

Entre pratique et théorie

Je ne critique pas, je m'interroge...

Que seront les enseignants d'éducation physique et sportive (EPS) de ces prochaines années ? De quelle formation bénéficieront-ils et pour quoi faire ? Le processus de Bologne est en cours, le nouvel enseignement supérieur s'organise : bachelor, master, crédits ECTS, flexibilité, mobilité, complexité. Cette architecture des études qui vise l'édification d'une Europe des Connaissances prend forme : nouveaux curriculum à l'Institut des sciences du sport et de l'éducation physique, «académisation» de la Haute Ecole Pédagogique, allongement des études, développement de la recherche, théorisation des savoirs... Le décor de la formation change !

Le formateur EPS y retrouvera-t-il ses petits ? Je ne critique pas, je m'interroge... Les plans de formation des maîtres d'éducation physique semblent glisser vers des contenus et des organisations universitaires dont l'essentiel porte sur des connaissances extérieures ou connexes à la discipline. Les enseignements des pratiques sportives, les apprentissages professionnels, pédagogiques, didactiques et méthodologiques ainsi que les stages s'amenuisent et deviennent supplétifs. Aux compétences pratiques succèdent la connaissance... Le contenu de la formation change !

Je ne dis pas que c'est mal, je m'interroge... L'enseignement de l'EPS n'est pas facile et requiert pour le moins des aptitudes pédagogiques solides qui ne se fondent pas toujours sur des savoirs, sur des concepts ou sur des recherches. Les futurs maîtres, généralistes ou spécialistes chargés d'éducation physique et sportive, trouveront-ils, en particulier lors de leur formation professionnelle, les outils de base permettant de satisfaire les exigences de qualité attendues ?

Tiens, j'ai utilisé le mot «qualité» dans la dernière phrase ! Qualité ?

Je ne dis pas que c'est mal, je m'interroge...

Jean Aellen

Sommaire

2 DOSSIER

- Camps sportifs scolaires : éclairages...

5 LA PAGE DE ...

l'animateur pédagogique

- Variantes de jeux traditionnels

6 ESPACE PRATIQUE

- Le stretching est-il bon ou mauvais ?

10 ESPACE DIDACTIQUE

- Le site «Ressources pédagogiques EPS» est en ligne !

12 ESPACE SANTÉ

- Les Suisses romands ne font pas assez d'exercice !

13 ESPACE VÉCU

- Journée vaudoise d'orientation
- Séminaire des maîtres EPS des écoles professionnelles

15 ESPACE INFO

- Formation continue



Camps sportifs scolaires : éclairages...

Jean Aellen

SEPS

Dans le parcours scolaire des jeunes, les camps sportifs constituent des unités de formation à haute valeur éducative ajoutée. Partager des moments intenses dans le cadre du groupe est une opportunité reconnue par tous, autorités scolaires, enseignants, parents et élèves. En matière d'organisation, le défi est de taille et nécessite de chacun un engagement considérable. Alors que la période des camps de ski est proche, le présent article tente de faire succinctement le point sur quelques aspects importants de l'organisation des camps sportifs scolaires.

De l'enseignement...

Les objectifs visés par l'organisation des camps sportifs scolaires concernent plus particulièrement les domaines suivants :

- **Promotion de la santé** : les responsables et animateurs du camp veilleront à une intensité suffisante des activités physiques, à de bonnes conditions d'hygiène, à l'équilibre de l'alimentation et à l'observation de périodes de repos et de sommeil suffisantes.



- **Action éducative** : les organisateurs chercheront à faire participer les élèves à la préparation du camp, à son organisation, à son déroulement ; ils choisiront un environnement simple qui favorise la vie communautaire et opteront de préférence pour des effectifs faibles (1 à 2 classes) ; dans les écoles

secondaires, le maître de classe et les enseignants d'autres disciplines seront si possible associés à la direction et à l'animation du camp.

- **Amélioration des techniques sportives** : le responsable veillera à choisir des enseignants et moniteurs compétents ; il organisera l'enseignement de manière à permettre une transmission efficace des connaissances.

Par ailleurs, les camps favorisent un enseignement interdisciplinaire. Ils donnent l'occasion de pratiquer différentes activités : cinéma, photo, théâtre, musique, étude d'une région, etc.

Du financement...

La mise en place d'un camp sportif répond à diverses dispositions générales qu'il convient de respecter :

- Les camps sportifs scolaires comptent au minimum quatre heures d'activités sportives journalières.
- La responsabilité d'autoriser l'organisation d'un camp sportif scolaire incombe à la direction de l'établissement.
- L'ensemble de la classe doit pouvoir participer au camp, y compris les enfants et les adolescents présentant des pathologies chroniques ou des limitations fonctionnelles.
- Le coût du camp doit rester modeste.

Suite au soutien plus important du Fonds du sport vaudois aux camps sportifs, les montants versés par le SEPS sont fondés sur les barèmes suivants :

- Le subside pour les camps scolaires respectant les critères J+S passe de CHF 6.66 à CHF 13.32 par enfant et par jour ;

- Le subside pour les camps scolaires ne pouvant pas être reconnu par J+S pour raison d'âge (moins de 10 ans) passe de CHF 3.- à CHF 6.- par enfant et par jour ;
- Dans le cadre de la scolarité obligatoire, le subside pour les camps scolaires avec des élèves en âge J+S, mais ne respectant pas les critères J+S, reste inchangé (CHF 3.- par enfant et par jour).

De la sécurité...

Il est principalement attendu que l'enseignant organise la sortie ou le camp dans les moindres détails et qu'avec lui, les moniteurs et les accompagnateurs anticipent tout risque et adoptent le comportement adéquat en cas d'imprévu. Dans cette perspective, il est vivement recommandé à chacun de lire et de se conformer aux directives et recommandations du **Guide des mesures de sécurité** publié par le SEPS. Ce document de prévention, téléchargeable sur le site www.seps.vd.ch/, établit diverses dispositions ayant trait notamment à l'organisation d'une sortie ou d'un camp, aux actions à conduire avant, pendant et après l'activité, aux modalités d'encadrement et d'hébergement.

Du camp de ski...

Les activités hivernales font partie du programme de base de l'éducation physique et sportive et les pentes enneigées constituent un champ d'action favorable à de

De l'organisation...

- *Les camps sportifs scolaires sont annoncés au SEPS au plus tard trois semaines avant leur début à l'aide du formulaire ad'hoc téléchargeable sur le site www.seps.vd.ch/. Sont également adressées au Service, les informations générales relatives aux activités sportives, aux horaires, aux circulaires transmises aux parents, etc. Pour les camps annoncés à J+S, le «coach» doit en plus joindre les formulaires J+S No 30.82.300 (données initiales) et No 30.82.305 (annonce des camps).*
- *A l'issue du camp, la personne responsable établit le rapport final pour le SEPS, lequel rapport permet, entre autres, d'attribuer la subvention. Rappelons que la formule ad'hoc est également téléchargeable sur le site www.seps.vd.ch/.*

nombreuses activités sportives. Il est rappelé ci-après quelques principes concernant les camps de ski, de snowboard, etc. :

- **Ces activités se pratiquent sur des pistes sécurisées et balisées.** Ces pistes sont choisies en fonction de leur degré de difficulté.
- **Les élèves sont sous la conduite d'un responsable** (moniteur, maître, parent, etc.).





- Seules les personnes ayant suivi une formation spécifique ou disposant des compétences nécessaires à cet enseignement pourront prendre en charge la conduite d'activités sportives hivernales.
 - Le personnel d'encadrement éducatif et sportif doit veiller à la sécurité des élèves qui sont sous sa responsabilité, notamment :
 - en contrôlant leur équipement et, le cas échéant, les fixations ;
 - en choisissant un terrain adapté à leurs possibilités ;
 - en effectuant un échauffement avant l'activité ;
 - en proposant des exercices qui tiennent compte du degré de préparation des élèves, de leur état de fatigue, des conditions météorologiques, des caractéristiques de la piste et de la qualité de la neige ;
 - en veillant à l'organisation judicieuse du groupe pendant l'activité.
 - Une attention soutenue est portée à l'organisation de l'enseignement et au respect des consignes données.
- Un enseignement différencié permettra de mieux respecter les rythmes personnels d'apprentissage. De plus, il est nécessaire de faire prendre conscience aux élèves de leurs responsabilités envers leur propre personne, autrui et la nature.
- «Snowpark» : l'utilisation de ce type d'infrastructures implique le respect strict des mesures de sécurité édictées par les propriétaires de l'équipement sportif et la présence, au moins, d'un adulte responsable. Le port du casque y est obligatoire.
- Les quelques données ci-dessus sont notamment extraites du Guide des mesures de sécurité. D'autres informations ayant trait à l'encadrement, à la conduite de l'enseignement, aux mesures de prudence et règles de comportement, au danger «avalanches» ainsi qu'à d'autres pratiques hivernales (ski de fond, raquette à neige, randonnée) sont mises en évidence dans ledit guide : www.seps.vd.ch/, rubriques prévention et santé, mesures de sécurité.

Actions de soutien à l'achat de matériel sportif

Le SEPS, par le «Fonds du sport», peut octroyer des subsides pour l'achat de matériel sportif d'établissement. Ces actions de soutien, à caractère limité, portent sur des équipements particuliers destinés notamment à promouvoir la sécurité, à favoriser les apprentissages et à diversifier les activités sportives.

Les actuelles possibilités d'octroi de subsides concernent le matériel sportif suivant :

Ski de fond : **Fr. 40.-** par équipement complet (skis - bâtons - chaussures)
Limite : 10 équipements par établissement et par saison

Ski «court» : **Fr. 30.-** par paire de skis
Limite : 10 paires de skis par établissement et par saison
NB : cette action concerne les skis «courts», aussi appelés snowblade, shortcarve ou ski-board et non les skis traditionnels de carving ; l'utilisation des skis «courts» est réservée à l'initiation, aux apprentissages et aux activités à option, compte tenu des différences de développement des élèves (taille, poids, etc) ; il est conseillé de privilégier du matériel équipé de fixations de sécurité et de respecter les recommandations édictées par les fabricants.

Raquette à neige : **Fr. 20.-** par paire de raquettes
Limite : 10 paires de raquettes par établissement et par saison

Le subside octroyé par le «Fonds du sport» sera versé sur présentation d'une facture dûment libellée et acquittée. Les demandes sont à adresser au Service de l'éducation physique et du sport. Par ailleurs, des actions «spéciales», répondant à des critères pédagogiques ou sécuritaires peuvent être occasionnellement proposées et soutenues par le SEPS et le «Fonds du sport». Dans ce cas, des informations et des bulletins de commande sont directement adressés aux directions d'établissement. Dans cette perspective, sont actuellement discutées diverses offres d'achat ayant trait en particulier à des casques (roller et hockey sur glace) répondant aux normes de sécurité exigées. Cette action devrait être proposée aux établissements en janvier 2007.



Variantes de jeux traditionnels

Claudine Borlat

SEPS

Dans le cadre de l'action **L'école bouge !**, le SEPS a publié et diffusé divers moyens d'enseignement et d'information. Parmi ceux-ci, le fichier «Variantes de jeux traditionnels» propose des adaptations de jeux généralement connus et appréciés. Ce document, à caractère didactique, constitue à coup sûr un «outil» utile aux enseignants généralistes et spécialistes. Il peut être judicieusement exploité lors de séances d'animation pédagogique EPS.

Si pour les enfants le jeu est synonyme de plaisir et de découverte, il est également un instrument de maîtrise de soi, une soupape aux instincts agressifs et un moyen d'apprentissage à la vie collective et au respect des règles communes.

Jeux d'hier, jeux d'aujourd'hui

Les activités qui vous sont proposées dans ce fichier se basent sur des jeux traditionnels très populaires. Ils ont toutefois été adaptés à la sensibilité actuelle. Par exemple, dans les jeux de poursuite, les situations de collaboration et d'analyse ont été privilégiées. Des modifications significatives sont également proposées dans les jeux de balles car la menace d'être «touché» empêche les plus craintifs de s'intégrer dans le jeu et par conséquent

de faire des progrès. Enfin, le manque d'implication de certains joueurs dans des jeux comme la balle brûlée, doit inciter chaque enseignant à mettre en avant des solutions plus attractives.

Cet assortiment de fiches (A5) comporte :

- 4 jeux de poursuite
- 6 jeux de balle assise
- 5 jeux de balle chasseur
- 5 jeux de balle à deux camps
- 6 jeux de balle brûlée

Vous pouvez consulter ou télécharger l'entier de ce document sur le site ressources du SEPS à l'adresse suivante :

[http:// php.educanet2.ch/seps/spip/](http://php.educanet2.ch/seps/spip/)

Balle chasseur 1

le jardin

Objectifs

- Collaborer
- Lancer avec précision

Description

- Deux équipes tentent d'envahir le jardin (intérieur du cercle)
- Le jardin est habité par 8 lézards rouges et 8 lézards bleus
- Les 8 lézards tentent de toucher les lézards de l'équipe adverse
- A chaque lézard, le chasseur a son gilet personnel
- Au bout de 10-15 minutes, quelle équipe aura le plus de lézards dans le jardin

Règles

- Ne pas sautiller avec la balle
- Ne pas toucher les lézards adversaires

Matériel : 2 ballons soft

Balle à 2 camps 1

les sauveteurs

Objectifs

- Favoriser l'entraide
- Traverser un ruisseau à deux équipes

Description

- Le ruisseau est divisé en deux camps
- Le lézard touché doit se coucher sur le dos (obstacle)
- Chaque joueur sautonne un partenaire au le bord que les mains à l'obstacle

Règles

- Celui qui sauve un partenaire gagne une médaille (cette balle)
- Celui qui touche le ballon gagne une médaille aussi
- Celui qui touche un adversaire gagne une médaille aussi
- Ne pas marcher dans le ruisseau
- Pendant un sautonne, on ne peut également de se faire toucher

Matériel : 1 ballon mou, médailles bleues

Zone à risque

Zone à risque

Zone à risque

Service de l'éducation physique et du sport CRO, 2006

Balle brûlée 1

les tapis volants

Objectifs

- Analyser la collaboration
- Observer le jeu adverse et s'adapter

Description

- Les joueurs se déplacent par 2 se portant un tapis volant, s'ils sont seuls sur leur tapis au moment de rebondir, ils peuvent continuer leur jeu
- 1 à 1 (départ) + marque 1 point par tour réussi
- Quelle équipe de joueurs marque le plus de points en 3 minutes?

Règles

- Remplacer le tapis par un obstacle ou une corde tendue
- Courir en solo avec 1 ballon ou un sautonne en groupe de réfugiés/obstacles

Matériel : 1 ballon mou, 1 tapis volant

Zone à risque

Balle brûlée 1

les obstacles

Objectifs

- Analyser l'agilité, la coordination
- Exercer les passes

Description

- Les joueurs doivent franchir 1 obstacle au réaliser une tâche avant de passer un réfugié dans 1 court
- Les joueurs doivent effectuer un certain nombre de passes (elles le ruisseau) avant de passer l'obstacle
- Quelle équipe de joueurs marque le plus de points en 3 minutes?
- Exemples de tâches-obstacles : passer sous 1 banc, sauter l'île à la corde, passer dans 1 tunnel, relever 1 panier d'osier, glisser entre les jambes, franchir un obstacle...

Règles

- Compter les passes à haute voix

Zone à risque

Matériel : ballons moules, cordes, banc, osier, tapis volant

Service de l'éducation physique et du sport CRO, 2006



Le stretching est-il bon ou mauvais ?

Christophe Tacchini

Licencié ISSEP, MEP

La pratique du stretching est entrée dans les mœurs et s'est profondément ancrée dans les activités sportives depuis une vingtaine d'années. Longtemps considéré comme la panacée, le stretching voit depuis quelques années ses vertus fortement remises en question. Les pratiques évoluent, les temps changent et les modes passent... Cet extrait de mémoire de licence (juillet 2006) permet de faire le point.

Mise à jour d'une question très actuelle...

Il est d'abord nécessaire de se demander de quel type de stretching il est question (avant, après ou loin de la performance ; actif ou passif), à qui il s'adresse et dans quel but... Bien des domaines de l'activité physique peuvent être influencés par les étirements musculaires, c'est pourquoi il est utile de clarifier les idées parfois préconçues sur le stretching.

La prévention des blessures

Pour l'instant, quelques pistes ont été lancées quant à l'origine des blessures, mais rien n'est encore certain actuellement sur leur relation avec les étirements musculaires. Il faut être conscient que les blessures sportives dépendent de trop nombreux facteurs pour être prévenues de manière importante simplement par des étirements. La fatigue est l'un des principaux facteurs augmentant le risque de blessure, que l'on se soit étiré ou non ! De plus, il y a des prédispositions génétiques qui augmentent les risques...

Quelques études ont montré qu'une séance d'étirements avant un effort ne semble pas efficace pour lutter contre ces problèmes. Malgré cela, il est possible que des étirements puissent avoir un léger effet protecteur sur le muscle lui-même en le préparant aux inévitables tensions qu'il devra subir pendant l'effort. À titre d'exemple, un footballeur ayant les ischios (fléchisseurs du genou) trop courts va les exposer à des tensions importantes lorsqu'il effectuera de puissants tirs aux buts. Ainsi, le risque de blessures pourrait être diminué par de légers étirements des ischios, leur permettant d'atteindre progressivement une amplitude plus importante. En revanche, un volleyeur qui atterrit sur le pied d'un autre joueur ne pourra pas, grâce au stretching, éviter une blessure à la cheville.

Cependant des étirements, en imposant d'importantes tensions sur les fibres musculaires, peuvent provoquer eux-mêmes des microlésions au sein des muscles ! Ils entraînent également une augmentation de la tolérance à l'étirement des fibres musculaires. Cette tolérance retarde le déclenchement du réflexe d'étirement (ou réflexe myotatique, réflexe protecteur amenant une contraction

du muscle lorsqu'il est étiré brusquement) et donc de ce point de vue, augmente la probabilité de blessures.



Pour résumer, il semble donc qu'un stretching pré-effort ne diminue pas le risque de blessures, mais qu'un stretching régulier permettant d'augmenter les amplitudes articulaires pourrait le réduire...

La récupération

D'une manière générale, la récupération passe par la vascularisation (pour éliminer les déchets métaboliques présents dans le muscle après l'effort), par la prévention des courbatures et par une diminution de la raideur musculaire.

La vascularisation est cependant réduite par des étirements statiques et ces derniers semblent n'être d'aucune utilité dans la lutte contre les douleurs post-effort (courbatures). Le stretching, après un effort, permet effectivement de diminuer la raideur musculaire, de rééquilibrer les tensions et de libérer ainsi les articulations, mais par contre il peut amener des microlésions supplémentaires dans le muscle, ce qui va à l'encontre du but recherché. Ces microlésions vont provoquer une importante libération d'endorphines (hormones sécrétées par le corps lorsque celui-ci ressent de la douleur ; elles sont des analgésiques naturels qui agissent sur les récepteurs responsables de la douleur, mais aussi de l'euphorie et de la dépendance physique !) qui auront un rôle antalgique et vont ainsi « masquer » les douleurs. L'état général du muscle est donc moins bon, mais les sensations douloureuses sont réduites.

Il est certain qu'un muscle contracté après un effort est moins bien irrigué, ce qui empêche sa récupération. C'est pourquoi la pratique d'étirements semble requise pour diminuer les tensions. Dès lors, il convient de pratiquer un stretching léger, qui suffira juste à remettre les éléments contractiles des muscles à leur longueur initiale.

Les courbatures et la lutte contre la douleur

Les études montrent plutôt que le stretching ne semble avoir aucun effet contre les courbatures et des étirements avant des exercices excentriques (par exemple courir à la descente) pourraient parfois aggraver ces douleurs post-effort. Ces douleurs différées ont même été ressenties comme plus douloureuses deux jours après un effort dans la jambe étirée, comparée à la musculature non étirée de l'autre jambe. La pratique d'étirements produit également une augmentation de la tolérance à la douleur, ce qui fait que l'athlète apprend à s'habituer à celle-ci. Cette accoutumance à la douleur induit que le sportif risque davantage de se blesser lorsqu'il commencera son activité spécifique puisque ses récepteurs à la douleur sont comme anesthésiés. La sécrétion d'endorphines engendrée par l'augmentation des lésions musculaires lors des étirements provoque un sentiment subjectif de bien-être chez le sportif, ce qui le rend également dépendant de ses étirements.

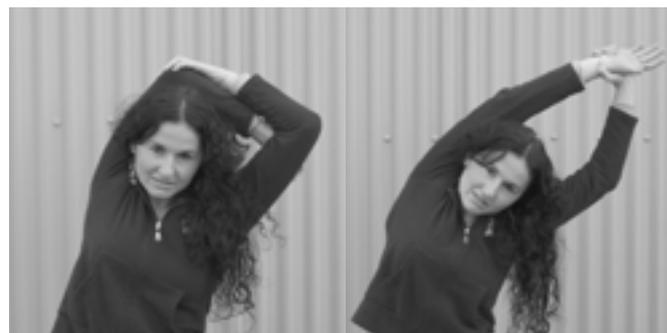
La préparation physique

Lors d'un échauffement, tout mouvement doit préparer à l'effort qui va suivre. Des étirements statiques (immobiles) prolongés ont le désavantage de couper la vascularisation des muscles. C'est pourquoi un stretching statique ne permet pas d'augmenter la température du muscle car, comme la circulation est entravée, il n'est plus oxygéné et peut même se refroidir. Or c'est exactement le contraire qui est recherché pendant cette phase de préparation à l'effort.

En tant qu'entraînement, des étirements bien conduits, entre des exercices de musculation, vont augmenter les microtraumatismes dans les muscles et ainsi contribuer à améliorer l'efficacité de la musculation en obligeant le muscle à se fortifier davantage. Un programme d'entraînement de la souplesse ne semble pas diminuer les capacités de force et de vitesse maximales du muscle. C'est pourquoi, des étirements loin des séances d'efforts explosifs sont bénéfiques et peuvent augmenter les résultats de toute activité physique, même demandant force et rapidité, puisqu'ils augmentent l'amplitude de mouvement sans diminuer les capacités musculaires.

La performance

Par la pratique du stretching, la performance peut être améliorée dans certains cas. Un sportif blessé ou diminué musculairement peut tirer avantage d'une séance d'étirements pré-effort en retardant l'apparition des douleurs par l'effet antalgique des étirements. De même que des athlètes trop raides (c'est-à-dire manquant de souplesse) devraient tirer avantage du stretching avant leur performance puisque leur mobilité améliorée peut leur permettre d'atteindre des amplitudes de mouvement plus propices à l'effort.



Au niveau de la *force*, des étirements importants pendant un échauffement semblent amener une diminution de la capacité maximale de force. Toutefois, ces constatations ne font pas l'unanimité chez les chercheurs et ne sont pas faciles à observer sur le terrain. Mais les étirements n'augmentent certainement pas la puissance musculaire, comme il a pu être prétendu autrefois.

En ce qui concerne la *vitesse maximale*, selon une étude de Wiemann (2000), la vitesse de sprint est diminuée après des séances d'étirements passifs (où le poids de son corps, un appui ou encore un partenaire est utilisé pour allonger le muscle), mais la perte reste infime.

Le stretching réduit la *détente verticale*. Comme il a pu être mesuré lors des expérimentations de mon mémoire de licence, les sauts, avec ou sans contre-mouvement préalable, sont diminués (environ 5%) après des étirements passifs. Ceux-ci sont donc déconseillés avant des activités demandant des hauteurs de saut maximales ou des mouvements de rebond.



Les étirements ont par ailleurs un effet de relâchement sur les propriétés neuromusculaires. Les réflexes nerveux sont également diminués après des étirements intenses, notamment le réflexe myotatique. Une perte sur le plan de l'activation nerveuse semble donc suivre les étirements, cependant tous les auteurs ne confirment pas ces observations.

En course à pied par exemple, lors de chaque foulée, les tendons emmagasinent puis restituent une certaine quantité d'énergie élastique. Ce mouvement de ressort est couplé au réflexe d'étirement du muscle, ce qui augmente le tonus musculaire. Mais lors d'assouplissements musculaires, les tendons également se relâchent progressivement. Un tendon plus souple pourrait perdre une partie de son efficacité à restituer l'énergie élastique et à transmettre les forces des muscles vers le squelette, ce qui diminuerait la capacité de rebond et l'économie de mouvement. Une fois encore, ces propos ne font pas l'unanimité parmi les chercheurs.

Mobilité

Une certaine souplesse est nécessaire à tout le monde et le stretching permet d'entretenir et d'améliorer cette souplesse. De même, il participe au rétablissement de la mobilité articulaire après un effort ayant sollicité les muscles de manière intensive et aide ainsi à diminuer les tensions (raideurs) au sein des muscles et des articulations.

Des séances régulières d'assouplissement amènent un gain très important dans l'amplitude des mouvements, sans diminuer les capacités de force ou de vitesse du muscle. La souplesse n'est donc pas opposée à la rapidité ! C'est pourquoi, ce gain en mobilité (ou amplitude) peut être très intéressant pour des sportifs manquant de souplesse musculaire.

Cependant, dans le domaine sportif, il ne semble pas justifié aujourd'hui de pratiquer des étirements importants pour des activités dans lesquelles l'amplitude de mouvement ne fait pas partie des objectifs (comme cela peut être le cas en gymnastique, en patinage artistique ou en course de haies, par exemple).

Relaxation

Bonne méthode de relaxation et de relâchement musculaire, le stretching, en se basant également sur un contrôle de la respiration, permet une meilleure perception et prise de conscience de son corps. L'un des buts des étirements recouvre une idée d'harmonie, d'équilibre, dont les bénéfices psychologiques peuvent être très im-

portants, notamment pour combattre le stress. Le stretching réduit également les tensions passives au sein du muscle et l'importante libération d'endorphines qui accompagne les étirements accentue encore la sensation de décontraction.

Quelques recommandations

En guise de synthèse, on peut dire que le stretching est recommandé pour la relaxation et la prise de conscience de son corps et de ses limites, de même qu'il est indispensable pour regagner la mobilité articulaire perdue suite à un traumatisme.



Des entraînements réguliers de souplesse musculaire semblent totalement bénéfiques pour les muscles, pour les articulations ainsi que pour la recherche de toute performance. Il est cependant nécessaire que ces séances d'étirements soient pratiquées loin de la performance physique afin de ne pas entraver les capacités musculaires. Ces étirements permettent bien évidemment de gagner en souplesse (donc en amplitude de mouvement) et offrent un complément intéressant à des séances de musculation. De plus, un muscle peut être très souple en restant néanmoins très réactif, à condition que cette souplesse ait été gagnée progressivement et qu'elle n'ait pas été pratiquée juste avant l'effort.

C'est pourquoi, il ne faut pas condamner le stretching, car au-delà de ce simple mot, signifiant «action de s'étirer», ce sont bien des manières différentes de pratiquer

ces étirements qui sont évoquées. Cela reviendrait au même que d'affirmer : «Le sport, c'est mauvais !».

Nous constatons donc la difficulté, voire l'impossibilité, de donner une réponse unique sur le stretching en guise de conclusion, car elle serait bien trop réductrice.

Il convient désormais au sportif qui souhaite réaliser au mieux ses activités physiques de se demander quelle est l'utilité de ses exercices d'étirements et s'ils sont justifiés, en fonction de ses pratiques et du but qu'il recherche. Cette réflexion sur les avantages et les inconvénients des étirements sportifs devrait être faite en fonction de chaque personne et de son niveau sportif.

Les personnes visant la simple activité physique de loisir sportif ne doivent assurément pas cesser de pratiquer des étirements musculaires car les exercices de souplesse sont indispensables dans le sport-santé. Pour les sportifs visant la compétition, des séances régulières de souplesse, loin de toute performance, sont bénéfiques pour les muscles et les articulations. Elles sont un moyen de maintenir et même d'améliorer les capacités de performance. Ces entraînements devraient faire partie de la préparation physique au même titre qu'un entraînement de musculation. Le sportif doit cependant comprendre qu'une séance d'étirements ne permet en aucun cas de compenser une mauvaise préparation physique !

L'absence de vérité absolue sur le sujet montre à chacun que le stretching n'est pas une recette miracle ! Les étirements sont davantage au service d'un bien-être général, d'une harmonie «corps-esprit», plutôt qu'un outil de performance.

Le stretching à l'école

En milieu scolaire, la pratique de stretching reste importante. Elle permet aux élèves de découvrir et de mieux s'approprier leur corps (en constant changement), amène un moment de détente collective et favorise le retour au calme. De plus, la séance d'étirements peut faire le lien entre l'échauffement et la partie principale de la leçon ou, si pratiquée après celle-ci, mettre ainsi une fin à l'activité physique.

Mémoire de licence - «Stretching or not stretching ?»

Institut des Sciences du Sport
et de l'Education Physique
Université de Lausanne - juillet 2006

Pour toute information complémentaire :
Christophe Tacchini - chtacchini@hotmail.com

Annonces de cours Jeunesse+Sport

1. Trampoline : cours de base - cours de 6 jours

Dates : du 07.09.2007 au 09.09.2007 et du 28.09.2007 au 30.09.2007 au CMC (Aigle)
Direction : Robert Reymond, entraîneur national
Délai d'inscription : 07.07.2007
Contenu : Méthodologie (Part Method - gestion des rotations), organisation de l'enseignement, prescriptions de sécurité, didactique.

2. ABC du trampoline - cours de 2 jours

Dates : du 03.03.2007 au 04.03.2007, à Macolin
Direction : Barbara Bechter
Délai d'inscription : 03.01.2007
Contenu : Méthodologie (Part Method), prescriptions de sécurité, didactique.

Informations et inscriptions en ligne par le répondant (coach) J+S ou auprès de J+S Vaud
Tél. 021 316 39 61/62/64 - E-mail : jsvaud@vd.ch



Le site «Ressources pédagogiques EPS»

est en ligne !

Christophe Botfield

SEPS

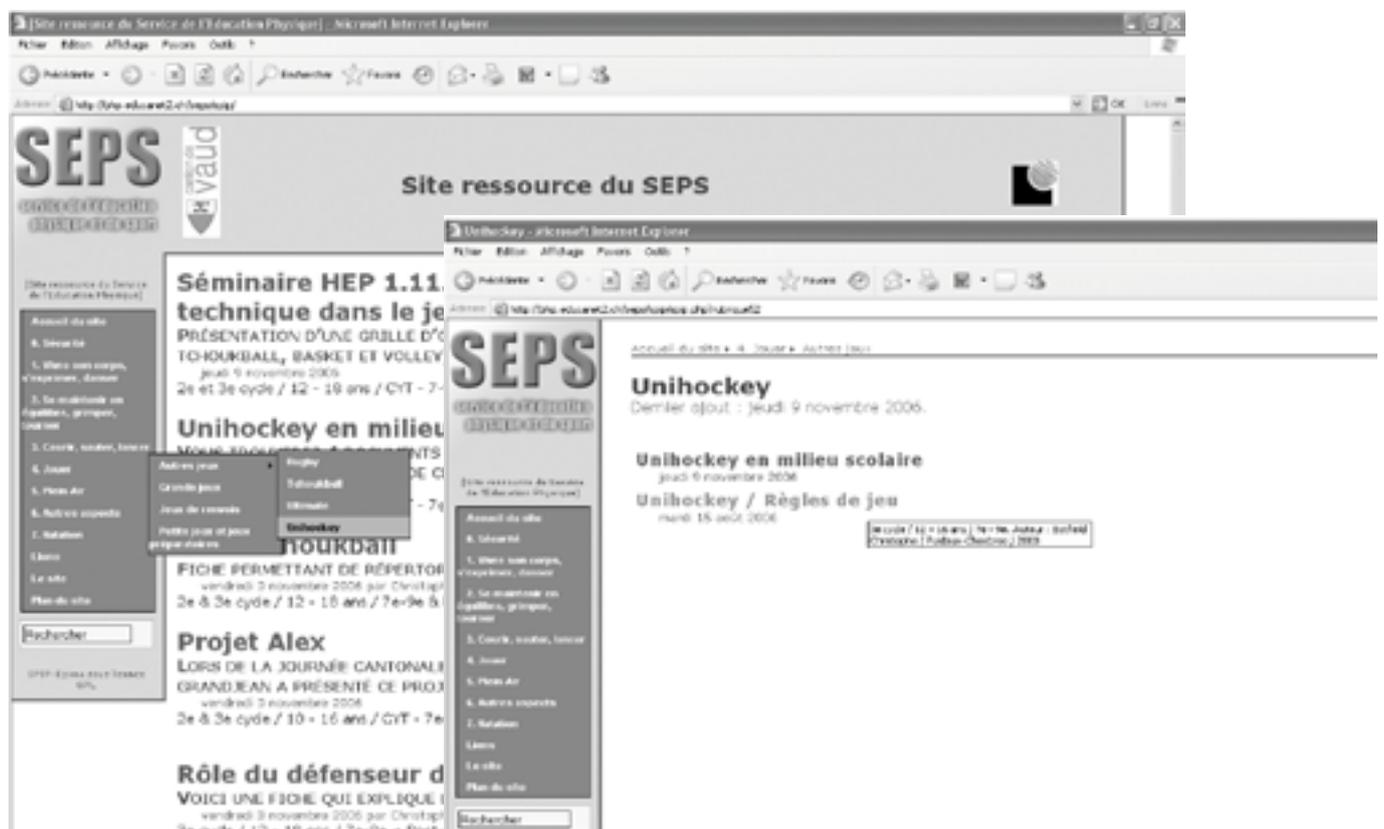
Le projet d'un site de ressources pédagogiques au Service de l'éducation physique et du sport se concrétise enfin ! Depuis plusieurs années, l'idée de réunir et de mettre à disposition des enseignants divers documents à caractère didactique ou méthodologique était dans l'air. C'est grâce au travail de mémoire d'une étudiante du Centre de formation des maîtres d'éducation physique de Lausanne, Séverine Hessloehl, qu'une première maquette a vu le jour en 2003. Diverses difficultés liées notamment à la structure et à l'organisation de cette base de données, au peu de documents disponibles ainsi qu'au manque de force de travail ont considérablement ralenti la mise sur pied de ce moyen d'enseignement.

Au printemps 2006, le projet a été réactivé et un groupe de travail s'est constitué avec, pour objectif, la mise en ligne de ce site de ressources pédagogiques avant la fin de l'année. Grâce aux compétences en informatique de notre collègue Yanick Hess, la structure du nouveau site a rapidement vu le jour. Par contre, il a fallu de nombreuses semaines pour le doter de documents intéressants. La quête de ces documents et l'enrichissement de cette plate-forme d'échanges se poursuit régulièrement. Aujourd'hui, le site est actif et chacun peut le consulter et l'alimenter.

Suite aux séances de chefs de file EPS, l'adresse <http://php.educanet2.ch/seps/spip/> a été rapidement diffusée auprès des enseignants. Le nombre des visites journa-

lières du site a constamment augmenté et, actuellement, chaque jour, plus d'une cinquantaine d'internautes s'y connectent !

