

Thème du mois 06-07/2021: A la plage!

Que serait un été sans sortie, jeu et sport au grand air? Ce thème du mois propose de nombreuses activités ludiques à réaliser à l'extérieur: sur une plage, à la piscine, dans un pré, sur une aire de jeu ou même sur l'eau. Toutes sont faciles à mettre en œuvre, à l'exception du stand up paddle SUP, qui exige une préparation et quelques connaissances de base.



Se prélasser des heures durant au soleil ou s'asseoir longuement à une table en profitant des plaisirs gustatifs d'une grillade ne convient pas à tout un chacun. S'accorder un intermède en mouvement permet de combattre l'ennui et laisse la porte ouverte à la découverte d'activités inédites.

Lancer un frisbee de manière correcte s'apprend très facilement. Il est ainsi rapidement possible de relever les défis d'un parcours de « disc golf ». Se familiariser avec le footbag est une alternative originale. A exécuter seul ou en groupe, les nombreux gestes techniques impressionneront sans nul doute les autres estivants. Et il y a la crossboule: cette variante de la pétanque se joue avec des balles en tissu sur des terrains inhabituels.

S'exercer un peu, jouer beaucoup

Celles et ceux qui n'ont jamais tenu un frisbee dans leurs mains, qui ne connaissent le footbag que de vue ou qui n'ont jamais entendu parler du cross golf, de la crossboule ou du headis ne manqueront pas d'apprécier ces jeux inédits. D'autant plus qu'ils nécessitent peu d'équipement et peuvent être mis en œuvre presque n'importe où.

Parce qu'elles sont également très simples, ces activités peuvent être pratiquées prestement avec peu de connaissances techniques préalables. L'objectif est le même pour toutes ces suggestions, que l'on soit jeune ou un peu moins, à deux ou en groupe, en famille ou avec des amis: acquérir les notions élémentaires et les essayez immédiatement! Tous ces jeux se veulent ludiques.

S'amuser sur l'eau

Le stand up paddle SUP fait quelque peu figure d'exception dans ce thème du mois. C'est la seule activité à se dérouler sur l'eau et elle requiert une préparation particulière, une prise en compte des aspects sécuritaires et un équipement plus important.

Eventuellement, il peut s'avérer utile de suivre un cours de base et/ou de consulter un expert pour s'offrir une escapade réussie. Ce dossier accorde par conséquent plus de place au SUP qu'aux autres activités.

Thème du mois

- [A la plage!](#) (pdf)

Articles

- [Sécurité](#)

Activités

- [Stand Up Paddling SUP](#)
- [Frisbee](#)
- [Headis](#)
- [Futnet](#)
- [Cross Golf](#)
- [Cross Boccia](#)
- [Footbag](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO