

# Sentier découverte de Macolin

## **Propositions d'activités pour les écoles**

---

### **Sommaire**

1	Informations générales sur le sentier découverte de Macolin .....	2
2	Formes de parcours envisageables avec une classe.....	4
3	Formes de jeu et exercices .....	7
4	Liste de questions (degrés secondaires I et II) .....	16
5	Sujets de discussion possibles (degrés secondaires I et II) .....	20
6	Places de pique-nique et grils pour groupes et classes.....	22
7	Courses d'école associées au sentier découverte de Macolin .....	23

## 1 Informations générales sur le sentier découverte de Macolin

Le sentier découverte de Macolin vous emmène à travers le site de l'Office fédéral du sport tout en vous faisant découvrir, sous une forme ludique, le monde du sport suisse et son encouragement par l'Etat.

Chaque poste traite d'un sujet particulier. Au poste 3 par exemple (cf. plan de situation, p. 3), vous apprendrez que les bâtiments ont été construits pour héberger l'équipe suisse et celle du Brésil lors de la Coupe du monde de football de 1954. Et au 4, vous découvrirez les résultats intéressants de quelques projets de recherche en sciences du sport, réalisés à quelques mètres seulement du poste en question. Les explications données aux différents postes ne sont pas reproduites dans ce document. Nous recommandons donc aux enseignants qui projettent une course d'école à Macolin d'effectuer une reconnaissance du sentier avant le jour J.

Les textes explicatifs sont brefs et assortis d'illustrations sympas. A chaque poste, vous trouverez des compléments d'information ainsi que des vidéos à découvrir sur le site web: alors n'oubliez pas vos smartphones!

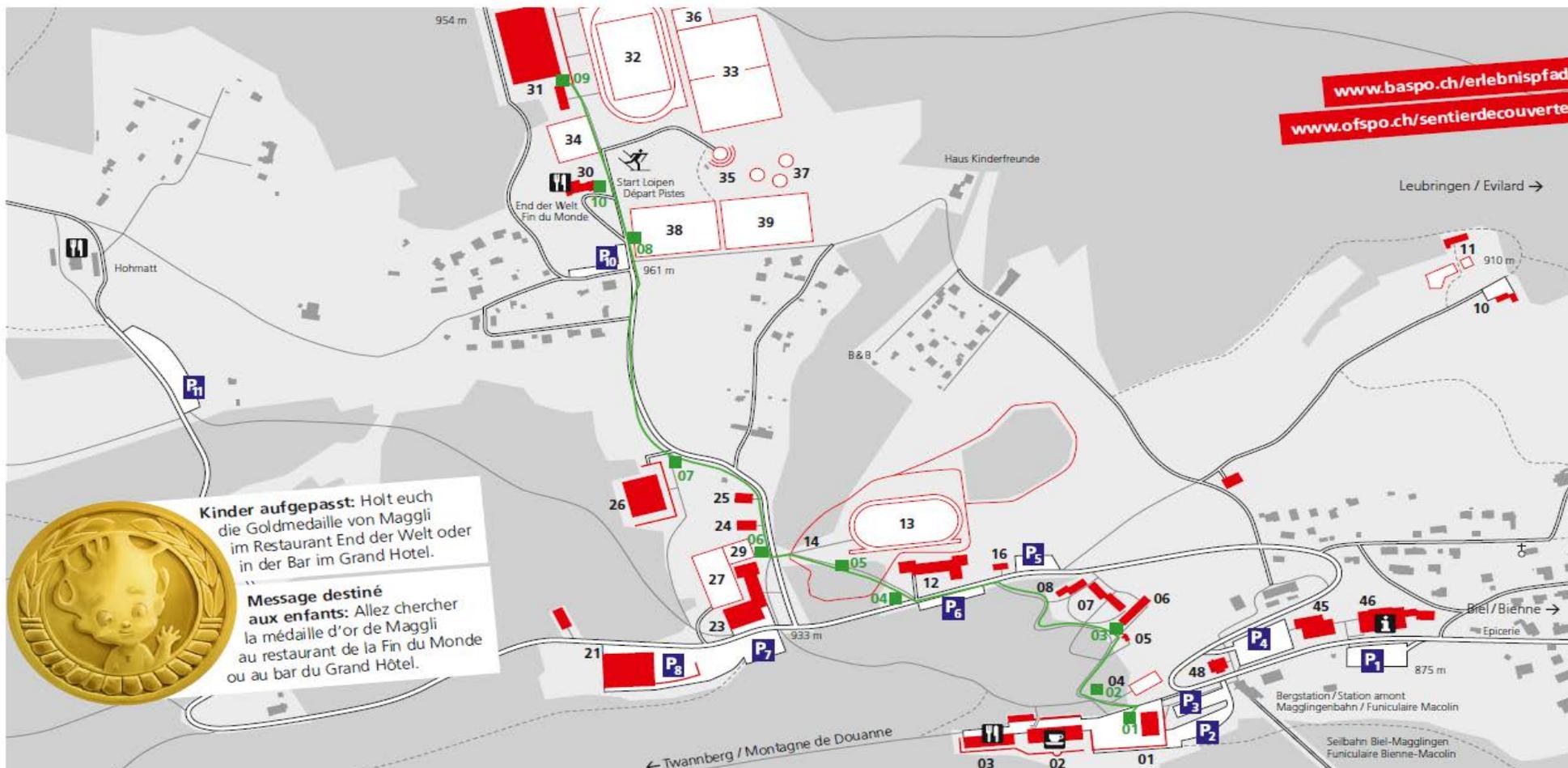
Des activités physiques variées et des énigmes vous attendent également le long du parcours. Un concours photo vous est en outre proposé, avec un super prix à la clé.

### Aperçu du sentier découverte de Macolin

- 10 postes (stèles)
- Distance: 1,5 km – de la station amont du Funi Macolin (875 m d'alt.) au restaurant de la Fin du Monde (961 m d'alt.). Le trajet à pied prend, sans s'arrêter aux différents postes, une trentaine de minutes.
- Accès avec les transports publics: le Funi relie Bienne à Macolin toutes les 15 minutes (depuis la gare de Bienne jusqu'à la station aval:10 minutes à pied ou bus 11). Un bus gratuit circule du lundi au vendredi du terminus de la Fin du Monde à la station amont du Funi de Macolin.
- Accès Internet pour les smartphones: garanti sur tout le parcours via le réseau public gratuit de l'OFSP.

Pour en savoir plus: [sentier découverte de Macolin](#)

Questions: [info@baspo.admin.ch](mailto:info@baspo.admin.ch), tél. 058 467 61 11



**Kinder aufgepasst:** Holt euch die Goldmedaille von Maggli im Restaurant End der Welt oder in der Bar im Grand Hotel.

**Message destiné aux enfants:** Allez chercher la médaille d'or de Maggli au restaurant de la Fin du Monde ou au bar du Grand Hôtel.

- |   |   |  |   |   |   |
|---|---|--|---|---|---|
| 01 Hochschule Hauptgebäude<br>Haute école Bâtiment principal      | 07 Bresil<br>Brésil   | 14 Finnenbahn<br>Piste finlandaise                                       | 26 Jubiläumshalle<br>Salle du Jubilé                  | 33 Trainingsplätze 3+4<br>Terrains d'entraînement 3+4         | 39 Trainingsplatz 2<br>Terrain d'entraînement 2 |
| 02 Grand Hotel<br>Grand Hôtel                                     | 08 Schweizerhaus<br>Maison suisse                           | 16 Hochschule Lärchenplatz Annex<br>Annexe Haute école Place des Mélézes | 27 Hartplatz<br>Place en dur                          | 34 Tennisplätze End der Welt<br>Courts de tennis Fin du Monde | 45 Jurahaus<br>Maison du Jura                   |
| 03 Bellavista<br>Bellavista                                       | 10 Bernerhaus<br>Maison bernoise                            | 21 Sport-Toto-Halle<br>Salle du Sport-Toto                               | 29 Beachvolleyball<br>Beach volley                    | 35 Amphitheater<br>Amphithéâtre                               | 46 Swiss Olympic House<br>Swiss Olympic House   |
| 04 Tennisplatz Hauptgebäude<br>Court de tennis Bâtiment principal | 11 Freibad<br>Piscine en plein air                          | 23 Alte Sporthalle<br>Ancienne salle de sport                            | 30 Restaurant End der Welt<br>Restaurant Fin du Monde | 36 Beachsportanlage<br>Sports sur sable                       | 48 Des Alpes<br>Des Alpes                       |
| 05 Kapelle BASPO<br>Chapelle OFSPO                                | 12 Hochschule Lärchenplatz<br>Haute école Place des Mélézes | 24 Kampfsportpavillon<br>Pavillon des sports de combat                   | 31 Halle End der Welt<br>Salle de la Fin du Monde     | 37 Golf Übungsanlage<br>Golf, terrain d'exercice              |   |
| 06 Schachenmannhaus<br>Maison Schachenmann                        | 13 Lärchenplatz<br>Stade des Mélézes                        | 25 Nordic Pavillon<br>Nordic Pavillon                                    | 32 Stadion End der Welt<br>Stade de la Fin du Monde   | 38 Trainingsplatz 1<br>Terrain d'entraînement 1               |   |

## 2 Formes de parcours envisageables avec une classe

Il y a plusieurs manières de parcourir le sentier découverte de Macolin en compagnie d'une classe. L'idéal est de le parcourir en petits groupes, car plus les groupes sont grands, plus la lecture des explications est difficile vu que tout le monde ne peut pas voir la stèle en même temps.

### 2.1 En plénum

Le parcours peut être effectué avec l'ensemble de la classe. En plus des activités proposées à chaque poste, vous trouverez ci-après des idées d'exercices adaptées aux différents degrés scolaires (chap. 3, p. 7), ainsi qu'une liste de questions à distribuer aux élèves (chap. 4, p. 16) et des sujets de discussion pour chacun des postes (chap. 5, p. 20).

#### Avantages

- La surveillance des élèves est assurée.
- La classe travaille collectivement.

#### Inconvénients

- Les explications ne peuvent pas être lues par tous les élèves (manque de place et de temps).
- L'enseignant est sollicité non-stop / les élèves ne peuvent pas se déplacer comme ils l'entendent.

## 2.2 En groupes (variante A)

Le parcours peut également être effectué en groupes de 4 à 6 élèves depuis la terrasse du bâtiment principal de la haute école (zone de départ du sentier découverte de Macolin). Les groupes prennent le départ les uns après les autres, à 5 minutes d'intervalle p. ex.

Aux postes mêmes, deux formules sont envisageables:

- Laisser les élèves choisir les textes qu'ils ont envie de lire, décider s'ils veulent ou non résoudre les énigmes ou définir comment ils veulent effectuer les activités physiques proposées.
- Distribuer la liste de questions aux élèves et leur demander de répondre aux questions supplémentaires (liste de questions au chap. 4, p. 16).

### Avantages

- Les élèves se déplacent comme ils le veulent.
- Ils ont suffisamment de place pour lire les explications aux différents postes.
- Le sentier a été conçu pour des groupes de cette taille.

### Inconvénients

- Il faut occuper les élèves qui patientent sur la zone de départ.  
Idem pour les élèves arrivés à destination.
- Il peut y avoir un risque d'embouteillage aux postes.
- Sans consigne/liste de questions, on ne peut pas savoir si les élèves lisent les explications.

### 2.3 En groupes (variante B)

Chaque groupe choisit d'où il veut partir (p. ex. de la place en dur derrière la salle de sport, n° 27 sur le plan de situation) et enchaîne les postes dans un ordre prédéfini (ordre qui diffère pour chaque groupe). Le sentier découverte se transforme ainsi en course d'orientation (évent. chronométrée). Le groupe qui gagne est celui qui réalise le meilleur temps et qui comptabilise le plus de réponses correctes (liste de questions à p. 16).

#### Avantages

- Dimension compétitive.
- Les élèves se déplacent comme ils veulent.
- Moins d'embouteillages aux postes.
- Suffisamment de place pour lire les textes aux postes.
- Le sentier a été conçu pour que des groupes de cette taille puissent y évoluer.

#### Inconvénients

- Les postes sont proches les uns des autres.
- Il faut occuper les élèves qui attendent de prendre le départ. Idem pour les élèves arrivés à destination.

### 2.4 Sous forme de *walk and talk*

Les élèves discutent en petits groupes des sujets proposés tout en parcourant le sentier. Vous trouverez une liste de sujets de discussion au chap. 5

#### Avantages

- Les élèves mènent en petits groupes une réflexion sur les sujets proposés.
- Le temps passé à parcourir la distance entre les postes est mis à profit.

#### Inconvénients

- L'enseignant ne peut pas participer à la discussion.
- Le *walk and talk* est souvent interrompu car les postes sont proches les uns des autres.

### 3 Formes de jeu et exercices

Dans le tableau suivant, vous trouverez des idées d'activités complémentaires pour chaque poste.

	Degrés préscolaire et primaire	Degré secondaire I	Degré secondaire II
Poste 1	<p><a href="#"><u>Poursuite entre les îles sur la terrasse du bâtiment principal de la haute école</u></a></p> <p>Source: Manuel d'éducation physique, volume 5, brochure 4</p>		
Poste 2	<p><b>Equilibre: funambule</b> Les enfants marchent en équilibre sur le tronc d'arbre. Ils placent un pied devant l'autre en utilisant leurs bras comme balancier.</p> <p><b>Variations</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Marcher à reculons sans perdre l'équilibre.</li> <li>• Se déplacer de côté sans perdre l'équilibre.</li> <li>• Marcher les yeux fermés sans perdre l'équilibre (avec l'aide d'un partenaire).</li> <li>• Deux enfant partent chacun de l'une des extrémités du tronc et avancent l'un vers l'autre. Au milieu du tronc, ils essaient de se croiser sans perdre l'équilibre.</li> </ul> <p><b>Conseil:</b> prévoir assez de place en cas de chute. Source: (J+S-Kids – Exemples pratiques, p. 13)</p>	<p><b>Equilibre: travail d'équipe</b> Un groupe monte sur le tronc et se voit attribuer un exercice qui doit être réalisé sans perdre l'équilibre:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Alignez-vous par ordre de grandeur.</li> <li>• Alignez-vous dans l'ordre de vos dates de naissance (1<sup>er</sup> janvier à l'une des extrémités du tronc et 31 décembre à l'autre).</li> <li>• Alignez-vous selon l'ordre alphabétique de vos prénoms.</li> </ul> <p><b>Conseil:</b> prévoir assez de place en cas de chute.</p>	Cf. degré secondaire I

<p><b>Poste 3</b></p>	<p><b>Relais morpions (version facile)</b> Former des petits groupes. Aménager un terrain de jeu de 3 x 3 cases pour chaque groupe, p. ex. au moyen de branches. Un joueur de chaque groupe va poser un objet dans une case. Quel est le groupe qui remplit en premier les 9 cases? Démarche inverse: toutes les cases sont occupées par un objet. Quel est le groupe qui ramène en premier tous les objets?</p>	<p><b>Relais morpions (version plus difficile)</b> Suivre les règles décrites sur la stèle à ceci près que les coéquipiers ne voient pas les coups des autres (qu'il s'agisse des joueurs de leur propre équipe ou de l'équipe adverse).</p>	<p>Cf. degré secondaire I</p>
<p><b>Poste 4</b></p>	<p>Qui arrive à tenir la position le plus longtemps? Ne pas oublier de changer de côté!</p> <p><b>Compétition par petits groupes</b> Tous les élèves se mettent en ligne et forment un tunnel en prenant appui sur les avant-bras et les pieds. L'enfant placé à la sortie du tunnel fait rouler un ballon en direction de l'entrée du tunnel. L'enfant situé à l'entrée du tunnel réceptionne la balle, court vers la sortie du tunnel et renvoie la balle vers l'entrée.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Quel est le groupe qui parcourt le plus vite une distance donnée?</li> <li>• Quel est le groupe qui fait le plus de passes en un temps donné?</li> </ul>	<p>Réaliser aussi le test de la chaîne ventrale et celui de la chaîne dorsale (voir <a href="#">Page d'accueil</a>).</p> <p><b>Tests de la chaîne dorsale et de la chaîne ventrale du tronc</b> <b>Précision:</b> pour le test de la chaîne dorsale, il faut se déplacer car sa réalisation nécessite un surplomb qui permet une flexion de la hanche (cf. photo). Vous trouverez un mur à proximité du poste, qui remplit cette condition.</p>  <p>Source: Office fédéral du sport OFSPO. (2016). <a href="#">Manuel de diagnostic de performance</a> (p. 61). Macolin: Office fédéral du sport OFSPO.</p>	<p>Cf. degré secondaire I</p>

<p><b>Poste 5</b></p>	<p><b>Courir, sauter, lancer</b></p> <p><b>Courir</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Qui réussira à faire un tour complet de la piste sans s'arrêter?</li> <li>• Café du commerce: faire le tour de la piste par deux en se racontant une histoire ou une expérience sportive.</li> </ul> <p><b>Sauter</b> (saut en longueur)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Qui sautera le plus loin? Avec élan? Sans élan?</li> <li>• Combien de sauts en longueur à pieds joints devras-tu faire pour égaler le record suisse? (record masculin: Julien Fivaz, 8,27 m / record féminin: Irene Pusterla, 6,84 m)</li> </ul> <p><b>Lancer</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cherchez des pives dans la forêt et utilisez-les pour faire l'exercice décrit sur ce poste: lancez-les comme des petites balles ou poussez-les comme des poids d'athlétisme.</li> <li>• Lancer ciblé: essayez d'atteindre un arbre de votre choix.</li> </ul>	<p><b>Courir, sauter, lancer</b></p> <p><b>Courir</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cf. les exercices proposés à ce poste.</li> <li>• Arrivez-vous, en groupe, à égaler les temps des marathoniens?</li> <li>• Estafette navette.</li> <li>• Course avec estimation du temps: estimer le temps nécessaire pour faire une fois le tour de la piste puis le réaliser sans chronomètre.</li> <li>• Course avec estimation du temps: faire un tour de piste chronométré puis arrêter le chrono. Qui réussira à faire un deuxième tour en un temps exactement identique?</li> </ul> <p><b>Sauter</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Qui sautera le plus loin? Avec élan? Sans élan?</li> <li>• Combien de sauts en longueur à pieds joints devras-tu faire pour égaler le record suisse?</li> </ul> <p><b>Lancer</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cf. les exercices proposés à ce poste.</li> </ul>	<p>Cf. degré secondaire I</p>
-----------------------	---	---	-------------------------------

<b>Poste 6</b>	<p><b>Lutter et se bagarrer: autres suggestions</b></p> <p><a href="#"><u>Combat au sol</u></a></p> <p><a href="#"><u>Attention à la flaque!</u></a></p> <p><a href="#"><u>Duel en position d'appui facial</u></a></p> <p><a href="#"><u>Autres idées du domaine Sport des enfants</u></a></p>	<p><b>Lutter et se bagarrer: autres suggestions</b></p> <p>Idées extraites du Thème du mois 12/2014 «<a href="#"><u>Boxe light-contact</u></a>» – à pratiquer à mains nues (puisqu'absence de gants):</p> <p><b>Tape de la main</b></p> <p>Deux par deux, les enfants délimitent un espace de lutte. Les deux adversaires se placent face à face et se donnent la main droite. Avec la main gauche, chacun tente de toucher une partie du corps de l'autre, préalablement définie (cuisse gauche, épaule droite, pied, dos, etc.). Chaque réussite donne un point. Le premier qui a trois points a gagné. Celui qui lâche la main de l'adversaire perd un point.</p> <p><b>Variations/idées personnelles</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se tenir par la main gauche et tenter de toucher l'adversaire avec la main droite.</li> <li>• Adopter une autre position de départ, p. ex. à genoux.</li> <li>• Accorder un nombre de points différent selon la position choisie. Le premier qui atteint 10 points a gagné. (Convenir au préalable du nombre de points conféré par chaque position).</li> </ul> <p><b>Dos à dos</b></p> <p>S'asseoir dos à dos dans un espace préalablement délimité. Au coup d'envoi, chaque adversaire essaie de pousser l'autre hors du périmètre défini.</p> <p><b>Variations/idées personnelles</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les joueurs ont les bras repliés sur la poitrine. L'adversaire ne peut être poussé que d'un seul côté de la surface de jeu, défini au préalable.</li> <li>• Deux enfants de même taille se mettent dos à dos en position debout, les bras crochés, et tentent, en exerçant des poussées, de se faire sortir réciproquement du périmètre défini.</li> </ul>	<p>Cf. degré secondaire I</p>
----------------	--	--	-------------------------------

<p><b>Poste 6</b></p>		<p><b>Pour les groupes</b></p> <p><b>Mêlée</b>                  Délimiter une surface de jeu. Au milieu, placer un objet (balle ou autre). Former deux équipes. L'une d'elle doit essayer de protéger l'objet pour qu'il reste sur le terrain aussi longtemps que possible tandis que l'autre essaie de l'en faire sortir.                  L'équipe de défense forme une mêlée pour faire rempart autour de l'objet. Les attaquants essaient de tirer les adversaires loin de celui-ci ou hors du terrain. Les joueurs qui ont été sortis du terrain n'ont pas le droit d'y revenir.                  Une fois que l'objet lui-même est hors du terrain, la partie est terminée. Les équipes inversent les rôles.</p> <p><b>Chenille infernale</b>                  Tous les enfants forment une chenille en se plaçant les uns derrière les autres et en se tenant par les épaules ou par les hanches. Le dernier de la file laisse dépasser un foulard de sa ceinture.                  Au signal, la tête de la chenille doit essayer d'attraper la queue, c'est-à-dire le foulard. La tête conduit donc le reste de la file de manière à créer des situations propices à l'attaque.</p> <p>Source: Lange, H. &amp; Sinning S. (2009): <a href="#">Kämpfen, Ringen und Raufen im Sportunterricht</a> (2<sup>e</sup> édition remaniée). Wiebelsheim:Limpert.</p>	
-----------------------	--	---	--

<p><b>Poste 7</b></p>	<p><b>Flexion des genoux</b> Variations autour de l'exercice proposé au poste.</p> <p><b>A deux</b> Les genoux fléchis: se raconter un souvenir de vacances.</p> <p><b>A deux</b> Adossés debout: arriverez-vous à descendre en fléchissant les genoux et à remonter pour retrouver la position initiale?</p>  <p>Source: Thème du mois 03/2016 <a href="http://mobilesport.ch">Acrobatie avec partenaire</a>, mobilesport.ch</p> <p><b>En groupe</b> Tous les enfants fléchissent les genoux. Chacun dit à tour de rôle qui est son idole dans le domaine du sport.</p>	<p><b>Autres formes</b></p> <p><b>S'asseoir en cercle</b> Les enfants se tiennent debout en cercle, épaule contre épaule. Ils effectuent un quart de tour vers la droite, en s'orientant encore un peu plus vers le milieu du cercle. Au signal de l'enseignant, ils s'asseyent sur les cuisses du camarade de derrière, comme sur une chaise.</p>  <p>Source: Thème du mois 03/2016 <a href="http://mobilesport.ch">Acrobatie avec partenaire</a>, mobilesport.ch</p>	<p><b>Autres formes</b></p> <p><b>Tabata</b> Méthode d'entraînement par intervalles à intensité élevée. Déroulement:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 20 secondes de flexions des genoux (ou d'un autre exercice faisant travailler tout le corps)</li> <li>• 10 secondes de pause</li> <li>• Le tout 8 fois (durée totale: 4 minutes)</li> <li>• But: dans chacune des 8 séries, faire le même nombre de flexions des genoux</li> </ul> <p>Débutants: 10 répétitions par série Personnes en forme: 20 répétitions par série</p>
<p><b>Poste 8</b></p>	<p><b>Formes de jeu liées aux</b> <a href="#">«commitments» de cool and clean</a></p>	<p><b>Formes de jeu liées aux</b> <a href="#">«commitments» de cool and clean</a> (aucun matériel disponible sur place.)</p>	<p><b>Cf. degré secondaire I</b></p>

<b>Poste 9</b>	<p><b>Cherchez le champion</b>          Jeu du portrait: A écrit le nom d'un champion sur un Post-it et le colle sur le front de B, qui doit deviner de qui il s'agit.</p> <p><b>La marelle</b>          Après avoir essayé et démontré leurs propres formes, les enfants peuvent jouer selon les consignes suivantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sauter à pieds joints.</li> <li>• Seulement en faisant des petits bonds.</li> <li>• Seulement sur une jambe (on peut / on ne peut pas changer de jambe).</li> <li>• Sauts avec demi-tour.</li> <li>• Avec les jambes croisées dans certaines cases.</li> <li>• Sauter en arrière.</li> <li>• Les règles peuvent être inventées par les enfants ou l'on peut reprendre les règles traditionnelles:             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <i>Forme sautillée</i>: L'enfant lance le palet dans la case n° 1, franchit cette case et termine le jeu en sautillant sur une jambe. Il lance le palet dans la case n° 2 et termine son parcours comme ci-dessus.</li> <li>○ <i>Forme poussée</i>: L'enfant lance le palet dans la case n° 1, le pousse dans la case n° 2, dans la case n° 3, etc. Arrivé au ciel, l'enfant lance le palet dans la case n° 2.</li> <li>○ Autres formes diverses.</li> </ul> </li> </ul> <p>Source: <a href="#">Manuel d'éducation physique</a>, volume 2, brochure 4, p. 15</p>	Cf. degrés préscolaire et primaire	Cf. degrés préscolaire et primaire
----------------	---	------------------------------------	------------------------------------

<p><b>Poste 10</b></p>	<p><b>CO à la ficelle</b> Les enfants cherchent les postes en suivant la ficelle du départ à l'arrivée.</p> <p><b>CO avec repères</b> Signaler les postes par des foulards ou des gobelets en plastique (pour les enfants qui ne sont pas encore capables de lire une carte).</p> <p><b>CO en étoile</b> Les enfants ont un ou deux postes à trouver à partir d'un point central. Ils retournent au point central après chaque poste. (Cet exercice peut aussi être pratiqué sur le réseau de postes fixes de Macolin).</p> <p><b>CO au score</b> Les enfants visitent le plus grand nombre possible de postes dans un laps de temps limité mais dans l'ordre de leur choix. Plus les postes sont éloignés, plus l'équipe gagne de points. Tout retard génère une pénalité.</p> <p><b><u>CO photos</u> (sur mobilesport.ch)</b></p> <p>Plus d'exercices sur <a href="http://www.scool.ch">www.scool.ch</a>.</p>	<p>Réseau de postes de Macolin (cf. carte p. 15)</p> <p>Accomplir différents parcours d'orientation sur le réseau permanent.</p> <p><b>Sprint Hubmann</b> Court parcours d'orientation avec chronométrage à la Fin du Monde</p> <p><b>CO selfie</b> A chaque poste, faire un selfie sur lequel on verra le poste et l'équipe.</p>	<p><b>Cf. degrés préscolaire et primaire</b></p>
------------------------	---	---	--

## Course d'orientation à Macolin

A Macolin, les amateurs de course d'orientation trouveront un réseau de 48 postes de contrôle fixes équipés chacun d'un dispositif électronique pour la saisie des temps de passage. La saisie s'effectue au moyen d'un doigt électronique prêté gratuitement à la réception de l'OFSPPO avec une carte de CO.

### Comment utiliser l'équipement de CO de l'Office fédéral du sport?

1. A la réception de la Swiss Olympic House (SOH), se procurer le doigt électronique et la ou les cartes de CO souhaitées. Les particuliers et les chefs de groupe doivent laisser une pièce d'identité en dépôt pendant la durée du prêt.
2. Pour supprimer les données de l'utilisateur précédent, introduire le doigt électronique dans le module bleu prévu à cet effet sur le côté gauche de l'armoire murale. Attendre le signal sonore (env. 5 secondes).
3. Pour commencer l'enregistrement des temps de passage, mettre le doigt électronique dans le poste de départ (signal sonore!).
4. A chaque poste du circuit, enregistrer son passage en introduisant le doigt électronique dans l'unité de contrôle placée sur le poste (signal sonore!).
5. Au poste d'arrivée, introduire le doigt électronique pour arrêter l'enregistrement des temps.
6. Pour obtenir le compte-rendu des résultats, retourner à l'armoire murale et mettre le doigt électronique dans la station noire et jaune (signal sonore!).
7. Déchirer le feuillet sorti de l'imprimante en le tirant par-dessus le rebord, obliquement vers le bas. Rendre le doigt électronique à la réception de la SOH et récupérer sa pièce d'identité.

## I

### Informations complémentaires

#### Office fédéral du sport OFSPPO

Réception

Swiss Olympic House

Route principale 232

2532 Macolin

Tél: [+41 58 467 61 11](tel:+41584676111)

Courriel: [info\[at\]baspo.admin.ch](mailto:info[at]baspo.admin.ch)

### Sports d'hiver à Macolin

Des chemins de randonnée hivernale (accessibles également aux personnes qui promènent leurs chiens) et des pistes de ski de fond sont à disposition à Macolin. Le Centre national de sport vous remercie de respecter tant les équipements que la nature et l'environnement.

**Randonnée hivernale:** 2 itinéraires, 6 km au total; luge: 1 piste;

**Ski de fond** (skating, classique): 5 pistes, 15 km au total, dont 2 km de piste nocturne.

**Compléments d'information:** [www.ofspo.ch](http://www.ofspo.ch) > Installations ouvertes au public

**Le saviez-vous?** De nombreux services des sports cantonaux prêtent du matériel de sport.

**Adresses des services cantonaux:** [www.jeunesseetsport.ch](http://www.jeunesseetsport.ch) > J+S se présente > Cantons

#### 4 Liste de questions (degrés secondaires I et II)

Le tableau ci-dessous comporte en premier lieu des questions de contrôle (QC). Les réponses correctes se trouvent dans le texte du poste lui-même. Il propose également des questions supplémentaires pour chaque poste (QS). Celles-ci font appel à la réflexion des élèves et permettent de nombreuses réponses correctes.