Au niveau de l'utilisation de cet outil, la volonté des membres du groupe de travail a été de créer un moyen simple, facile d'accès pour tout utilisateur. Il a ainsi été décidé de garder la structure des nouveaux manuels fédéraux d'éducation physique et de classer les fiches mises à disposition selon les thématiques abordées dans les six brochures desdits manuels : Vivre son corps, s'exprimer, danser / Se maintenir en équilibre, grimper, tourner / Courir, sauter, lancer / Jouer / Plein air / Autres aspects. En plus, le site a été complété par diverses rubriques comme : Natation / Liens utiles (nombreuses adresses



Internet en relation avec l'enseignement de l'éducation physique et du sport) / Sécurité (Guide des mesures de sécurité 2007).

Des solutions pour tous

A moyen terme, le but des responsables du site est de couvrir, par des documents de qualité, l'ensemble de la scolarité obligatoire et post-obligatoire, afin que tous les maîtres spécialistes et généralistes puissent y trouver des idées et des préparations de leçons, des informations didactiques et méthodologiques ainsi que des documents d'évaluation.

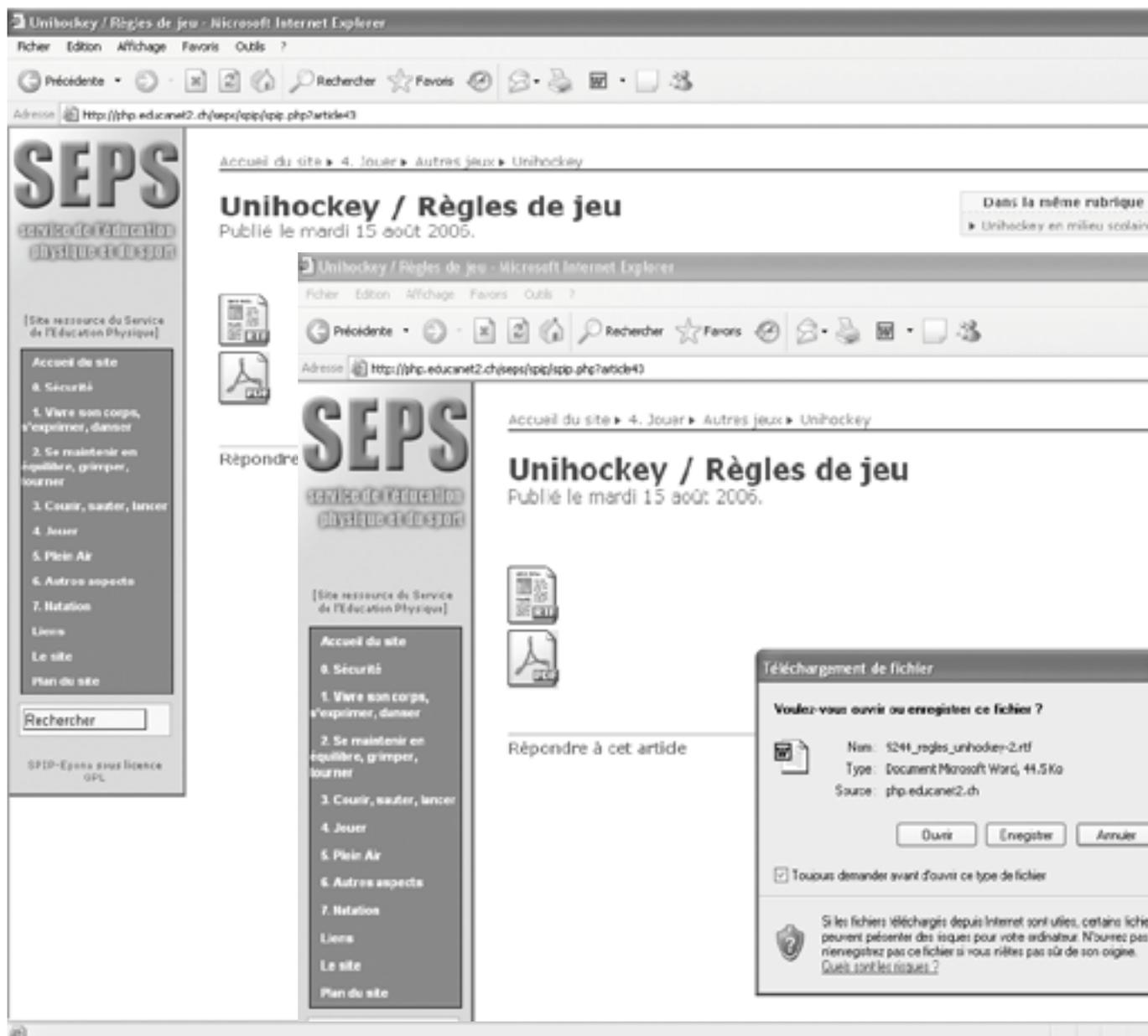
Sur le plan de l'organisation des documents disponibles, chaque sujet est introduit par un petit texte informatif ainsi que par des indications concernant l'âge des élèves et le

niveau scolaire recommandé de telle ou telle activité. Le nom de l'auteur de chaque document y figure également. Un moteur de recherche permet de trouver rapidement les thématiques correspondant à un mot-clé.

Enseignants : participez aussi !

Signalons enfin que l'avenir du site est en particulier lié à son développement, à l'augmentation et à la qualité des documents disponibles. Ce moyen est aussi le vôtre ! Sa survie en dépend. Il est indispensable que vous tous, enseignants spécialistes ou généralistes, contribuez à enrichir ce site avec vos propres fichiers. Ceux-ci peuvent directement être téléchargés sur le site mais, de manière plus simple, il est recommandé de les envoyer à l'adresse suivante :

christophe.botfield@vd.ch





Les Suisses romands ne font pas assez d'exercice !

Lucia Sillig

Journaliste

Selon une étude publiée par l'Office fédéral de la statistique, les Suisses ne font pas assez de sport. Les latins sont particulièrement à la traîne (article publié dans le journal 24 Heures du 12.04.2006).

Les deux tiers de la population helvétique souffrent d'un manque d'activité physique. Si les Zougois remportent la palme des plus sportifs, «les Vaudois font plutôt partie des pantouflards», comme le reste des Romands. Et les Tessinois arrivent bons derniers.

Cette étude se base sur une enquête réalisée tous les cinq ans sur l'état de santé des Suisses de plus de 15 ans. Entre 1992 et 1997, la comparaison a mis en évidence une nette aggravation du manque d'activité physique. Ce recul n'a pu être stoppé qu'outre Sarine et les écarts entre les régions linguistiques se sont encore creusés. «Les Suisses allemands font plus de sport mais se déplacent également plus à pied ou à vélo, souligne Renaud Lieberherr, collaborateur de l'enquête pour l'Office fédéral de la santé (OFS). Ils se nourrissent mieux aussi». S'il ne fait que constater le phénomène sans pouvoir l'expliquer, le spécialiste avance que les Alémaniques suivent peut-être avec plus d'attention les recommandations fédérales.

