

## Des idées créatives en cas de pénuries d'énergie

### Idées générales

- Entraînement de plein air ne nécessitant, si possible, aucun appareil ni éclairage (sauf lampes frontales) et peu de matériel
- Prévoir des alternatives en cas de temps sec, d'intempéries ou d'activités impliquant de la neige
- Regrouper certaines offres avec d'autres clubs PluSport
- Regrouper les offres sport-handicap avec celles du sport valide (intéressant notamment pour les petits groupes; intégrer éventuellement un entraînement pour valides l'accompagner par des moniteurs/-trices sport-handicap)

### Idées concrètes pour les activités des clubs

- Jeux d'extérieur (p. ex. Kubb, frisbee et disc golf, street racket, boccia) - autres idées, voir les éventails PluSport «En plein air avec un handicap» ou «Sur neige et glace».  
[Matériel pédagogique pour le sport-handicap – PluSport](#)
- Course d'orientation / Photo de la CO dans le village
- Courses ou promenades en forêt, parcours vita
- Randonnée au clair de lune
- Marche nordique, jogging
- Fitness en plein air, Urban Fitness - [sites des parcs de fitness en plein air UrbaFit en Suisse](#)
- Offres d'activités physiques pour toutes les générations, sites des parcs de la fondation hopp-la: [Galerie d'exemples d'application – Hopp-La](#)
- Si possible, avancer les activités du soir ou les reporter au samedi
- Salles d'entraînement alternatives (p.ex. salles polyvalentes institutionnelles ou communales)
- Randonnées hivernales
- Raquettes à neige
- Luge

### Autres idées d'activités physiques en plein air

- [En plein air: activités outdoor de base \(ingold-biwa.ch/fr.ch/\)](#)
- Mobilesport.ch: Recherche d'idées générales d'activités physiques par mot-clé:  
<https://www.mobilesport.ch/fr/>

### Activités physiques et jeux concrets avec peu de matériel ou juste du matériel quotidien pour l'extérieur

- [Jeux en plein air: «pelouse, terrain en dur, aire de jeux et forêt» mobilesport.ch/fr](#)
- [Scolarisation à domicile - Pour les familles avec enfants: Objets du quotidien comme équipements sportifs mobilesport.ch/fr](#)
- [J+S-Kids – Course d'orientation: Leçon 2 «Images de la CO» mobilesport.ch/fr](#)
- [J+S-Kids – Course d'orientation: Leçon 3 «Photo de la CO» mobilesport.ch/fr](#)
- [Raquettes à neige: «Techniques de pas et de bâtons» mobilesport.ch/fr](#)
- [Promotion de la sécurité: «Planifier les excursions et randonnées» mobilesport.ch/fr](#)
- [Entraînement plein air polysportif – Parc: «Ultimate» mobilesport.ch/fr](#)

Sur demande, PluSport est en mesure de fournir des équipements adaptés (p. ex. bâtons de marche, gilets fluorescents, lampes frontales, bonnets, gants, gilets).

Si votre club est intéressé par ce genre d'équipement, merci de nous en informer.

Contact: Anita Fischer, [fischer@plusport.ch](mailto:fischer@plusport.ch); 044 908 45 14