



Publication du
Service de l'éducation
physique et du sport

Euro 2008

Trois projets pour les écoles

Du 7 au 29 juin 2008, la Suisse et l'Autriche accueilleront le Championnat d'Europe de football UEFA EURO 2008. Une manifestation de cette importance, quelle que soit la perception que chacun peut avoir d'une telle organisation, constitue à coup sûr une opportunité, un centre d'intérêt favorable à la mise en place d'activités scolaires diverses : rencontres sportives, projets interdisciplinaires, journées thématiques, animations d'établissement, tournois de jeu.

Le Service de l'éducation physique et du sport, d'entente avec la Direction générale de l'enseignement obligatoire, soutient trois projets officiels proposés par l'Union européenne de football, l'Association suisse de football et l'Office fédéral du sport.

«Euro Schools 2008», au-delà de matchs de football disputés par des équipes mixtes observant des règles spécifiques de fair-play, permet aux écoles intéressées de s'identifier à l'une des 53 nations membres de l'UEFA et de mettre ainsi l'accent sur des aspects interculturels ou pluridisciplinaires.

«Le football fait école» se déplace dans les établissements et propose des animations sportives, un parcours de connaissances ainsi que du matériel didactique pour les enseignants.

«L'école bouge» poursuit ses actions favorisant la pratique sportive quotidienne et complète son offre par un module consacré au football.

En complément au courrier adressé récemment aux établissements et aux informations données lors des conférences régionales de chefs de file EPS ou d'animateurs pédagogiques, des renseignements détaillés sont disponibles aux adresses Internet des organisateurs.

Puisse l'un ou l'autre des projets proposés rencontrer votre intérêt et votre adhésion !

Jean Aellen



Euro Schools 2008
www.euroschools2008.org



Le football fait école
www.football.ch



L'école bouge
www.ecolebouge.ch

Sommaire

2 DOSSIER

- L'école de l'égalité

8 ESPACE SANTÉ

- Les tiques arrivent
- L'ozone et le sport
- Pour la promotion d'une vie sans tabac

14 ESPACE DIDACTIQUE

- Dispenses médicales en EPS

16 ESPACE VÉCU

- L'école bouge : une classe de St-Légier gagne le concours 2006
- «On peut tous être des champions dans la tête»

19 ESPACE INFO

- Formation continue

20 L'OUVRAGE SUR LE MÉTIER

- Natation
- Minicroche
- Mixité en éducation physique



L'école de l'égalité

Bureau de l'égalité

Sylvie Durrer, cheffe de service, Bureau de l'égalité entre les femmes et les hommes
Marc Vaucher, maître d'éducation physique, collège Arnold-Reymond, Pully

«Dès l'enfance, les filles manifestent un intérêt moindre que les garçons pour les situations d'affrontement et de rivalité, et à se mesurer aux autres. Modalités majoritaires de la pratique masculine du sport : technique, entraînement, attachement aux valeurs traditionnellement instituées du succès (performances, classements), collectif, solidaire. Pour les femmes, en revanche, le jeu, l'entretien physique, l'attachement aux finalités personnelles ou aux aspects relationnels sont prépondérants, dans une pratique individuelle, voire solitaire. Comme si ce devait être plus volontiers sport pour eux et corps pour elles. On ne saurait laisser les attributs de son sexe au vestiaire.»

LOUVEAU Catherine, 2000 : «Femmes sportives, corps désirables», Le Monde diplomatique, Paris, p. 25.

L'école de l'égalité, des moyens d'enseignement pour ouvrir les horizons des filles et des garçons

Aujourd'hui, l'égalité scolaire entre les filles et les garçons est réalisée à bien des égards : mixité générale, programmes identiques, examens semblables, diplômes équivalents. Les filles comme les garçons ont accès à toutes les filières de formation scolaire et professionnelle. On peut même remarquer qu'au niveau de la scolarité obligatoire, les filles réussissent mieux que les garçons : elles ont de meilleures notes et doublent moins fréquemment une classe. Il faut se féliciter de ces formidables avancées.

Ce processus remarquable demeure malheureusement inachevé dans la mesure où, en particulier, la «réussite» scolaire des filles ne se traduit pas par une amélioration équivalente de leur position sur le marché du travail. Il y a beaucoup d'explications à ce moins bon positionnement des femmes. Mais l'une d'entre elles réside dans le fait que les parcours de vie et les choix professionnels des jeunes sont encore trop largement déterminés par les stéréotypes de sexe aux dépens de leurs aspirations personnelles et de leurs compétences réelles. En outre, les filles se projettent peu dans des carrières professionnelles ou politiques ambitieuses alors même que leur réussite scolaire pourrait les y encourager.

Une des causes de ce moins bon positionnement des filles hors de l'école relève du **curriculum caché** enseigné à l'école. Le curriculum caché englobe toutes sortes de connaissances et de comportements que les élèves apprennent à l'école et qui ne figurent pas au programme officiel : réaliser un blog, télécharger des données, utiliser un natel, organiser une fête, négocier les punitions, contester les notes, tricher, etc. En outre, le curriculum caché pousse les filles à respecter l'ordre scolaire et social, à être calmes, soigneuses, à ne prendre la parole que lorsqu'on la leur donne, à préférer les langues, à ne pas aimer la compétition sportive, etc. Pour ce qui est des garçons, ils sont incités à se mettre en avant, à oser

ne pas respecter les règles, à s'exprimer sans avoir demandé la parole. Ils apprennent qu'ils sont fondamentalement bons mais qu'ils ne travaillent pas assez, que les maths et les sports de contact sont leurs domaines de prédilection, etc.

L'éducation physique et sportive joue un rôle important dans la construction du **genre**, c'est-à-dire dans l'incitation, ou la contrainte plus ou moins subtile, à adopter un comportement différent selon que l'on est une fille ou un garçon. Cette assignation identitaire va à l'encontre des compétences et des souhaits individuels.

Afin que les filles et les garçons puissent se développer au mieux de leurs capacités, en fonction de leurs désirs propres et indépendamment des préjugés de sexe, il faut que l'école participe de façon active à la construction de l'égalité.

Pour l'y aider, les bureaux de l'égalité, en collaboration avec divers départements de l'instruction publique de Suisse romande, ont développé un matériel de sensibilisation qui concerne tous les niveaux de l'école obligatoire ainsi que le cycle pré-obligatoire. Le matériel, stimulant et facultatif, se présente sous la forme de 3 fascicules d'activités prêtes à l'emploi : *S'ouvrir à l'égalité* pour les 4-8 ans, *S'exercer à l'égalité I* et *II* pour les 8-12 ans. Les activités proposées ont la particularité de pouvoir se pratiquer au sein même de la classe et dans le cadre des disciplines existantes, sans surcharge du programme ordinaire.

Le dispositif est complété par un quatrième fascicule intitulé *Se réaliser dans l'égalité* ; ce fascicule propose aux enseignant-e-s des élèves de 12 à 16 ans de réfléchir sur des situations survenant dans le cadre restreint de l'interaction élève-enseignant-e ou, plus généralement, dans l'espace scolaire.

Le canton de Vaud a mis à disposition des enseignant-e-s dès la rentrée d'août 2006 les 4 fascicules, dans lesquels la dimension «Genre et sport» est abordée à plusieurs reprises.

Activités et études de cas où une forme d'activité sportive est abordée :

S'ouvrir à l'égalité

- Eléonore fait du foot, Thomas de la danse, pp. 25-27.
- Des jeux de garçons et des jeux de filles, pp. 31-33.

S'exercer à l'égalité I

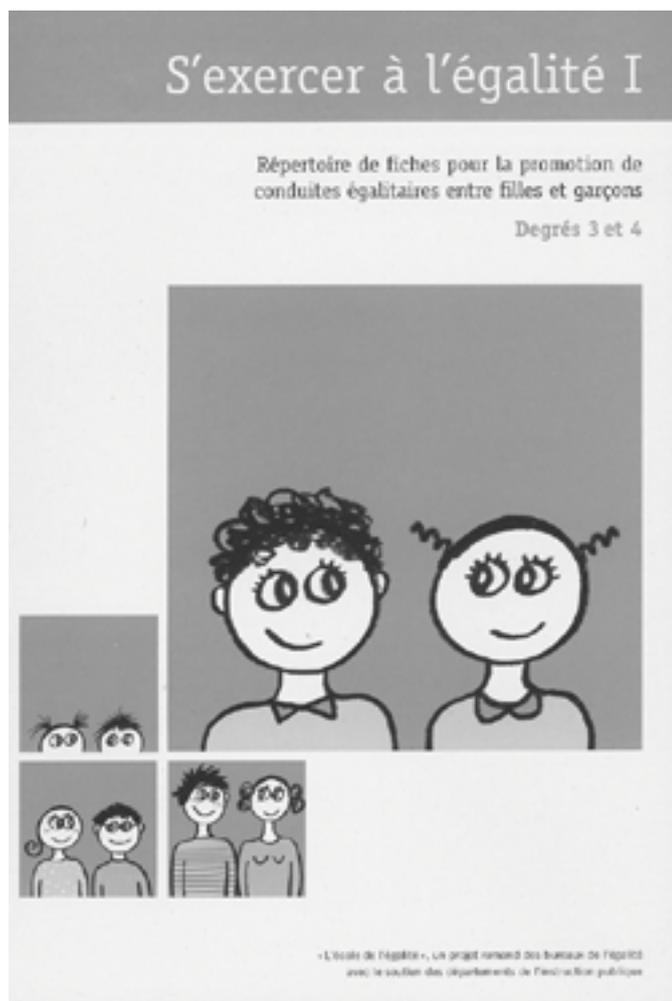
- Une femme traverse l'océan, pp. 9-12.

S'exercer à l'égalité II

- Ich mag doch Fussball ! pp. 76-78.

Se réaliser dans l'égalité

- L'occupation du préau durant la récréation, pp. 22-23.
- Au handball, les garçons attaquent, les filles défendent, pp. 30-31.



Les fascicules peuvent être commandés à la CADEV ou téléchargés sur le site du bureau de l'égalité www.vd.ch/egalite

Les femmes, au passé, au présent, en chiffres et... en bref

Selon le baron Pierre de Coubertin, la luge aurait un caractère peu viril et en serait redevable aux Anglaises. Celles-ci «ont contribué aussi, qu'on nous permette de le dire comme nous le pensons, à organiser dans la Suisse hivernale le spectacle le plus inesthétique que des yeux humains puissent contempler, spectacle devant lequel nos glorieux ancêtres les athlètes grecs se pâmeraient assurément d'indignation. La luge est déjà en elle-même un objet assez laid, un tabouret, en somme, aux formes disgracieuses. La position qu'elle impose à celui qui s'y assied n'est pas plus heureuse. On doit tenir les jambes écartées, les pieds un peu en l'air, le corps plus ou moins renversé en arrière. Voir une dame, les jupes relevées, glisser dans cette position raclant ordinairement la piste avec deux petits bâtons pointus qu'elle tient en mains et qui l'aident à se diriger constitue une véritable souffrance pour le regard. Rien de plus laid ne saurait se concevoir. Cette laideur se tourne parfois en indécence, chose tout à fait extraordinaire de la part d'un peuple aussi attentif à l'honnêteté des apparences que le peuple britannique. Très fréquemment un jeune homme et une jeune fille accouplent l'une derrière l'autre leurs luges (surtout des luges Sillig). Le jeune homme se place à plat ventre sur la première ; la jeune fille s'assied sur la seconde. Elle allonge ses jambes sur les... cuisses de l'homme dont elle tient les pieds dans ses propres mains. C'est amusant, soit, car les luges ne sont reliées que par la machine humaine articulée qu'elles portent ; mais franchement, il est difficile de rien imaginer de moins convenable.»

(Pierre de Coubertin, 1908 : Les sports de neige : luges, toboggans, bobsleighs, in Revue Olympique, pp. 9-14.)

Malgré les réticences de Coubertin envers l'investissement sportif des femmes, c'est à Paris, en 1900, que celles-ci avaient été autorisées à concourir pour la première fois aux Jeux Olympiques.

Les choses ont peu à peu évolué, permettant à un nombre croissant de femmes de participer à cet événement majeur pour le monde sportif. Lors des Jeux Olympiques d'Athènes, en 2004, les femmes ont concouru dans 26 des 28 sports et ont participé au même nombre de sports d'équipe que les hommes. Elles ont constitué 40,7% du nombre total des athlètes, soit une augmentation de 2,5 % par rapport à 2000.

En Suisse, dans quel sport trouve-t-on 17'645 licenciées ?

Le football

L'école de l'égalité (suite)

Sport et adolescence en Suisse

En 1998 et en 2002, sous l'égide de l'Organisation mondiale de la santé (OMS), une étude a été menée par l'Institut suisse de prévention de l'alcoolisme et autres toxicomanies (ISPA) auprès de 5000 élèves de 11 à 16 ans. Cette étude portait sur la fréquence de la pratique d'une activité sportive extrascolaire «provoquant la transpiration» (sic).

Cette étude a notamment montré, d'une part, que la pratique sportive des jeunes diminue considérablement à partir de l'âge de 12 ans et, d'autre part, que les filles sont en général moins impliquées dans des activités sportives que les garçons.

- 53% des garçons et 29% des filles pratiquent une activité sportive au quotidien;
- 33% des filles et 16% des garçons exercent une activité physique moins de 2 à 3 fois par semaine ;
- seuls 58% des garçons et 34% des filles poursuivent un sport à partir de 12 ans.

Le comportement des jeunes en Suisse rejoint celui des autres jeunes des pays voisins.

Sport et estime de soi

Même si la plupart des jeunes femmes affirment se sentir bien, les jeunes hommes font preuve d'une plus grande confiance en eux. Un certain nombre de jeunes femmes tend à perdre leur estime de soi à l'école secondaire et l'écart entre les garçons et les filles se creuse au cours de l'adolescence. Or, de nombreuses études ont montré que l'activité physique et le sport pouvaient participer très utilement à l'estime de soi des jeunes. C'est pourquoi il importe, pour des raisons tant de santé que d'épanouissement personnel et de positionnement social, que les filles s'investissent dans une activité sportive, choisie librement, en fonction de leurs intérêts, indépendamment de la tradition.

Une nomination claire, signe de respect

Alpiniste, basketteuse, bobeuse, cavalière, coureuse, danseuse, entraîneuse, escrimeuse, footballeuse, grimpeuse, gymnaste, handballeuse, hockeyeuse, marcheuse, nageuse, patineuse, plongeuse, rameuse, sauteuse, skieuse, surfeuse, tireuse, volleyeuse, etc.

Parmi ces noms, tout à fait conformes aux règles morphologiques de la langue française et donc spontanément utilisés par les enfants, quelques-uns, comme souvent dans la langue, possèdent plusieurs sens. Toutefois, dans l'écrasante majorité des cas, le contexte permet de rendre moins ambigus des mots qui pourraient être équivoques. Pour ce qui est des connotations érotiques, soulignons qu'elles appartiennent moins aux mots qu'aux sujets parlants, aux personnes qui choisissent de s'en faire les échos.

Une féminisation de nomination, comme *entraîneuse*, constitue un signe d'encouragement adressé aux femmes pour qu'elles se profilent dans un sport ou une fonction.



Suggestions de lecture

Une étude de référence : DAVISSE ANNICK, LOUVEAU CATHERINE, 1998 : **Sport, école, société : la différence des sexes. Féminin, masculin et activités sportives.** Paris : L'Harmattan, 342 p.

Ce livre constitue la version revue et actualisée de l'ouvrage de référence «Sports, école et société : la part des femmes». Les auteures s'y interrogent sur le rôle assigné aux femmes et aux hommes par la société, mais aussi aux filles et aux garçons dans les pratiques physiques et sportives scolaires. Suite à des observations minutieuses, elles constatent que les inégalités perdurent, même si davantage de filles et de femmes accèdent aux activités sportives. Selon elles, une cause importante de

l'échec des filles en sport relève des stéréotypes de genre, des représentations intériorisées que les jeunes continuent de se faire des activités sportives. Dans leur conclusion, les auteures interrogent l'idée d'un sport neutre et androgyne. Mettant en question le déterminisme physique, elles plaident pour une réelle mixité, permettant à chaque jeune, fille ou garçon, de trouver sa place dans la pratique des activités physiques et sportives.

Un état des lieux récent :

Thierry Terret et alii (dir.), 2005 : Sport et Genre. Paris : L'Harmattan, 4 volumes.

Volume 1 : Thierry Terret (dir.), «*La conquête d'une citadelle masculine*», 388 pages

Volume 2 : Philippe Liotard et Thierry Terret (dir.), «*Excellence féminine et masculinité hégémonique*», 304 pages

Volume 3 : Jean Saint-Martin et Thierry Terret (dir.), «*Apprentissage du genre et institutions éducatives*», 396 pages

Volume 4 : Anne Roger et Thierry Terret (dir.), «*Objets, arts et médias*», 274 pages.

Ces différents volumes nous confrontent à une double question : *Que signifie être une sportive ? Quelles sont les conséquences de cette identité par rapport au modèle traditionnel de féminité ?* Les différentes études aident à comprendre pourquoi les femmes ont été durablement exclues de la vie sportive, et pourquoi il leur a été si difficile de conquérir ce domaine.

Quelques citations

«Autonomie dans la prise de décision et prise de risque, voilà ce à quoi accède la sportive. Ce sont là autant d'éléments de l'apanage masculin traditionnel et c'est probablement la raison pour laquelle l'identité féminine de certaines athlètes est mise en question. Le processus de virilisation des athlètes imputé au sport, et tant redouté, se noue davantage là que dans le dopage abusif aux androgènes auquel ont pu se livrer quelques athlètes soviétiques, somme toute bien minoritaires.»

Muriel Salle, 2006 : Clio, 23, *Le genre du sport*, [En ligne] mis en ligne le 13 novembre 2006. URL : <http://clio.revues.org/document1932.html>. Consulté le 29 mars 2007.

«Ainsi, si la sportive affiche un capital de genre plutôt «masculin» en adoptant les traits masculins de sa pratique, elle est jugée performante sur le plan sportif, mais s'expose aux sanctions sociales qui touchent les femmes

agissant comme des hommes. Au contraire, si elle valorise un capital de genre «féminin», elle peut risquer d'être jugée incompetente au niveau de sa pratique. Dans les deux cas, elle n'est pas prise en considération, soit parce qu'elle n'est pas une «vraie» femme, soit parce qu'elle n'est pas un «vrai» sportif.»

A propos des femmes qui choisissent un sport à tradition masculine : Christine Mennesson, 2005 : *Etre une femme dans le monde des hommes. Socialisation sportive et construction de genre*. Paris, L'Harmattan, p. 28.

Des situations vraiment neutres ?

Au handball, les garçons attaquent, les filles défendent

En 9^{ème} année, dans le cadre d'une journée sportive, un tournoi de handball est organisé. Les équipes doivent être mixtes. D'emblée les garçons se chargent de la distribution des postes. Les filles seront à la défense et les garçons à l'attaque. Durant les parties, les garçons se déploient partout et passent rarement la balle aux filles, qui font de la figuration.

Réflexions

Dans une activité impliquant un assez grand engagement physique, faut-il laisser les filles et les garçons adopter des comportements qui leur semblent naturels ?

Les garçons risquent ainsi d'être encouragés à une certaine forme d'agressivité et les filles à la passivité. De façon générale, les filles et les garçons sont confortés dans des comportements préalables, qui résultent largement d'une construction sociale, comme le montre bien le fait que certaines filles sont particulièrement rapides, puissantes et habiles et des garçons à l'inverse peu compétents dans les jeux de balle. Dans tous les cas, il faut tout faire pour que les élèves apprennent le jeu collectif et respectent, le cas échéant, les différences. Par la diversification des rôles, les élèves pourront soit développer de nouvelles compétences soit faire la preuve de leurs aptitudes.

Autre situation : le prix du fair-play

Lors d'un tournoi de football pour des jeunes de 9 ans, organisé dans un cadre associatif, un prix du fair-play est décerné. Cette année, le comité organisateur décide de l'accorder à la seule équipe mixte. Au micro, l'animateur fait l'annonce enthousiaste suivante : «Le prix du fair-play revient à l'équipe Amica qui accueille trois filles. On félicite toute l'équipe.»

Au fond, que laissent entendre le choix du comité organisateur et le commentaire de l'animateur ?



L'école de l'égalité (suite)

Une activité EPS : le «soleil» (degré : 6e année - durée : 45 minutes)

Buts de l'activité

- Tourner en avant («soleil» avant à la barre fixe)
- Définir les compétences nécessaires à la réussite de l'exercice
- Analyser certains stéréotypes sportifs liés au genre

Tâches des élèves

- Apprendre, par essai/erreur, le «soleil» à la barre fixe
- Analyser les difficultés rencontrées, puis tenter d'y remédier
- Prendre conscience des compétences sportives pour réussir le «soleil»

Démarche

Au préalable, les élèves auront vécu une ou deux leçons d'introduction à la barre fixe afin d'être en confiance en maîtrisant l'équilibre, la suspension, l'appui, les rotations simples en avant et en arrière.

- Après échauffement et prise de contact avec la barre, l'enseignant-e explique et démontre une fois le «soleil»; les élèves procèdent à leurs premiers essais sans aide.

- L'enseignant-e distribue le questionnaire aux élèves, qui répondent aux questions 1 et 2 (voir ci-après). Les réponses font ensuite l'objet d'une brève discussion.
- L'enseignant-e présente les aspects techniques à maîtriser et explique l'aide possible. L'exercice fait l'objet d'une démonstration.
- Les élèves ont 6 essais à disposition pour réussir l'exercice, avec ou sans aide.
- Les élèves répondent ensuite aux questions 3 et 4 du questionnaire.
- Les réponses à la question 3 du questionnaire sont rapidement discutées en groupe, puis l'enseignant-e résume les compétences nécessaires à la réussite du «soleil» (question 4).
- Les élèves répondent aux questions 5. Une correction en commun est proposée.
- Les élèves répondent à la question 6. L'enseignant-e procède à un sondage.
- Les élèves répondent à la question 7. L'enseignant-e ouvre éventuellement une discussion collective sur les compétences mentales et physiques partagées par les filles et les garçons dans diverses activités sportives.

EPS - Tourner en avant à la barre fixe : le «soleil» - Questionnaire.

1. Une seconde avant de te lancer pour la première fois dans le mouvement dit «le soleil», quelle intensité de crainte et de confiance vivais-tu ?

Pour chacune des émotions, entoure le chiffre qui te convient selon l'échelle suivante :

1 = faible intensité ; 5 = forte intensité

Crainte :	1	2	3	4	5
Confiance :	1	2	3	4	5
2. Après ta première tentative de «soleil», quelle est la principale difficulté que tu as éprouvée ? Souligne les propositions ci-dessous qui te conviennent :

 - a. Oser se lancer en avant
 - b. Garder de la vitesse de rotation
 - c. Garder le corps bien droit
 - d. Réaliser le tour complet
3. Lors des 6 essais que tu as eus à disposition pour le «soleil» :

 - a. As-tu, avec aide ou sans aide, réussi l'exercice ?
 - b. As-tu réussi l'exercice avec aide ?
 - c. Si tu as réussi l'exercice seul-e, combien d'essais t'ont-ils été nécessaires ?
4. Quelles sont, à ton avis, les compétences nécessaires pour réussir le «soleil» ?

Pour réussir le «soleil», je pense qu'il faut : (plusieurs réponses)
5. Parmi les compétences relevées à la question 4, quelles sont celles que tu penses posséder ?
6. Selon toi, pour quelles autres activités sportives ces compétences sont-elles nécessaires ?
7. Selon toi, ces compétences, appartiennent-elles plutôt aux filles ou plutôt aux garçons ?

Conclusion

La barre fixe est un engin qui, une fois faites les premières expériences d'équilibre, de suspension, d'appui et de rotations simples, s'avère stimulant pour les élèves, filles comme garçons : défi, sensation de vertige et d'ivresse provoquée par la rotation, vision du monde accélérée, etc. Une figure telle que le «soleil» réunit ces sensations et expériences motrices. Sa réussite demande des compétences tant psychiques (courage, volonté, prise de risque, persévérance) que physiques (équilibre, technique, force pour une bonne tenue du corps, timing). La plupart du temps, les filles et les garçons réussissent aussi bien les unes et les uns que les autres. Cela signifie donc que les deux sexes possèdent en commun, fondamentalement, toute une série de facultés nécessaires à la réussite de nombreux gestes sportifs complexes et exigeants. C'est par la culture, la société, l'histoire et les médias que certains sports sont, aujourd'hui encore, connotés exclusivement masculin ou, à l'inverse, féminin. Cette tendance, lentement, diminue. Le snowboard, la grimpe,

le plongeon, le patinage artistique, le tennis, le volleyball, pour ne prendre que ces exemples, nécessitent des facultés physiques et mentales que filles et garçons possèdent en commun et qui peuvent s'avérer précieuses dans d'autres domaines de la vie.

Références

Walter Bucher (Dir.), manuel d'EPS , «Se maintenir en équilibre, grimper, tourner», classeur théorique numéro 1, brochure 3, Commission fédérale de sport : Berne, 1998, pages 2-7.

Pour une démarche méthodologique de cette figure, voir l'ancien manuel d'EPS : Jean-Claude Leuba, Education physique à l'école, manuel numéro 7, «Gymnastique aux agrès», Commission fédérale de gymnastique et de sport, 1981, page 102.

Pour les soirées de camps de sport

Joue-la comme Beckham (2002) - Comédie britannique
Titre original : Bend it like Beckham
Réalisation: Gurinder Chadha. Durée : 112 minutes

Jess Bhamra (diminutif de Jesminder) est une jeune Britannique d'origine indienne de 18 ans environ. Passionnée de football et grande admiratrice de David Beckham, elle joue en cachette dans une équipe locale. Son talent lui permet d'être repérée par un club étatsunien, qui souhaite l'engager. De telles perspectives professionnelles sont fort éloignées de ce que ses parents avaient prévu pour elle : faire un beau mariage en accord avec la tradition. Jess parviendra à convaincre ses parents de la laisser poursuivre une carrière de footballeuse. Cette très jolie comédie suscite en outre une réflexion sur les tensions ethniques.



Billy Elliott (2000) - Comédie dramatique britannique
Réalisation : Stephen Daldry. Durée : 110 minutes

Dans un petit village minier du Nord-Est de l'Angleterre, Billy, onze ans, découvre avec stupeur qu'un cours de danse partage désormais les mêmes locaux que son club de boxe. D'abord scandalisé, il devient peu à peu fasciné par la magie de la gestuelle du ballet, activité pourtant trop peu virile au regard de son père et de son frère Tony, mineurs en grève. Billy abandonne rapidement les gants pour les leçons de danse de Mme Wilkinson. Celle-ci décèle le talent de Billy et le pousse à poursuivre dans cette voie. D'abord très hostile à ce sport, le père du jeune garçon finit par accepter le choix de son fils qui réussit alors l'examen d'entrée dans une école de danse. Ce beau film se déroule sur fond de lutte des classes.



Les tiques arrivent

Florian Etter

SEPS

Depuis quelques années, on entend de plus en plus parler de maladies véhiculées par les tiques. Le présent article, basé sur les informations éditées par « Sanimédia », la cellule d'information intégrée au Service de la santé publique du canton de Vaud (SSP), permet de répondre à diverses questions concernant la borréliose ou maladie de Lyme et l'encéphalite à tiques. Vous trouverez également les réponses du Dr Eric Masserey à cinq questions que se posent les maîtres d'éducation physique appelés à sortir en forêt avec leurs classes.

Qu'est ce qu'une tique ?

La tique est un parasite qui se nourrit du sang de mammifères, d'oiseaux, de reptiles et d'amphibiens.

En Suisse, il existe une dizaine d'espèces de tiques, dont la plus répandue est *Ixodes ricinus*. C'est elle que l'on retrouve généralement sur l'homme et les mammifères. Elle vit généralement dans les forêts et en lisière de forêt. Elle devient plus rare au-dessus de 1000 mètres d'altitude. La tique ne tombe pas des arbres mais vit au niveau du sol et de la végétation basse. Elle attend, sur une herbe ou sur un buisson, le contact d'un hôte pour s'y agripper et grimper, même le long des vêtements. On peut trouver des tiques durant toute l'année. Le risque de piqûre est accru du printemps à l'automne.

Quelles sont les maladies transmises par les tiques ?

En Suisse, on connaît deux maladies infectieuses principales transmises à l'homme par les piqûres de tiques :

L'encéphalite à tiques

Cette maladie est causée par un virus transmis par la tique. 1 à 2% des tiques recensées dans les régions à risque sont porteuses du virus. Cette maladie peut entraîner chez l'homme une inflammation des méninges (méningite) et, plus rarement, des atteintes sévères du cerveau et de la moelle épinière. Chez les personnes infectées, des symptômes grippaux tels que fièvre, fatigue, maux de tête, et douleurs musculaires se développent une à deux semaines après la piqûre. Cette phase dure généralement un à huit jours et évolue vers une guérison définitive dans la plupart des cas. Environ 10% des personnes infectées développent des complications neurologiques. Il n'existe pas de traitement contre l'encéphalite à tiques mais la vaccination constitue une protection efficace.

La borréliose ou maladie de Lyme

Cette maladie d'origine bactérienne est transmise par les tiques porteuses de la bactérie *Borrelia*. Les tiques sont fréquemment porteuses de la bactérie mais toute piqûre ne transmet pas forcément la maladie. Le risque d'infection existe en principe dans toute la Suisse jusqu'à une altitude de 1000 m à 1500 m.

La borréliose évolue en trois phases : La première phase se caractérise par l'apparition d'une rougeur cutanée autour de la piqûre, l'érythème migrant, dans les trente jours après la piqûre. Son diamètre s'élargit dans les jours qui suivent et la tache finit par disparaître. Cette phase peut s'accompagner d'un état grippal. La seconde phase se traduit par des troubles neurologiques qui peuvent apparaître quelques semaines ou plusieurs mois après la piqûre : paralysie faciale, polynévrites, méningites, etc. Des problèmes articulaires peuvent également survenir, plus rarement des troubles cardiaques ou oculaires.

La troisième phase se manifeste des années après la piqûre. Des plaques bleuâtres apparaissent sur la peau. Des inflammations des articulations, plus rarement des méningites, peuvent se manifester. Les deux premiers stades de la borréliose se soignent en général aisément à l'aide d'un traitement antibiotique. Il n'existe pas de vaccin pour se protéger contre la borréliose.

Qui est exposé aux piqûres de tiques ?

- Les personnes qui exercent leur activité professionnelle dans les forêts et en lisière de forêt : agriculteurs, gardes forestiers, bûcherons, etc.
- Les personnes qui pratiquent leurs loisirs en forêt et en lisière de forêt : promeneurs, éclaireurs, chasseurs, amateurs de champignons, adeptes de courses d'orientation, etc.

Comment prévenir les piqûres de tiques ?

Porter des vêtements couvrants et ajustés au niveau des jambes, des bras et du cou. Des vêtements de couleur claire permettent de mieux repérer les tiques.

Utiliser des répulsifs contenant de la DEET (par ex. Anti-Brumm forte). Traiter éventuellement les habits avec de la perméthrine. Rester sur les sentiers tracés. S'observer minutieusement au retour de la zone à tiques. Contrôler également le cuir chevelu, afin de décrocher les tiques qui seraient fixées, même en cas d'utilisation de vêtements adéquats et de lotions contre les insectes.

La vaccination contre l'encéphalite à tiques offre une excellente protection. Elle est conseillée à tous les adultes et enfants (dès six ans) habitant ou séjournant dans des régions touchées par la maladie ainsi qu'aux personnes

qui exercent leur activité professionnelle dans les forêts et en lisière de forêt. Après la vaccination de base (3 injections) un rappel est à effectuer tous les dix ans.

Que faire après une piqûre de tique ?

Retirer entièrement la tique sans délai.

- Éviter d'appliquer tout produit tel que éther, alcool, etc. Ils risquent de faire régurgiter la tique et d'accroître le risque d'infection.
- Tirer la tique au plus près de la peau. Utiliser des pinces fines.
- Éviter le contact direct des doigts avec la tique ou son régurgitât. De petites blessures aux doigts favorisent la pénétration des germes.
- Toujours désinfecter à l'alcool le point de piqûre après arrachage.

Comment retirer une tique ?

- Saisir la tique à la base de la tête.
- Retirer lentement la tique.
- Vérifier que vous avez retiré toute la tique.

Consultez un médecin si :

- Vous n'arrivez pas à retirer la tique.
- Une rougeur de la peau ou du pus apparaît à l'endroit de la piqûre.
- Un état grippal ou une rougeur cutanée se manifeste après la piqûre.

