

# Cahier pratique 3/01: Activités sportives en plein air

**Ce cahier pratique – consacré aux sports de plein air – regorge d'idées pour organiser toutes sortes d'activités sportives en dehors des traditionnelles salles de sport.**

Il n'est pas toujours possible de planifier les activités sportives extérieures jusque dans les moindres détails. Nombre de paramètres tels que le vent, la pluie ou la neige peuvent, même s'ils exercent un certain charme, venir les contrarier.

Raison pour laquelle il est impératif que les organisateurs sachent se montrer flexibles d'une part et, d'autre part, envisagent à chaque fois des variantes, voire une alternative à l'activité prévue.



## Construction du cahier pratique

Le présent cahier pratique vise à aider les enseignants à mettre sur pied des activités sportives à l'extérieur. La nature ne laissant pas toujours une liberté d'action totale, nous recommandons à tous ceux ne disposant pas d'une grande expérience en la matière de proposer d'abord des activités sur le terrain de sport jouxtant la salle de gymnastique avant de s'aventurer sur des terrains plus sauvages tels que la forêt.

Certains pourront s'étonner de ne pas voir le patin à roulettes en ligne, le baseball ou l'inter-crosse figurer parmi les idées de jeu. Un choix motivé, en fait, par un souci de simplification notamment au niveau du matériel nécessaire. Rappelons, à cet égard, que les activités proposées dans un cadre différent accueillant parallèlement d'autres sportifs – à savoir les piscines, les lacs et les rivières – sont aussi souvent plus difficiles à organiser.

Pour rendre l'organisation d'activités en plein air plus facile, l'enseignant trouvera sur les quatre pages du milieu de ce cahier un fil rouge destiné à l'aider dans sa démarche.

[Cahier pratique 3/01: Activités sportives en plein air](#) (pdf)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO