Herausgeber:** Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école  
**Band:** 4 (2002)  
**Heft:** 3

**Artikel:** D'une pierre deux coups!  
**Autor:** Bucher, Walter  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-995942>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 17.01.2025

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

## D'une pierre deux coups!

Le circuit – ou parcours – est une forme d'organisation très appréciée qui s'adapte parfaitement au sport scolaire et associatif. Composé de différents postes, il permet à un grand nombre de participants de s'entraîner ou de jouer en même temps. Pour varier, on peut très bien utiliser des formes de jeux et d'exercices empruntés au golf.

Walter Bucher

**P**our être complet, un entraînement de condition physique doit comporter des exercices de coordination, mais aussi des éléments ludiques. On peut très facilement intégrer dans un circuit des formes de jeux et d'exercices empruntés au golf.

### Précision et intensité

Dans un entraînement de condition physique intensif où l'on intègre également du «golf», il faut veiller à ce que les formes de jeux choisies ne demandent pas une technique trop poussée. On pourrait donc concevoir un poste de golf sous la forme d'un poste de «récupération», en y intégrant des éléments comme le putting ou le chipping.

Pour les exercices décrits ci-après, on respectera des distances suffisantes pour des questions de sécurité.

### Circuit de musculation

Les participants effectuent des exercices de renforcement musculaire à 3 ou 4 postes.

Exemples: diverses formes d'appuis faciaux, exercices avec la physioballe, exercices de musculation avec de petites

charges additionnelles, exercices aux espaliers ou au mur d'escalade, exercices de détente, etc. Un des postes comportera un exercice de golf spécifique, par ex. le putting ou le chipping en direction d'une cible.

### Biathlon course/golf

Depuis un tapis (en salle ou en plein air), A frappe une balle de tennis avec un club de golf (fer 8 ou 9; ou pitching-wedge, ou encore sand-wedge) en direction d'une cible, par exemple, un cerceau posé de biais ou un parapluie ouvert. Pendant ce temps, B effectue un parcours déterminé en courant. Quand B a terminé son parcours, on inverse les rôles: A court et B joue au golf, etc. Chaque coup réussi et chaque tour parcouru rapporte un point. Quelle équipe totalise le plus de points en 20 minutes?

### Du golf pour varier

Des expériences motrices variées sollicitent et développent le sens du corps et du mouvement. On peut aussi utiliser des exercices empruntés au golf pour ce faire. L'initiation aux bases du golf peut se faire par exemple sous la forme de tâches motrices simples que les participants effectuent à un poste dans le cadre d'un circuit destiné à entraîner une technique sportive donnée. L'enseignant ou un élève qui s'y connaît en golf s'occupe de ce poste.