Faites-vous vacciner contre l'encéphalite à tiques si :

- Vous exercez une activité professionnelle en forêt ou en lisière de forêt.
- Vous habitez dans une région touchée par la maladie.
- Vous vous rendez régulièrement ou occasionnellement dans une région touchée par la maladie.

Cinq questions au Dr Eric Masserey, directeur médical de l'ODES et médecin cantonal adjoint

Quelles sont les zones à risques dans le canton de Vaud et en Suisse ?

En dessous d'une altitude de 1'000 à 1'200 mètres, on trouve des tiques dans toute la Suisse. Une des maladies véhiculées par les tiques est la borréliose ou maladie de Lyme, présente sur tout le territoire. Par contre, le virus de l'encéphalite transmise par les tiques n'est présent que dans certaines zones, dans le Nord-Est de la Suisse, jusqu'au canton de Vaud. On observe que ce virus envahit les tiques de plus en plus vers l'Ouest, et touche maintenant la plaine de l'Orbe et la région environnante. Nous connaissons déjà l'existence du virus sur le canton de Vaud dans la région de Cudrefin, Salavaux, Chabrey. Rappelons que seules 1 à 2% des tiques sont porteuses du virus et que, dans la plupart des cas, une infection par le virus reste sans conséquences.

Dans le cadre des leçons d'éducation physique, faut-il renoncer à se rendre en forêt ?

Non. Il serait vraiment regrettable de renoncer à cette excellente activité pour un risque contre lequel il est possible de se protéger efficacement.

Faut-il donner des informations particulières aux parents, aux élèves lorsque l'on prévoit une activité en forêt ?

Oui. Mais pour éviter de devoir répéter ponctuellement ces informations, qui sont valables pour diverses circonstances

de la vie scolaire, il serait utile que les directions d'établissement rappellent aux parents, dès le début du printemps, les informations suivantes :

- programme des diverses activités prévues en plein air
- tenue à adopter : port de chaussures fermées et habits clairs recouvrant les jambes et les bras
- contrôle de l'absence de tiques sur la peau et dans les cheveux, au retour à domicile
- recommandation de se faire vacciner si on séjourne régulièrement en zone d'endémie pour l'encéphalite à tiques.

Quel comportement adéquat doit avoir un maître qui accompagne des élèves en forêt ?

Le maître qui accompagne des élèves en forêt n'a pas besoin de modifier son comportement. Lorsque les parents sont informés, il est de leur responsabilité d'équiper correctement leur enfant. Mais il pourra rappeler le cas échéant qu'il vaut mieux un habillement et des chaussures adaptées à l'activité.

Les maîtres d'éducation physique doivent-ils se faire vacciner ?

Un maître d'éducation physique dont une partie de l'activité professionnelle s'exerce en forêt ou sous-bois devrait être vacciné, dans les régions à risque pour l'encéphalite à tiques.

Pour tous renseignements complémentaires :
Sanimédia (y compris carte des régions d'endémie) :
<http://www.vd.ch/fr/themes/sante-social/prevention/sanimedia/>
Office fédéral de la santé publique :
<http://www.bag.admin.ch/themen/medizin/>





L'ozone et le sport

Florian Etter

SEPS

14 juin 2006, les cantons de Vaud, Genève et Neuchâtel s'associent afin de diffuser un communiqué relatif à la pollution à l'ozone. Ce jour-là, la valeur annoncée est au-dessus de la limite fixée par l'Ordonnance fédérale sur la protection de l'air (OPair, 120 µg/m³, avec même des pointes proches de 180 µg/m³ à Nyon et dans le Chablais). La recommandation sanitaire – en matière de sport - donnée à l'ensemble de la population est la suivante :

Pratiquer les activités sportives ou physiques intenses en matinée (moment de la journée où la pollution à l'ozone est la moins élevée), car l'effort physique augmente le volume d'air inhalé.

Voici quelques explications tirées de la campagne d'information Ozone-Info (campagne qui vise à mettre à la disposition du grand public toutes les informations importantes sur le thème de l'ozone), qui devraient permettre aux maîtres d'éducation physique de se préparer à prendre des mesures particulières lors d'une journée sportive si le niveau d'ozone venait à augmenter fortement les jours avant la compétition. Il serait dès lors souhaitable de déplacer le cross le matin plutôt que de le laisser à 15h00...

L'ozone : définition

L'ozone est un gaz que l'on trouve en faibles concentrations dans l'atmosphère. Contrairement à «l'oxygène respirable», qui contient deux atomes d'oxygène, l'ozone en contient trois. Il se constitue à partir de l'exposition au rayonnement du soleil et se compose d'oxydes, d'azote et d'hydrocarbures. C'est pourquoi en été, par beau temps, on peut mesurer des concentrations d'ozone plus importantes que lorsque le ciel est couvert. La courbe journalière des concentrations d'ozone indique des valeurs minimales le matin, une augmentation en fin de matinée et en début d'après-midi et des valeurs maximales en fin d'après-midi, en règle générale entre 16 heures et 18 heures. Alors que, dans les agglomérations, l'ozone est éliminé assez rapidement avec les réactions occasionnées par les émissions du trafic et de l'industrie, des concentrations plus importantes se maintiennent beaucoup plus longtemps dans les régions campagnardes.

Quels sont les effets sur la santé ?

- Des irritations des muqueuses qui se manifestent par les yeux qui brûlent ou la gorge qui gratte, une oppression de la poitrine et des douleurs en respirant profondément ;
- Des réactions inflammatoires dans les voies respiratoires et jusqu'au niveau des poumons ;
- Une réduction mesurable réversible de la fonction pulmonaire ;
- De moindres performances physiques ;
- Une amplification des réactions des voies respiratoires face à divers agents irritants (autres polluants tels que les poussières fines respirables, ainsi que les pollens ou les acariens etc.).

Qu'est ce qui influence ces effets ?

Les effets sont influencés essentiellement par :

- **Les concentrations** : plus les valeurs d'ozone sont élevées, plus le nombre de personnes affectées augmente ;
- **La durée** : plus l'exposition d'une personne à des concentrations élevées se prolonge, plus les réactions seront fortes ;
- **L'intensité du travail ou de l'exercice** : plus les efforts physiques sont intenses, et donc plus la demande d'oxygénation est importante, plus fortes seront les réactions.

Est-ce que l'ozone influence les crises d'asthme ?

Les inflammations des voies respiratoires liées à l'ozone sont d'une manière générale, mais pas pour toutes les personnes, plus marquées chez les asthmatiques que chez les personnes en bonne santé. Les effets amplifiés des autres agents irritants (autres polluants tels que les poussières fines respirables, ainsi que les pollens ou les acariens etc.) peuvent être particulièrement problématiques pour les personnes souffrant d'asthme. Les personnes asthmatiques, qui ne sont pas traitées avec des agents anti-inflammatoires, le ressentent plus fortement et ont plus de symptômes que les personnes qui sont déjà au bénéfice d'une thérapie de base.

Ozone et fonction pulmonaire

Des charges élevées en ozone peuvent affecter la fonction pulmonaire (capacité et volume expiré forcé) des enfants et des personnes sensibles. Une étude conduite au Tessin a montré que des enfants présentant des réac-

tions subissaient des diminutions jusqu'à 30% de leur fonction pulmonaire lors d'un exercice physique modéré avec des concentrations d'ozone ne dépassant pas 160 $\mu\text{g}/\text{m}^3$. Une étude aux Etats-Unis a mis en évidence que la fonction pulmonaire des enfants s'améliorait lorsqu'ils déménageaient d'une région chargée en ozone vers une région moins polluée.

Les enfants sont-ils plus fragiles ?

En effet, les petits enfants souffrent particulièrement de la mauvaise qualité de l'air et d'autres facteurs environnementaux, car leurs poumons sont encore en développement jusqu'à l'âge de 5 ans et ils sont ainsi moins résistants que les adultes face aux charges polluantes. C'est pourquoi, les petits enfants sont nettement plus affectés par les maladies inflammatoires des voies respiratoires.

Informations importantes pour les enseignants

Quel comportement adopter lorsqu'il y a beaucoup d'ozone ?

Une recommandation générale de ne pas sortir en cas de concentrations élevées d'ozone n'est pas justifiée.

Les enfants ne doivent pas être empêchés de jouer, ni rester enfermés, même s'il est vrai qu'il y a généralement moins d'ozone à l'intérieur des locaux qu'à l'extérieur.

Des manifestations sportives, des balades à pied et d'autres activités physiques estivales devraient être planifiées de façon à ce que les efforts prolongés aient lieu plutôt le matin ou le soir.

Aucune exigence de performance ne devrait être exigée à l'égard des personnes qui souffrent de difficultés résultant de l'ozone.

Les personnes qui subissent fréquemment des atteintes devraient consulter un médecin afin de faire identifier précisément les causes de ces symptômes.

Peut-on faire du sport ?

Oui, les activités sportives sont possibles même lorsque les valeurs d'ozone sont élevées. Par contre, il est déconseillé de faire du sport aux heures les plus chaudes de la journée, au moment des plus fortes concentrations d'ozone. Les maîtres d'éducation physique ou les entraîneurs ne devraient pas exiger de performances physiques, ni fixer de concours à ces heures-là, mais plutôt le matin ou dans la soirée (après le coucher du soleil). En outre, les valeurs d'ozone sont en général un peu moins élevées dans la forêt qu'à découvert. En effet, la forêt protège du soleil lorsqu'il fait très chaud, au bénéfice du bien-être et des performances sportives. Les médecins

recommandent toutefois aux personnes qui réagissent par des troubles en présence d'ozone, de pratiquer le moins de sport possible vers midi ou dans l'après-midi. De même, les enfants sensibles ne devraient pas fournir trop d'efforts lorsqu'il fait très chaud l'après-midi.

Communication et appréciation des valeurs d'ozone mesurées

L'Ordonnance sur la protection de l'air (OPair) tolère un seul dépassement de la valeur horaire de 120 microgrammes par mètre cube ($120 \mu\text{g}/\text{m}^3$) par année. Si cette valeur est respectée, la qualité de l'air est «bonne à suffisante» et il n'y a pas ou peu d'effets à craindre pour la santé. Si les concentrations sont plus élevées, il faut s'attendre à des atteintes néfastes :

- Entre 120 et 180 $\mu\text{g}/\text{m}^3$: «Pollution marquée». Les personnes sensibles souffriront probablement d'irritations des muqueuses (yeux, nez, gorge). En cas d'activités physiques à l'extérieur, les enfants, les jeunes et les adultes sensibles risquent de subir une faible réduction de leur fonction pulmonaire.
- Entre 180 et 240 $\mu\text{g}/\text{m}^3$: «Pollution élevée». Il y a une probabilité accrue d'irritations des muqueuses. En cas d'activités physiques à l'extérieur, une réduction de 5 à 10% de la fonction pulmonaire des enfants, des jeunes et des adultes sensibles est prévisible.
- Valeurs supérieures à 240 $\mu\text{g}/\text{m}^3$: «Pollution très élevée». Il y a une très grande probabilité que la population souffre d'irritations des muqueuses. En cas d'activités physiques à l'extérieur, la fonction pulmonaire de la population est réduite de 15% en moyenne. La fonction pulmonaire des personnes sensibles peut même être réduite de 30% ou plus.

OZONE-INFO www.ozon-info.ch

Ozone-Info est une campagne d'information qui vise à mettre à la disposition du grand public toutes les informations importantes sur le thème de l'ozone.

Elle est réalisée par les organismes suivants :

SEVEN (Service de l'environnement et de l'énergie du canton de Vaud)

www.vd.ch/fr/themes/environnement/air/

Cercl'Air (Société suisse des responsables de l'hygiène de l'air) : www.cerclair.ch

OFEPF (Office fédéral de l'environnement, des forêts et du paysage) : www.environnement-suisse.ch

OFSP (Office fédéral de la santé publique), Service Santé et Environnement

www.paes.ch et www.canicule.ch



Pour la promotion d'une vie sans tabac dans les activités sportives et de loisirs

Mélanie Gnerre

Cipret-Vaud

Selon les chiffres de l'Organisation mondiale de la Santé (OMS), le tabac est la deuxième plus grande cause de mortalité dans le monde. On sait que la moitié des fumeurs réguliers aujourd'hui finiront par mourir du tabagisme. Il est tout aussi alarmant de constater que des personnes qui n'ont jamais fumé meurent chaque année de la fumée des autres.

Comme chaque année, l'OMS déclare le 31 mai «Journée mondiale sans Tabac». L'accent sera mis cette année sur la création d'espaces 100% non fumeurs, seule mesure efficace pour protéger le public de l'exposition au tabagisme passif. A cette occasion le CIPRET Vaud (Centre d'information pour la prévention du tabagisme dans le canton de Vaud) nous rappelle les méfaits du tabagisme dans le milieu sportif mais aussi les outils de prévention à l'intention des maîtres d'éducation physique et des entraîneurs de clubs.

Le tabac et le sport ne font pas bon ménage et les effets sur les performances physiques et la capacité pulmonaire sont importants !

Lors de l'inhalation de fumée, la capacité respiratoire est amoindrie par différents mécanismes. Les agents irritants (goudron et acétone par exemple) enflamment les voies respiratoires et provoquent la toux qui va perturber la ventilation à l'effort. De plus, le monoxyde de carbone contenu dans la cigarette prend la place de l'oxygène lors du transport dans le sang et en prive l'organisme. Ces effets ont comme conséquence une élévation de la fréquence respiratoire au repos, un essoufflement plus rapide à l'effort et une diminution du fonctionnement musculaire. En comparant des jeunes sportifs, certaines études ont mis en évidence l'effet néfaste du tabac sur des activités sportives d'endurance comme la course ou la natation (lors de l'épreuve des 12 minutes, la distance parcourue par un fumeur sera réduite de 100 à 400 mètres par rapport à celle d'un non-fumeur).

Le système cardiovasculaire est également affecté par le tabac car il doit compenser le manque d'oxygène en augmentant le débit sanguin ; la fréquence cardiaque de repos et la pression artérielle s'en trouvent augmentées. Lors d'effort, le fumeur atteint plus rapidement sa fréquence cardiaque maximale et la capacité de récupération est diminuée.

En terme de tabac, la Suisse fait partie des pays à forte consommation et les jeunes sont nombreux à fumer (rapport ISPA, 2006) : entre 14 et 19 ans, 25% des jeunes fument régulièrement dont 14% quotidiennement et entre 18 et 19 ans, il y a 40% de fumeurs réguliers. La moitié des jeunes fumeurs souhaite arrêter de fumer et un tiers a déjà essayé, sans succès. Ces résultats soulignent

l'importance d'agir précocement en encourageant les non-fumeurs à le rester (75% des jeunes entre 14 et 19 ans ne fument pas) et de retarder au maximum l'expérimentation et la consommation «routinière». Chez l'enfant et l'adolescent, le sport est lié à l'hygiène de vie et à la condition physique et peut être, par ce biais, un élément motivationnel pour prévenir l'entrée dans le tabagisme.

Quels outils pour une prévention ?

Une prévention efficace passe par des mesures structurelles, d'information et de promotion d'une vie sans tabac dans les activités habituelles. C'est pourquoi, le Cipret-Vaud (Centre d'information pour la prévention du tabagisme dans le canton de Vaud) propose son soutien pour le développement d'activités sportives et de loisirs sans fumée dans les clubs ou associations sportives du canton.

Le Cipret-Vaud est également chargé de la mise en place des programmes cantonaux et nationaux suivants :

- Expertise et soutien à l'arrêt du tabagisme
- Protection contre la fumée passive
- Renseignements, conseils et formation en matière de tabagisme
- Promotion d'une vie sans tabac dans la population, auprès des jeunes en formation obligatoire et post-obligatoire
- Promotion d'une vie sans tabac lors d'activités sportives et de loisirs, collaboration avec Swiss Olympic autour du programme «Cool and clean» et «Sport sans fumée»

Interdiction de vente de cigarettes aux mineurs ?

Jusqu'en 2005, le règlement d'application de la loi scolaire vaudoise limite la consommation de tabac des jeunes en scolarité ou en âge de scolarité. Cette interdiction est étendue au domaine public dans certaines communes par le biais du règlement communal de police.

Depuis le 1er janvier 2006, la vente de cigarettes est interdite aux mineurs (moins de 18 ans).

L'interdiction de vente du tabac aux mineurs n'a de sens que si elle prend place dans un ensemble de mesures cohérentes visant à changer l'image sociale du tabac.