	Question	Réponse	Type de question
<b>Poste 1</b>	Depuis quand est-il possible de suivre une formation d'enseignants d'éducation physique à Macolin?	A Macolin, c'est en 1950 qu'a vu le jour la première formation de «maître de sport libéral». Les diplômés obtenaient une habilitation à enseigner le sport en milieu extra-scolaire (p. ex. au sein de fédérations, dans des entreprises ou des établissements de cure).	QC
	Quels débouchés le monde du sport offre-t-il aux titulaires d'un bachelor ou d'un master de la Haute école fédérale de sport de Macolin HEFSM?	Entraîneur professionnel; gestionnaire de manifestation sportive; économiste du sport; dirigeant au sein d'une fédération; responsable du sport d'élite; thérapeute du mouvement; enseignant d'éducation physique; collaborateur scientifique.	QC
	Quels autres débouchés pourrait-on citer?	--	QS
<b>Poste 2</b>	Quels sont les acteurs impliqués dans le système du sport suisse?	Les pouvoirs publics: les communes, les cantons et la Confédération. Le sport de droit privé: les clubs de sport, les fédérations de sport régionales et nationales et Swiss Olympic.	QC
	Qu'est-ce qui est important pour le succès de l'encouragement du sport?	La collaboration entre les pouvoirs publics et le sport de droit privé.	QC
	Comment pourrait-on définir le «bénévolat»?	--	QS
<b>Poste 3</b>	D'où vient le nom du bâtiment «Brésil»?	Ce bâtiment a été construit pour héberger l'équipe nationale brésilienne pendant les championnats du monde de football en 1954.	QC
	Les bâtiments de Macolin ont gagné une médaille d'argent olympique en 1948. Pourquoi?	L'architecture a été une discipline olympique de 1912 à 1948. Le projet «ETS Macolin» a été médaillé d'argent aux Jeux olympiques de Londres en 1948.	QC
	Pour quelles raisons l'équipe nationale suisse de football ne vient-elle plus à Macolin?	--	QS

<b>Poste 4</b>	Expliquez ce qu'est le «relative age effect (RAE)», en français «effet de l'âge relatif».	Le «relative age effect (RAE)» renvoie au fait que les sportifs nés au début de l'année ont plus de chance d'être sélectionnés que ceux nés à la fin de l'année. C'est la raison pour laquelle les sportifs ayant leur anniversaire au premier trimestre sont souvent massivement représentés dans les cadres nationaux.	QC
	Quel est le pourcentage d'entraîneurs professionnels suisses travaillant à plein temps?	50%	QC
	Combien de diagnostics de la performance au total sont réalisés chaque année à Macolin ?	4500	QC
	Comment pourrait-on définir un «talent»?	--	QS
<b>Poste 5</b>	Citez trois disciplines mères des sciences du sport.	Médecine, biologie (sont citées explicitement dans le texte) Autres: psychologie, physique (biomécanique), économie, histoire	QC
	Combien de personnes travaillent dans les huit instituts des sciences du sport implantés en Suisse?	Environ 300	QC
	Pourquoi, en sciences du sport, la recherche est-elle fortement «orientée vers l'application et la pratique»?	--	QS
<b>Poste 6</b>	Quelle quantité de sport est recommandée pour la santé des enfants et des jeunes? A quelle intensité?	Au moins une heure par jour, à une intensité moyenne (p. ex. vélo, patins en ligne)	QC
	Deux tendances sont à la hausse dans les programmes d'encouragement du sport populaire en Suisse. Lesquelles?	Participations J+S et moniteurs esa actifs.	QC
	Pourquoi le sport est-il bon pour la santé? Ou: quand et dans quelles conditions le sport est-il bon pour la santé ?	--	QS

<b>Poste 7</b>	Quel est le nom de la personne figurant à droite sur la grande photo?	Giulia Steingruber	QC
	Citez quatre effets positifs que le sport peut avoir.	Il favorise le bien-être physique, le bien-être psychique, le bien-être social, le développement; vitrine, facteur d'identité nationale, impact positif pour l'économie (argent).	QC
	Quelles sont les raisons qui peuvent justifier l'existence d'une école de recrues pour sportifs d'élite?	--	QS
<b>Poste 8</b>	A l'égard de qui/de quoi les sportifs devraient-ils se montrer respectueux?	Entre eux et envers la nature.	QC
	Quel est le sens exact du point 4 de la Charte d'éthique? Expliquez-le avec vos propres mots.	...	QC
	Combien de repas en moyenne sont préparés chaque semaine à Macolin?	4550	QC
	A quoi sert la Charte d'éthique?	--	QS
<b>Poste 9</b>	Qu'est-ce qu'une hypertendance? Citez-en un exemple dans le sport.	Des développements à long terme ayant un caractère global, marquant de leur empreinte tous les secteurs économiques et sociétaux. Exemples dans le sport: la santé, la culture du savoir, la révolution des genres, la société grisonnante.	QC
	Qu'est-ce que mobilesport.ch?	Une plateforme suisse en ligne qui propose des contenus visant à aider les enseignants, les entraîneurs et les moniteurs dans leur travail quotidien dans les domaines de l'éducation physique et de l'entraînement.	QC
	Quels sont les quatre sports les plus appréciés en Suisse?	La randonnée, le cyclisme, la natation et le ski.	QC
	Quelle devrait être la définition du sport pour que le jeu d'échecs soit considéré comme tel?	--	QS

<b>Poste 10</b>	Quelle idée développe cette courte histoire?	La fondation d'une institution de sport nationale (Office fédéral du sport).	QC
	Que signifie exactement le «déclin de l'aptitude à défendre»? Quel est le rapport avec le sport?	Que les jeunes hommes ne remplissent pas les exigences du service militaire, notamment celles qui relèvent de la condition physique («fitness»). Si la forme physique de la jeunesse décline, on peut y remédier avec l'éducation physique obligatoire.	QC
	Pour quelles raisons possibles le sport a-t-il été réuni avec l'armée et la protection de la population dans un même département? (DDPS - Département fédéral de la défense, de la protection de la population et des sports)	--	QS