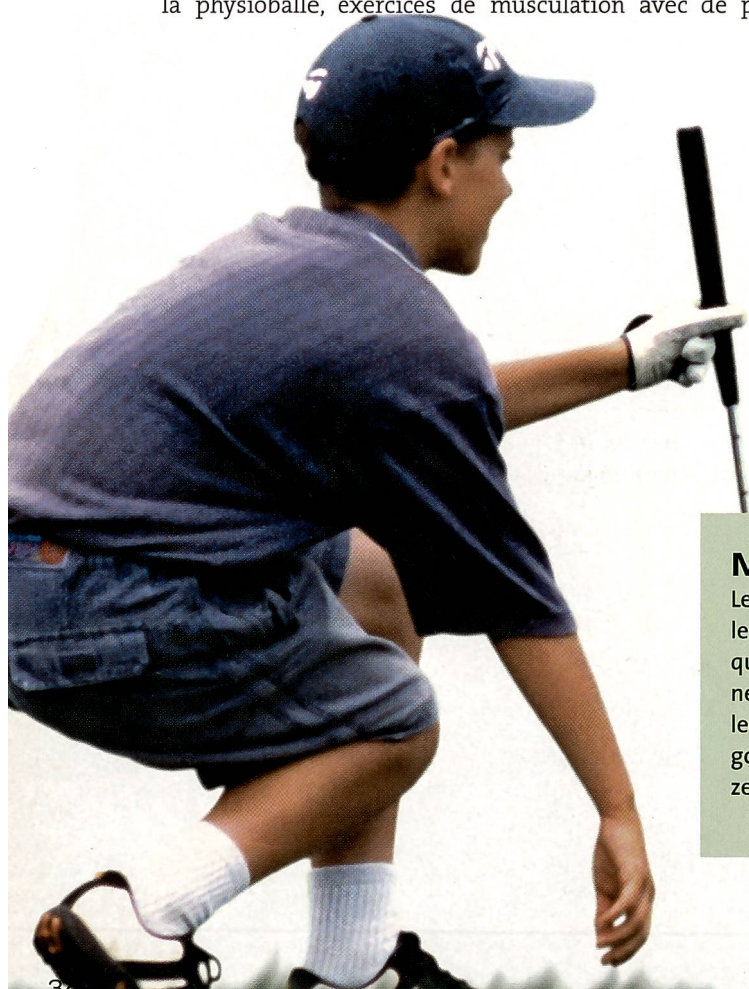
### Parcours multiple

Les participants effectuent différentes tâches motrices à 3 ou 4 postes.

Exemples: courir en dribblant, jouer une balle contre un mur avec les pieds, une raquette (de tennis, de squash, de badminton) ou une canne (de hockey, de unihockey). A un des postes, les participants effectuent un exercice de golf spécifique, par ex. envoyer la balle dans un filet (par ex. filet paragrêlé) suspendu à environ 1 m du mur ou à la cloison mobile, exercer le swing en effleurant le tee (sans balle) etc. **m**

### Minigolf en salle

Le minigolf est un excellent moyen d'exercer le putting dans les situations les plus variées. On peut très bien intégrer différents postes de minigolf sans que cela nécessite beaucoup de matériel (par ex. dans le cadre d'un entraînement de condition physique ou d'un entraînement technique) lors d'une leçon de gymnastique ou transformer toute la salle en un terrain de minigolf (prospectus sur demande auprès de Martin Bachmann, Hertzentrung 12, 6300 Zug. Tél. 041/711 86 64).





## Apprendre en jouant

Les formes de jeux ci-après nécessitent de la place. Pour des questions de sécurité, le moniteur ou l'enseignant veillera à respecter des distances suffisantes de tous les côtés et introduira des règles de comportement très strictes.

### Chipping contre course

L'équipe A effectue un certain nombre de tours ou de longueurs (vélo, patin en ligne, natation, etc.) pendant 10 minutes. Pendant ce temps, l'équipe B essaie d'atteindre une cible donnée, identique pour tout le monde. Chaque tour et chaque coup réussi valent un point. Après 10 mi-

nutes, on inverse les rôles. Quelle équipe totalise le plus de points ?



### Golf à distance

Sur un carré d'herbe fraîchement tondu, un terrain de foot ou une grande place de jeu gazonnée, une équipe de deux participants reçoit un fer 7 (ou 5, 6 ou 8) et une balle de tennis. A et B se font face à une distance de 60 à 100 m environ. A frappe la balle et court jusqu'à l'endroit où elle est

retombée. Là, il passe le fer à B, qui frappe la balle à son tour, etc. On compte le nombre de trajets effectués à chaque fois. Quelle équipe couvre la plus grande distance ou effectue le plus de trajets en 15 minutes ?



### Baseball-golf

On joue sur un carré d'herbe ou dans une grande salle. Une équipe de deux participants reçoit un fer 7 (ou 5, 6 ou 8) et une balle de tennis ainsi que – dans la mesure du possible – un gant de baseball. On fixe, selon les aptitudes des joueurs, 3 distances que l'on marque, par exemple 6 m, 10 m et 15 m. A frappe la balle depuis un ta-

pis, tandis que B essaie de la récupérer depuis la première ligne (6 m). B renvoie la balle à A et se rend sur la deuxième ligne (10 m). A frappe de nouveau la balle, et B essaie de la rattraper, etc. Après 3 séries, on inverse les rôles. Quelle équipe rattrape le plus de balles en 15 minutes ?



### Course 10 x 30 mètres

On joue sur un carré d'herbe ou dans une grande salle. Une équipe de trois participants reçoit deux fers 7 (ou 5 ou 6) et une balle de tennis.

A et B se font face à une distance de 20 à 30 m. A frappe la balle en direction de B, tandis que C se met à courir. B rattrape la

balle de A et la renvoie à celui-ci dès que C a couvert la distance entre A et B. On inverse les rôles après 10 parcours.

Variante: si C a parcouru la distance fixée avant que A ou B soit prêt à jouer, on inverse les rôles.