Programme chargé

Une analyse que partage Christian Moesch, collaborateur scientifique de l'Institut de recherche sur le temps libre et le tourisme de l'Université de Berne. «Outre une plus grande réceptivité aux campagnes de sensibilisation, les Suisses allemands sont, de manière générale, plus concernés par leur santé, observe-t-il. Et ils sont prêts à faire des efforts même au quotidien». Si la population ne suit pas les recommandations fédérales au pied de la lettre, il faut dire que celles-ci sont assez strictes. L'OFS et l'Office fédéral des sports conseillent à tout un chacun de pratiquer une activité physique moyenne, soit qui provoque un léger essoufflement, pendant au moins une demi-heure par jour. Quant aux personnes «entraînées», on leur recommande de faire trois séances hebdomadaires d'activité «intensive» en plus. Seuls les 27 % de la population remplissent ces prescriptions, tandis que 9 % effectuent une activité moyenne quotidienne.

Jeunes femmes moins sportives

Le manque d'exercice s'accroît avec l'âge. Il y a un net recul entre 20 et 30 ans, puis après 74 ans. L'activité physique augmente par contre avec le niveau social. Enfin, la gent masculine est en moyenne plus portée sur le

sport. «Mais les femmes rattrapent leur retard à partir de 45 ans, relève Renaud Lieberherr. Et puis, de manière générale, elles se déplacent plus volontiers à vélo et à pied».

L'administration fédérale

Si l'administration fédérale se soucie à ce point de l'activité physique de la population, c'est que les personnes actives «vivent plus sainement et se sentent mieux dans leur peau». Elles se soucient plus de leur santé et ont donc un mode de vie plus sain : meilleure alimentation, moins de fumeurs et de personnes souffrant d'un excès de poids, par exemple. On constate également chez la population active une meilleure santé psychique. Enfin, si les sportifs se blessent plus fréquemment dans l'exercice de leur activité préférée, ces lésions sont moins graves que quand une personne inactive se risque à faire du sport et a un accident.

Les Romands sont plus paresseux que les Suisses allemands, qui eux font plus de sport

Canton	Entraînés actifs (%)	Actifs irréguliers (%)	Inactifs (%)
Argovie	38.3	45.9	15.8
Bâle-Campagne	35.9	45.4	18.7
Bâle-Ville	35.8	39.2	25.0
Berne	39.1	41.9	19.0
Lucerne	35.5	47.9	16.6
Soleure	37.5	44.9	17.6
Saint-Gall	36.5	48.5	15.0
Zoug	41.5	46.1	12.4
Zurich	37.1	45.1	17.8
<i>Autres cantons alémaniques</i>	39.8	47.4	12.8
Fribourg	32.9	45.7	21.4
Genève	31.1	43.3	25.6
Jura	29.8	44.6	25.7
Neuchâtel	32.8	41.1	26.1
Vaud	29.0	46.3	24.7
Valais	32.4	45.8	21.8
Tessin	30.2	36.4	33.4



Journée vaudoise d'orientation

Serge Weber

Maître d'éducation physique, Puidoux-Chexbres

Le mercredi 3 mai 2006 a eu lieu à Bex, sur la colline du Montet, la journée cantonale d'orientation. Près de 100 jeunes élèves du canton ont participé à cette manifestation mise sur pied par l'Association vaudoise d'éducation physique scolaire (AVEPS) avec l'organisation professionnelle de l'équipe du «CARE Vevey Orientation» placée sous la direction de Pierre-André Baumgartner.

Dans l'établissement scolaire de Puidoux-Chexbres, nous pratiquons régulièrement la course d'orientation et organisons chaque année des courses dans le cadre des leçons d'éducation physique et sportive. Dans cette perspective, nous disposons notamment d'une carte de course d'orientation des environs de l'établissement au 1/1000 ème.

La majorité des élèves ont eu la chance de participer à l'action «SCOOOL record du monde 2003» ainsi qu'à des journées de course à l'enseigne de «SCOOOL - Tour de Suisse» (<http://www.scool.ch>).

En ce début d'année, nous avons sélectionné une trentaine d'élèves susceptibles de participer à la Journée Vaudoise de course d'orientation (CO). C'est finalement

avec 34 élèves que nous nous sommes déplacés à Bex. Le jour J, nous avons donné encore une fois quelques explications concernant l'utilisation de la boussole, les courbes de niveaux et la compréhension des sigles figurant sur la carte CO. Chaque équipe motivée, tous les élèves sont partis avec le sourire. Durant la course, entre les postes 4 et 6, il y a eu beaucoup d'équipes «perdus» et il a été nécessaire ici ou là de donner un conseil, de partager un sourire...

A l'arrivée, les équipes de l'établissement de Puidoux-Chexbres ont décroché les premières places en catégories 5-6. Un grand bravo à toutes les équipes qui ont participé avec enthousiasme à cette journée cantonale, magnifiquement organisée par le «CARE Vevey Orientation».

Au début, c'était le stress parce qu'on partait dans l'inconnu. Et puis quand on s'est trompé de chemin, je pensais que c'était fini, qu'on avait perdu, Mais on a discuté avec mon camarade, on s'est dit que si on allait à fond, on pourrait encore gagner. Alors là, j'étais plus motivé que tout, on a couru comme des malades, on a surmonté toutes nos difficultés. Quand on a su que l'on avait gagné, j'étais très surpris et super heureux.

Jonas, Puidoux-Chexbres, 6e



Merci pour cette excellente journée de sport. La course fut un moment d'exception pour moi. Grâce à votre aide indéfinissable, ma camarade et moi allons à la Journée suisse de sport scolaire (JSSS) Merci mille fois.

Iva, Puidoux-Chexbres, 6e

J'aime beaucoup la course d'orientation, surtout dans la forêt. J'y ai participé aussi parce que je me suis lancé le défi de gagner, ce qui a porté ses fruits. Je remercie beaucoup les organisateurs.

Caroline, Puidoux-Chexbres, 6e



Séminaire des maîtres d'éducation physique

des écoles professionnelles

Christophe Botfield

SEPS

Les 29 et 30 septembre 2006, le Service de l'éducation physique et du sport, en partenariat avec l'institut Suisse de pédagogie pour la formation professionnelle, la Haute école pédagogique vaudoise et Jeunesse+Sport, a organisé et animé un séminaire à l'attention des enseignants EPS des écoles professionnelles.

Cette rencontre s'est déroulée au centre sportif de la Vallée de Joux. L'objectif principal du cours était axé sur les divers aspects liés à la sécurité lors d'enseignement à la piscine, en plein air et dans la salle de gymnastique.

Un programme complet

Le programme proposé était riche et attrayant : mise à niveau du brevet I de la société suisse de sauvetage intégrant le certificat de massage cardiaque externe, cours de perfectionnement J+S dans la branche «Sports scolaires» (VTT, escalade, patinage, équilibre & coordination). Les infrastructures sportives du Sentier, ainsi qu'une météo de rêve, se sont révélées idéales pour la réussite de ce séminaire.

Une plateforme de discussion

Au-delà des activités pratiques, le cours proposait aussi des approches théoriques, ainsi que des discussions. Les participants ont ainsi eu l'occasion de dialoguer avec Monsieur Nicolas Imhof, chef du service de l'éducation physique et du sport et Monsieur Ernst Banzer, responsable de l'éducation physique dans les écoles professionnelles suisses. La soirée était consacrée à la présentation du nouveau guide des mesures de sécurité ainsi qu'aux nouvelles directives concernant les camps sportifs.