Voici les principales mesures à prendre conjointement :

- interdiction de la publicité et du sponsoring
- protection des non-fumeurs
- augmentation régulière et massive du prix
- information concernant les risques du tabagisme passif et actif
- aide et soutien pour les fumeurs qui souhaitent arrêter, notamment les jeunes

Cipret-Vaud, Av. de Provence 12, 1007 Lausanne
Tél : 021.623.37.42 Fax : 021.623.37.38
Mail : info@cipretvaud.ch, internet : www.cipretvaud.ch.



Affiches de la campagne actuelle du Cipret-Vaud



Dispenses médicales en EPS

Florian Etter

SEPS

Sous l'égide du Service de l'éducation physique et du sport (SEPS), un groupe de travail, composé de médecins, de maîtres d'éducation physique, d'une représentante de l'association des parents d'élèves et de directeurs d'établissements, a élaboré un carnet de nouvelles dispenses médicales en éducation physique et sportive. Le but de ce certificat, qui a déjà fait la preuve de son utilité ces dernières années dans le canton de Genève, est de limiter le nombre et la durée des dispenses d'éducation physique. Une information a été donnée en janvier 2007 au corps médical vaudois par Monsieur Eric Masserey, médecin cantonal adjoint, ainsi qu'à tous les directeurs d'établissement et chefs de file d'éducation physique scolaire en automne 2006.

Les enseignants sont dès maintenant invités à intégrer dans leurs leçons les élèves partiellement dispensés de sport et ceci selon les indications données par le médecin de l'enfant.

Le présent article propose quelques extraits de l'argumentaire préparé par le Dr. Olivier Reinberg (www.svmed.ch/prevention/index.asp).

Le monde occidental en général et la Suisse en particulier sont confrontés à des phénomènes de société qui sont reconnus depuis 2000 comme épidémiques et qui se manifestent par une population croissante d'enfants obèses ou en surpoids, une apparition des diabètes de type II, et une apparition des risques cardiovasculaires de l'adulte chez les enfants et les adolescents. A cela s'ajoute l'augmentation importante de l'ostéoporose dans notre société. Ces maladies ont -entre autres- pour origines communes la sédentarité et le manque de mouvement ainsi que les mauvaises conditions nutritionnelles. Toutes les mesures doivent être prises pour encourager une pratique sportive généralisée de tous les enfants et adolescents jusqu'à 20 ans. Celles-ci consistent en plusieurs actions :

- Maintien le plus tard possible de 3 périodes scolaires d'activités physiques.
- Diminution du nombre de dispenses de sport et d'exercices physiques à l'école.
- Promotion des activités physiques extrascolaires.

La diminution des dispenses de sport et d'exercices physiques à l'école figure dans les mesures utiles qui peuvent être prises afin de préserver au mieux une activité physique minimale. Il est donc nécessaire de limiter autant que possible les dispenses temporaires d'exercice physique, de proposer des ajustements permettant des reprises partielles d'activités, de restreindre les dispenses à l'année.

Au terme de ses réflexions, ce groupe a proposé un document cantonal unique de dispense d'exercices physiques, intitulé «**Dispenses médicales en EPS pour la scolarité obligatoire et postobligatoire**».

Ce document propose 2 types de dispenses de sport :

Degré I : les dispenses pour pathologies chroniques de longue durée (3 mois et plus).

Ces demandes seront envoyées par l'établissement scolaire au Médecin cantonal et transmises à l'ODES (Dr. Eric Masserey, directeur scientifique de l'Office des écoles en santé (ODES)), qui cherchera avec le médecin traitant de l'enfant, les services scolaires et les parents une activité physique adaptées à la situation de l'enfant.

Degré II : les dispenses de courte à moyenne durée pour une pathologie ponctuelle (jusqu'à 3 mois).

Les dispenses pour pathologies aiguës ponctuelles devront être limitées dans le temps. Les directeurs d'établissement et les maîtres de sport ne devront plus accepter des dispenses sans date limite. Les médecins sont invités à ne plus prescrire de dispenses «tout ou rien», mais à proposer une activité physique adaptée à la situation de l'enfant au moyen d'items à cocher sur le certificat.

Les maîtres EPS feront leur possible pour proposer aux enfants des activités diversifiées en fonction des prescriptions.

Pour permettre une meilleure compréhension des problèmes de l'enfant et adapter au mieux les exercices, les maîtres EPS peuvent disposer d'un diagnostic sommaire pour autant que le médecin l'ai noté sur le certificat avec l'autorisation signée des parents, ou que ceux-ci l'aient rajouté de leur propre initiative.

Il comprend au verso des informations destinées aux parents et aux enfants pour insister sur la nécessité d'une activité physique régulière.

Rappelons enfin que le Service de l'Instruction du canton de Genève a été un précurseur dans ce domaine, en



«L'école bouge !»

Une classe de St-Légier gagne le concours 2006

Florence Saillen

Maîtresse généraliste, St-Légier

Au printemps 2006, avec mes élèves de première année, nous avons participé au projet «l'école bouge». C'est suite à la présentation de notre animateur EPS, Régis Jaccoud, que j'ai décidé d'inscrire ma classe à ce concours. En effet il nous a montré la vidéo «Enfance active-vie saine» et j'ai été particulièrement interpellée par les problèmes liés au manque de mouvement chez les jeunes. Il m'a semblé intéressant d'utiliser le projet de «l'école bouge» pour sensibiliser les enfants à l'importance de l'activité physique pour être en bonne santé et se sentir bien dans sa peau.

Nous avons donc fait 20 minutes de sport chaque jour (par tranche de 5 à 10 minutes environ, c'était variable selon les activités). A première vue, on pourrait se dire que nous n'avons pas 20 minutes à consacrer chaque jour pour une telle activité. Mais, ayant vécu l'expérience, je peux dire que ce n'est pas du temps perdu. Au contraire, cela revitalise, redynamise la classe. Lorsque les enfants «saturent» à force d'être concentrés, un peu de sport ou d'activité physique «aère» l'esprit ; les élèves sont ensuite à nouveau disponibles pour le travail scolaire. C'est donc à la fois bénéfique pour le corps et pour l'esprit.

Grâce au matériel que j'ai reçu en inscrivant la classe, nous avons plein d'idées pour bouger. Il suffit parfois de peu de chose.... Nous avons beaucoup exploité les car-

tes «je bouge, tu bouges...», les footbags ainsi qu'une toupie d'équilibre qu'on utilisait tout en lisant ou en calculant. Nous avons été courir autour de l'école, faire différents jeux de courses et de poursuites dans la cour. Nous nous sommes aussi déplacés dans la nature où j'avais caché des cartes avec des questions que les enfants, par équipe, devaient chercher.

En résumé : se bouger, les enfants ont adoré.

Nous avons eu la chance d'être tirés au sort et de passer la journée du 21 novembre 2006 à Macolin, les enfants étaient enchantés. Ils se réjouissaient beaucoup d'y aller et de pouvoir rencontrer des champions sportifs (je ne pensais pas qu'ils seraient autant intéressés). Tout au long de la journée, les ateliers d'activités physiques les



Classe CYP 1/13
St-Légier, 21.11.2006

ont tellement passionnés qu'ils étaient même déçus lorsque ce fût l'heure d'aller manger. Les séances d'autographes et la démonstration de footbag (épatante il est vrai !) ont également eu beaucoup de succès. La journée était très bien organisée (transport, déroulement, repas,...) et le tirage au sort final nous a permis de remporter un bon de 500 francs pour acheter du matériel sportif pour la classe (je pense commander 1-2 ballons sièges, des coussins mobilo et 1 coussin de boxe pour se défouler).

Pour conclure, beaucoup d'enfants m'ont dit avoir apprécié toutes les activités, avoir eu beaucoup de bonheur et aimeraient pouvoir revivre une fois cette journée : «ça déchirait» comme disent certains élèves.

- *J'ai trouvé super bien, on pouvait voir les champions et faire des activités avec eux. Matthijs*
- *J'ai adoré les autographes et la démonstration de footbag. Julien*
- *J'ai vraiment bien aimé cette journée et je remercie les gens qui l'ont préparée. Charles*
- *J'ai aimé toutes les activités mais celle que j'ai le plus aimé c'était la démonstration de footbag. Elena*
- *Mes activités préférées pendant la journée : les autographes, le judo, le footbag et le unihockey. Estelle*
- *Le moment que j'ai préféré c'était le tirage au sort. J'étais contente d'aller chercher le bon. J'ai aussi aimé les activités sportives et les autographes. Alix*





On peut tous être des «champions dans la tête !»