## 5 Sujets de discussion possibles (degrés secondaires I et II)

	Thème	Bibliographie/ Idées
<b>Poste 1</b>	<p>Qu'entend-on par «sportisation» de la société?</p> <p>Quelles pourraient être les causes de ce phénomène?</p>	
<b>Poste 2</b>	<p>Comment fonctionne le parcours de l'athlète dans le système du sport suisse?</p> <p>Choisissez un sport et réfléchissez au contexte qui serait nécessaire pour réaliser des performances optimales (p. ex. une médaille d'or aux Jeux olympiques).</p> <p>Pourquoi le bénévolat est-il important socialement parlant?</p>	<a href="#">FTEM (Développement du sport et de l'athlète)</a>
<b>Poste 3</b>	<p>Si vous pouviez proposer un nouveau sport pour les Jeux olympiques, lequel choisiriez-vous? Pourquoi?</p> <p>En association avec une histoire pour enfants: quel sport préférez-vous pratiquer? Et lequel aimez-vous moins?</p>	
<b>Poste 4</b>	<p>Selon vous, quels devraient être les critères de sélection dans le sport d'élite, p. ex. pour intégrer un cadre national? Quels domaines devraient en faire partie?</p> <p>Que recommanderiez-vous à une personne qui, comme dans l'exemple du «Manuel sur le diagnostic de la performance» (p. 62), présente une distorsion entre les chaînes musculaires testées?</p>	<p><a href="#">Manuel pour la détection et la sélection des talents Swiss Olympic:</a></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Exemple du snowboard</a> (directives de sélection)</li> <li>• <a href="#">Exemple de la natation</a></li> </ul> <p><a href="#">Manuel sur le diagnostic de la performance</a></p>
<b>Poste 5</b>	<p>Pourquoi est-il important, pour les sciences du sport, de se détacher des sciences mères?</p> <p>Pour quelles raisons les records féminins et masculins établis en Suisse dans les années 80 en lancer du poids sont-ils toujours valables?</p>	Science autonome sur le phénomène du sport → Interdisciplinarité!

<b>Poste 6</b>	Remplis-tu les recommandations en matière d'activité physique quotidienne? Qu'en est-il dans ta famille? Qu'est-ce qui t'empêche de les remplir?	
<b>Poste 7</b>	Que recouvre exactement le terme de «bien-être social»?  Quel travail fournis-tu pendant une flexion du genou? Quelle pourrait être, par exemple, ta plus grande performance physique?  Faut-il beaucoup d'énergie pour griller un toast? Est-ce une grande performance?	Se sentir bien dans un groupe (p. ex. une classe) ou de manière générale dans la société (p. ex. en étant intégré ou en se sentant utile).  <a href="#">Page d'accueil du sentier découverte</a>  <a href="#">Page d'accueil du sentier découverte</a>
<b>Poste 8</b>	Que comprends-tu par éthique dans le sport? Qu'est-ce qui est le plus important à tes yeux?  Qu'est-ce qui pourrait être corrompu dans le sport? Comment pourrait-on l'empêcher?	<a href="#">Charte d'éthique</a>
<b>Poste 9</b>	Quels sont les autres hypertendances possibles? Dans quelle mesure pourraient-elles avoir un impact sur le sport?	<a href="#">Dossier hypertendances (Institut du futur)</a> (en allemand)
<b>Poste 10</b>	Quelles sont les raisons qui peuvent expliquer le déclin de l'aptitude à défendre des jeunes hommes autour de 1870? Quelles pourraient en être les causes aujourd'hui?	Autrefois: développement de la mobilité, p. ex. le chemin de fer Aujourd'hui: «enfants du numérique» → jeux en ligne, cyber-sport, etc.

## 6 Places de pique-nique et grils pour groupes et classes

### Macolin

<https://www.youtube.com/watch?v=9NtEf0Yxq5Y> (en allemand)

<https://www.youtube.com/watch?v=nV1amrfA0l8> (en allemand)

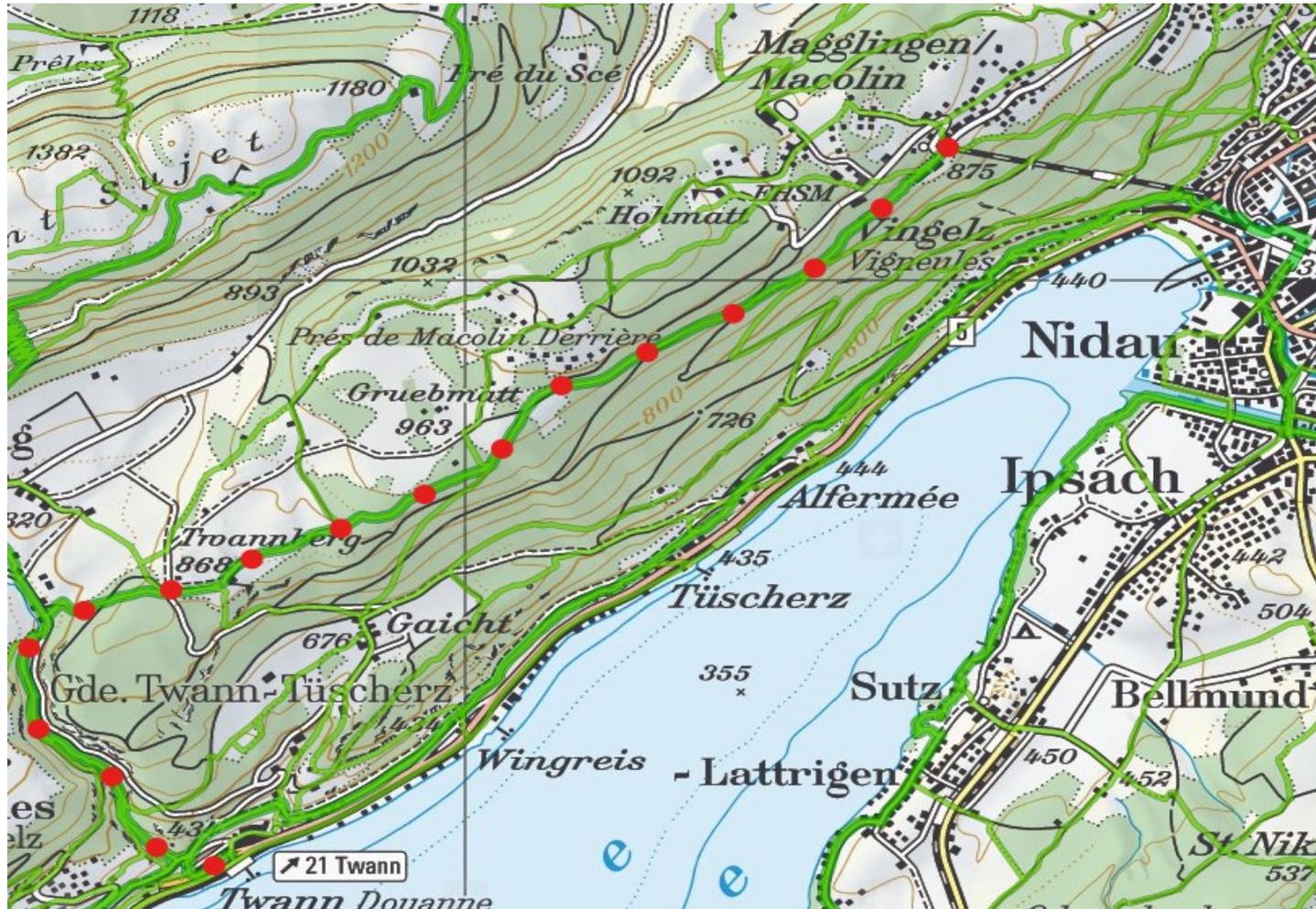
<https://www.outdooractive.com/de/grillplatz/neuenburg-jura-berner-jura/grillstelle-end-der-welt--maggingen/8699910/> (en allemand)