Ces deux jours auront été très riches sur tous les plans et les échanges fructueux. Au vu de la motivation et de l'engagement des participants, le rendez-vous est déjà pris pour l'année 2008 !



Formation continue

HEP Pour l'ensemble des informations sur les types de formation continue en HEP, voir la brochure «Formation continue en HEP, offres et modalités». Les demandes de renseignements et les inscriptions sont à adresser à : HEP-VD, Av. de Cour 33, 1014 Lausanne
Tél.: 021 316 95 70 - Fax : 021 316 24 21 - Web : www.hepl.ch

ASEP Informations détaillées auprès du secrétariat de l'ASEP, Baslerstrasse 74, 4600 Olten
Tél. 062 205 60 17 - Fax 062 205 60 11 - Web : www.svss.ch

2407	qeps.ch - la réalisation d'un projet en guise de défi <i>Découvrir comment on peut évaluer et comprendre la qualité de l'enseignement de l'éducation physique et du sport, et avec quels instruments la mesurer.</i>	27.01.2007	Sion Marcel Favre Stéphane Leuenberger
2007	Traverser l'hiver jurassien à skis de fond et en raquettes <i>Le Jura en long et en large. Région limitrophes de Sainte-Croix, du Val de Travers et des Fourgs (France). Un réseau de 200 kilomètres! Trois journées par groupes d'intérêts en Skating, classique, randonnée et raquettes.</i>	23-25.02.2007	L'Auberson - Sainte-Croix Marcel Favre
1607	Mix up the dance! <i>Etes-vous à la recherche de nouvelles danses pour le prochain semestre? Vous tombez pile! Cécile Kramer vous propose des formes de danse adaptées à l'école! Laissez-vous surprendre! «Do the Hip-Hop», «shake the jazz» and «feel the beat»!</i>	21.03.2007	Lausanne Cécile Kramer
2907	Option complémentaire «SPORT» (EPS niveau gymnase) : bourse d'idées <i>Journée intercantonale «bourse d'idées et d'échanges» à propos des thématiques, du suivi et de l'évaluation des travaux d'étudiants (recherche en sport et EPS). Mesures pratiques d'accompagnement. Exposés présentant diverses pratiques et procédures utilisées.</i>	Juin 2007	Lieu à déterminer Marcel Favre

J+S Pour connaître toutes les informations et renseignements nécessaires concernant les cours Jeunesse+Sport, veuillez consulter le site de Macolin : www.jeunesseetsport.ch

- Disciplines sportives/Groupes d'utilisateurs
- Formation des moniteurs
- Plan des cours
- Documents à télécharger
- Formulaire d'inscription (PDF/Word) à télécharger

Inscriptions en ligne par le répondant (coach) J+S ou auprès de J+S Vaud
Tél. 021 316 39 61/62/64 - E-mail : jsvaud@vd.ch



D'un sport perverti au «sport plaisir»

Jacques Personne (2006, L'Harmattan, Paris - cote biblio SEPS : 03.46)



Le contexte de la médiatisation croissante des épreuves sportives importantes n'est pas sans influence sur les pratiques de l'élite et sur celles de nombreux sportifs, dont les enfants. On doit constater que les grandes rencontres sont devenues des «représentations», des «spectacles», faisant partie intégrante de l'industrie du divertissement. Et cela, avec l'adhésion de trop d'institutions sportives cautionnant, spectacle oblige, la course au «trop vite, trop haut, trop fort». Avec tous les excès qui en découlent et dont les vedettes, bénéficiaires certes, sont aussi fréquemment les victimes. Ce que sont, plus fréquemment encore, les aspirants-vedettes, et aussi les enfants lancés prématurément dans la voie de la haute performance.

Les personnes s'intéressant au phénomène sportif n'ont pu ignorer l'influence de l'argent et celle de l'exploitation des résultats sportifs pour le prestige politique. Elles n'ont toutefois bénéficié que d'informations fragmentaires sur ces problèmes.

Cet ouvrage présente une synthèse critique des diverses dérives pour permettre au lecteur d'accéder au-dessous des cartes. Est-ce en réaction à cet état de choses que, depuis deux décennies, sans souci des palmarès et des médailles, on a vu se développer un nombre considérable, une quarantaine, de pratiques nouvelles de sport dit «libre», de «sport plaisir»? Ce bon vieux plaisir que l'on a plaisir à retrouver.

UNIHOKEY technics (DVD)

Mark Wolf (2006, OFSPO, Macolin - cote biblio-SEPS : DV.110)



Passes au millimètre, feintes de corps, tirs frappés ou accompagnés... Ce menu - non exhaustif - a été concocté par la référence suisse de l'unihockey, Mark Wolf, en collaboration avec le service Médias de l'Office fédéral du sport de Macolin, et a donné forme à un DVD didactique. Tous les éléments techniques y sont présentés en images et expliqués de manière claire et concise. Les scènes de match qui rythment le film permettent d'assurer le transfert immédiat dans la pratique.

L'auteur, Mark Wolf, ancien international et entraîneur de l'équipe nationale, conduit aujourd'hui les rênes de la formation J+S en tant que chef de branche. Il connaît la question du bout des doigts et cela se sent. Chaque

technique de base est présentée d'abord dans le contexte de matchs de haut niveau. Les séquences suivantes isolent l'élément à apprendre, le décortiquent de manière à en connaître tous les secrets. Des exercices complètent la présentation de chaque partie.

Les quatre chapitres principaux «Conduite de balle», «Passer», «Tirer» et «Empêcher des buts» sont divisés en différentes parties qui traitent par exemple du dribble, des feintes de canne et de corps, des différents tirs ou encore de la couverture du terrain.

Pour l'enseignant qui ne veut pas simplement «faire un peu de unihockey», mais qui choisit cette discipline comme véritable thème d'apprentissage, ce DVD arrive à point pour donner les bonnes impulsions (extrait de mobile 3/06 ; le DVD peut être commandé à www.baspo.ch).

Dossiers envisagés dans les prochains numéros.

- Enseignement de la natation
- Didactique de l'EPS
- Déclaration CDIP
- Activités physiques et santé



Service de l'éducation physique et du sport

Ch. de Maillefer 35

1014 Lausanne

Tél. 021 316 39 39

Fax 021 316 39 48

www.seps.vd.ch

Ont collaboré à ce numéro :

Illustrations : Jean Aellen, Christophe Botfield, Claudine Borlat, Elvira Sabic

Rédaction : Jean Aellen, Claudine Borlat, Christophe Botfield, Florian Etter, Lucia Sillig, Christophe Tacchini, Serge Weber,

Réalisation : Jean Aellen, Yves Claude

Impression : CADEV, Centrale d'achats de l'Etat de Vaud, Le Mont-sur-Lausanne

BIBLIOTHEQUE DU SERVICE DE L'EDUCATION PHYSIQUE ET DU SPORT

Ch. de Maillefer 35
1014 Lausanne

Horaire : du lundi au vendredi
de 14h à 16h

Contact : tél. 021 316 39 39

Plus de 2000 articles, livres, cassettes vidéo, cassettes audio, revues et dossiers informatiques figurent au catalogue de la bibliothèque du SEPS et peuvent être empruntés.