Cédric Monod

Maître EPS à Pully et Lausanne

Par un de ces dimanches où le bord du lac à Lausanne invite à la promenade, le jardin du Musée Olympique offre une respiration et un havre de sérénité loin de la foule. Les œuvres d'art exposées à même le sol vous invitent à parcourir ce jardin et vous amènent tout naturellement vers l'entrée du musée. Il y a une exposition sur le mental qui, paraît-il, vaut vraiment la visite. Et si on vérifiait?

Muni d'un petit guide cartonné, on suit l'exposition, qui, vue d'en haut ressemble étrangement à... un cerveau ! On entre rapidement dans le vif du sujet grâce à une descente en vue subjective d'une piste de bobsleigh où il ne faut pas avoir froid aux yeux ! L'exposition détaille ensuite les différentes relations entre le mental et le sportif, avec des exemples concrets d'athlètes qui ont marqué l'histoire du sport, souvent, grâce à «ce petit rien» qui fait qu'on devient un champion. Ce «petit rien» qu'est le mental et qui, on s'en rend compte au fil de la visite, n'est pas si petit que cela.



CHAMPION
DANS MA TÊTE

J'entraîne mon mental à l'école
DOSSIER PÉDAGOGIQUE : PARTIE II

Comment le mental influence-t-il le sportif ? Tout est expliqué et imagé de manière subtile et touchante. De la motivation aux objectifs fixés, des peurs à la pression des médias, de la reconnaissance recherchée aux joies de la victoire. Le témoignage de la skieuse Janica Kostelic, qui persiste à s'entraîner malgré la guerre vaut à lui seul le détour. Et même si les interviews proviennent de grands sportifs, chacun d'entre-nous peut, semble-t-il, se reconnaître dans les sujets abordés. Chacun peut tirer des leçons et prendre exemple sur ces attitudes de champions et faire des transferts utiles dans sa vie sportive, privée, professionnelle.

Si la forme de l'exposition est sobre et moderne, le contenu, lui, est facile d'accès, interactif et parfois même ludique. Une idée vient inévitablement à l'esprit du maître d'EPS : il faut absolument qu'on la montre à des élèves, qu'ils comprennent que devenir champion n'est pas le fruit du hasard ou du seul entraînement mais que le mental a une part prépondérante dans cette réussite. Et surtout, au final, profiter de faire comprendre que chacun d'entre-nous a la possibilité de gérer son mental afin de se développer, à l'école, en sport et dans sa vie.

Alors n'hésitez pas, chers collègues : après-midis pluvieux ou non, cette exposition vous fera découvrir un aspect du sport pas forcément évident à aborder en salle de gymnastique. Le sport est une école de vie, cette exposition est un bon cours, idéal en tout cas pour sensibiliser nos jeunes et leur donner l'envie d'aller au bout des choses !

«Champions dans la Tête» : Musée Olympique de Lausanne, jusqu'au 5 septembre 2007

- Fr. 6.- par élève ; un accompagnant gratuit par tranche de 10 élèves
- Informations au 021 621 65 11
- Pour télécharger le document didactique : http://www.olympic.org/fr/passion/studies/full_story_fr.asp?id=2039

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

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>	08.06.2007	Yverdon-les-Bains Marcel Favre
6307	Concept de fiches didactiques pour l'éducation physique <i>Cours pratique et didactique. Présentation d'un nouveau concept de fiches facilitant l'accès aux manuels officiels. Possibilité de tester dans les leçons d'EPS les documents déjà réalisés. Cours destiné aux enseignants généralistes et aux MEP intervenant aux cycles enfantins et primaires.</i>	26.10.2007	Région du Nord Vaudois Claudine Borlat Christophe Botfield
6407	Evaluation, réflexion, progression - le projet qeps.ch dans la pratique <i>Comment évaluer la qualité de son enseignement ? Sur quels critères se baser ? Quelles compétences les élèves devraient-ils acquérir dans le cadre des leçons d'éducation physique et comment les tester ? Où et comment l'enseignant et, plus globalement, l'école doivent-ils fixer la «barre de qualité» ? Les participants se familiarisent avec les nouveaux instruments d'évaluation de la qualité mis au point par les praticiens et les mettent en application dans la salle.</i>	03.11.2007	Lausanne Gabi Schibler
6807	Mix up the dance ! (pour tous niveaux) <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>	10.11.2007	Corseaux Cécile Kramer

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

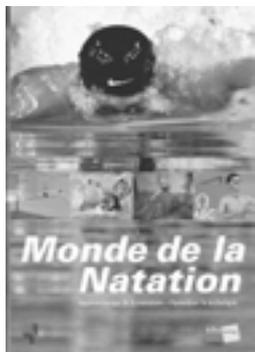
Sport scolaire - cours de 5 jours, à Tenero du 5.10.2007 au 9.10.2007
 Direction : Michel Pirker - Délai d'inscription : 05.08.2007
 Ce cours est ouvert à tous les enseignants !





Monde de la Natation : apprentissage de la natation

M. Bissig, L. Amos, C. Gröbli, S. Cserépy, P.-A. Weber (2004, OFSPO, Schulverlag, Berne - cote biblio-SEPS : 78.64)



Six chapitres organisent ce manuel : Apprendre à nager - Apprentissage d'une technique de nage - Optimiser une technique de nage - Théories physiques et applications - Différents sports aquatiques - Enseignement de la natation. En matière d'enseignement, le manuel fournit de nombreuses pistes pour animer les cours, selon les variables de l'espace, du temps, de la force, du matériel ou de la différenciation : une vraie mine d'or pour les moniteurs ou les enseignants. Le manuel est complété par des DVD à caractère didactique. Des informations supplémentaires peuvent être trouvées sur le site www.mondenatation.com/.

Dossiers envisagés dans les prochains numéros

- Activités physiques et santé
- Qeps.ch
- Didactique de l'EPS
- Histoire de l'éducation physique



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

Minicroche 1 et 2

M. Henchoz, L. Maddeford, A. Caretti (2006, édition Loisirs et Pédagogie LEP, Le Mont-sur-Lausanne - cote biblio-SEPS : CM 46 et CM 47)



Avec cette nouvelle collection, Marie Henchoz ouvre la porte d'un monde de rêveries et de découvertes évoqué par des textes et des mélodies s'adressant plus particulièrement aux jeunes enfants (3-8 ans). Chaque CD est accompagné d'un livret richement illustré où figurent les paroles et les partitions de chacune des chansons.

Le premier volume : «Minicroche, bonne nuit» comporte des chansons pleines de malices comme «la bataille des coussins» et d'autres, plus apaisantes, à écouter avant de s'endormir pour partir doucement dans le monde du sommeil.

Le deuxième volume : «Minicroche fait son cirque» nous invite, au travers d'une dizaine de chansons aux thèmes et musiques variés, à entrer dans l'univers fabuleux du cirque.

Ont collaboré à ce numéro :

Illustrations : Claudine Borlat, Cipret-Vaud, Allôciné.ch, Bureau de l'égalité VD, Musée olympique de Lausanne

Rédaction : Jean Aellen, Claudine Borlat, Sylvie Durrer, Florian Etter, Mélanie Gnerre, Cédric Monod, Olivier Reinberg, Florence Saillen, Marc Vaucher

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

La mixité en éducation physique : paroles, réussites, différenciations

Collectif, G. Cogérino (2006, Revue EPS, Paris - cote biblio-SEPS : 70.121)



Enseigner l'EPS en contexte mixte pose, encore aujourd'hui, de nombreuses difficultés aux enseignants. Simultanément, la mixité est un révélateur de l'identité profonde de la discipline, de ses enjeux, de ses attermoiments et de ses non-dits. Loin d'être seulement un mode de groupement des élèves, la mixité dévoile de manière aiguë le problème de l'équité des enseignements. Elle impose de réfléchir à la différenciation des apprentissages afin de permettre à tous les élèves, les filles comme les garçons, de réussir en EPS. Cet ouvrage présente des situations d'apprentissage et décrypte les comportements des élèves organisés en groupes mixtes.

BIBLIOTHEQUE DU SERVICE DE L'EDUCATION PHYSIQUE ET DU SPORT

Ch. de Maillefer 35
1014 Lausanne

Horaires : 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.