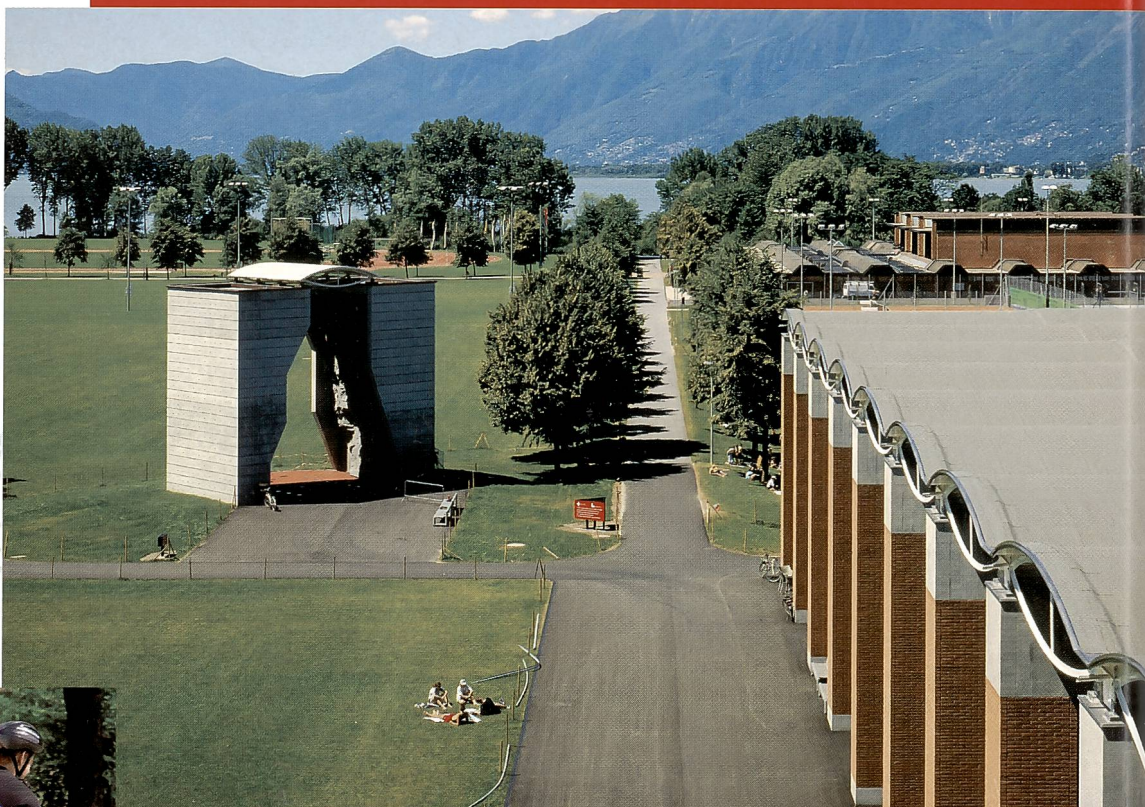
### Zone à zone

On joue sur un carré d'herbe ou sur du gazon. Tous les joueurs reçoivent un fer 7 (ou 6, 5 ou 8). Les deux côtés du terrain de jeu sont délimités par des zones de quatre mètres de large. On joue d'une zone à l'autre. Si la balle retombe avant ou après la zone, on rejoue pour l'envoyer dans

celle-ci. Une fois le coup réussi, on renvoie la balle dans la première zone, etc. Qui effectue le plus de courses d'une zone à l'autre ou réussit le plus de coups en cinq ou dix minutes ?

Important: respecter des distances suffisantes pour garantir la sécurité!





## La filiale tessinoise de l'Office fédéral du sport Macolin

L'endroit idéal pour organiser cours et manifestations sportives.

Offre complète d'installations et de matériel pour toutes vos activités sportives Jeunesse + Sport.

220 lits en chambres et 400 sous tente à disposition.

Hébergement de l'Ecole professionnelle pour sportifs d'élite.

Collaboration avec le Centre de médecine sportive de l'hôpital cantonal à Locarno.

### Manifestations principales 2002:

Début mai, semaine «Tous les talents à Tenero» avec les plus grands espoirs issus de 31 fédérations sportives suisses.

En septembre «L'autre sport», journée durant laquelle tout le monde peut essayer différentes disciplines J+S.