<https://www.outdooractive.com/de/grillplatz/neuenburg-jura-berner-jura/grillstelle-hohmatt--maggingen/8699912/> (en allemand)

## 7 Courses d'école associées au sentier découverte de Macolin

### a. Gorges de Douanne

env. 12km



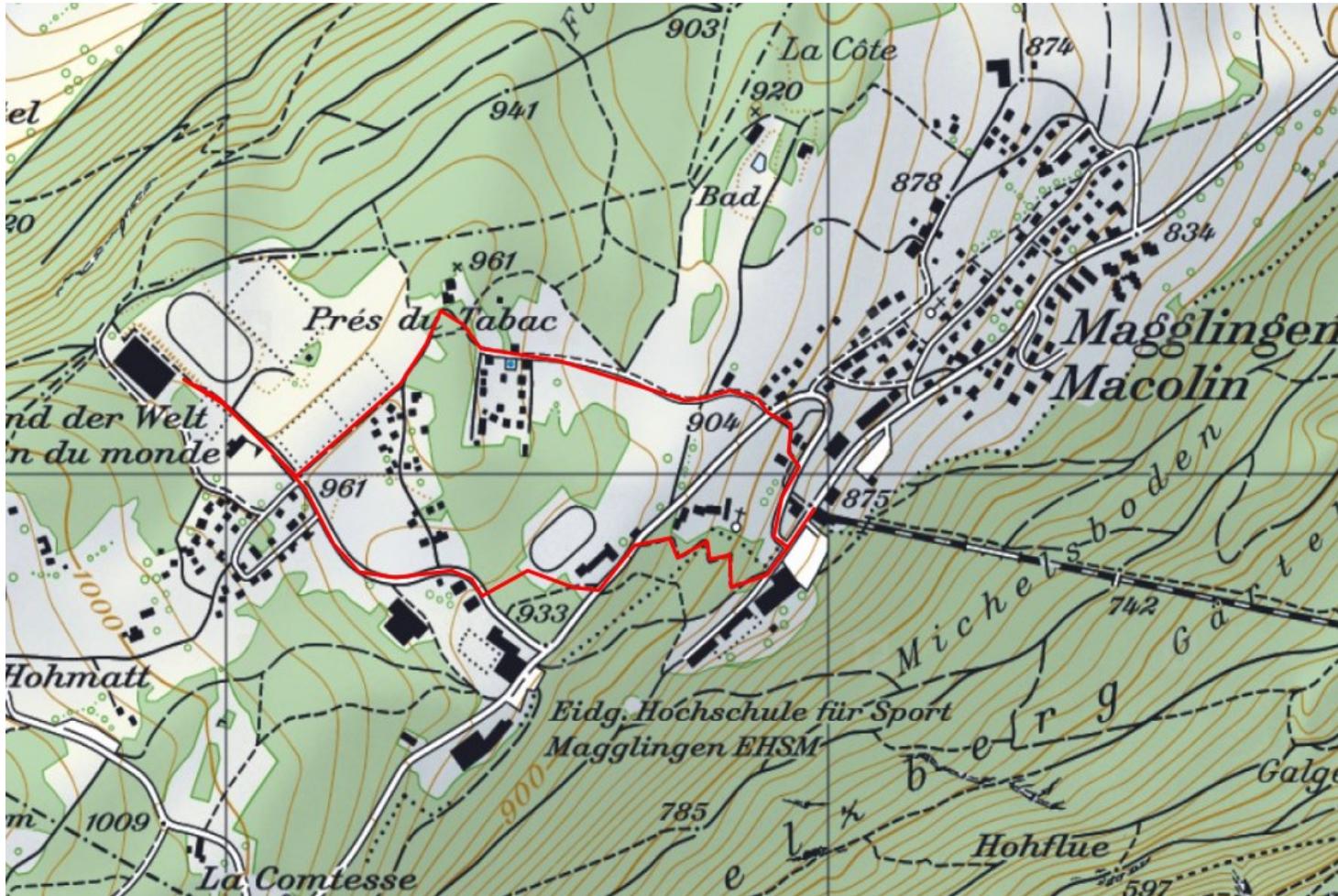
<https://www.mamilade.ch/schweizer-mittelland/biel-bienne/ausflugstipps/wanderungen/wanderung-durch-die-twannbachschlucht> (en allemand)

<http://www.wanderungen.ch/fr/randos/rando.281.html?tour=22>

[http://www.wandersite.ch/Tageswanderung/767\\_Nordwestschweiz.html](http://www.wandersite.ch/Tageswanderung/767_Nordwestschweiz.html) (en allemand)

**b. Tour de Macolin**

env. 3km



c. Vers Orvin

env. 6km