#### POUR TOUTE INFORMATION:

Centre sportif national de la jeunesse

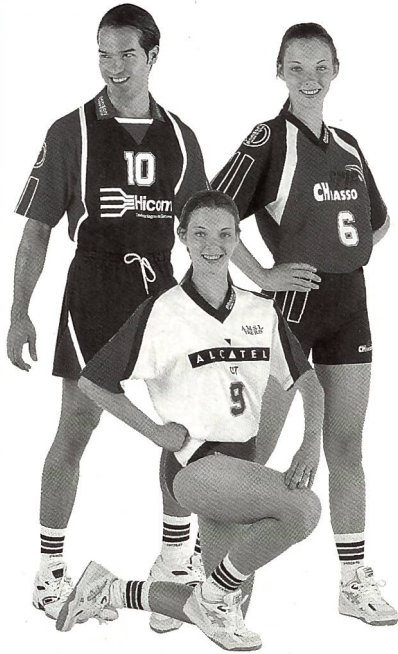
Via Brere, 6598 Tenero

Tél. 091/735 61 11, fax 091/735 61 02

E-mail: [cstenero@baspo.admin.ch](mailto:cstenero@baspo.admin.ch)

Internet: [www.cstenero.ch](http://www.cstenero.ch)

# panzeri® veste lo sport



Das besondere  
Dress für Ihren  
Verein

Aus über 100  
Grundmodellen  
bestimmen Sie:

- Modell und Farben
- die Stoffqualität
- die Aufschriften

Verlangen Sie  
Informationen und  
Gratisprospekte:

**Vera Bühler**  
Grossmatt 16  
6440 Brunnen  
☎ 041/820 46 41  
(auch abends)  
Fax 041/820 20 85  
E-mail: panzeri-sport@bluewin.ch

Mit PANZERI® ist Ihr Klub preisgünstig anders gekleidet!



HOCHALPINES  
INSTITUT  
OTALPIN  
FTAN  
ENGADIN

Lycée, Ecole de  
commerce,  
Diplôme de fin  
d'étude,  
Allemand  
comme langue  
étrangère,  
Classe pour  
sportifs d'élite:  
ski alpin  
ski de fonds  
snowboard

Hochalpinen  
Institut Ftan  
CH-7551 Ftan  
Engadin  
fon 081 861 22 11  
fax 081 861 22 12  
[www.hif.ch](http://www.hif.ch)  
info@hif.ch

Chez nous, on peut  
embrasser à la fois  
une carrière  
scolaire et une  
carrière sportive !

Et vous,  
qu'est-ce  
que  
vous  
envisagez ?



Christoph Bantel, Autriche  
Champion junior 2002  
(Classe pour sportifs d'élite; HIF)

# Gratis Velohandbuch

Unser Velozubehör- und Trekking-Katalog beschreibt über 7000 topaktuelle Produkte. Ein 540-seitiges Handbuch im Wert von Fr. 6.-, mit praktischen Tipps, Tests, Infos, Montagehinweisen und einer Riesenauswahl an Ausrüstung für Ferien, MTB-Trips, Rennsport und Alltag. Bekleidung, Brillen, Schuhe, Kevlar-Pneus, Beleuchtung, Kindersitze, Werkzeuge, Computer, Anhänger, Shimano-Teile, Komfort-Sättel, Pulsmessgeräte, Karten, Zelte, Schlafsäcke, alles persönlich getestet vom VELOPLUS-Team. Alle Produkte können Sie auch per Post bestellen.

Senden Sie mir gratis das Velohandbuch  
im Wert von Fr. 6.-

Name:

Vorname:

Jg.:

Strasse:

PLZ/Ort:

52-02



Läden in  
Wetzikon beim S-Bahnhof – nur 17 min.  
von Zürich und Basel Leimenstrasse 78,  
nahe Bahnhof SBB

VELOPLUS  
Rapperswilerstrasse 22  
8620 Wetzikon  
[www.veloplus.ch](http://www.veloplus.ch)  
E-Mail: [info@veloplus.ch](mailto:info@veloplus.ch)  
Telefon: 01/933 55 55  
Fax: 01/933 55 56



**VELOPLUS**  
Ausrüstung für Abenteuer

[www.veloplus.ch](http://www.veloplus.ch)

VELOBÖRSE • GRATIS PINWAND • 7000 ARTIKEL

