



Gentil organisateur ? Non, enseignant !

Comme le précédent, ce présent numéro parle de jeux, d'arbitrage et de règles. D'éducation donc. La pratique sportive, comme toutes situations de vie, nécessite généralement un cadre, des consignes, des limites. Lorsque l'on parle de sports codifiés, chacun peut comprendre le besoin de respecter des règles, des prescriptions. L'approche est plus difficile lorsque l'on évoque les comportements, les attitudes, la relation pédagogique. D'aucuns préconisent la liberté, l'absence de contraintes, le laisser-faire et la spontanéité. D'autres privilégient la norme, la directive, le précepte. Tous parlent de respect, de valeurs, d'éducation. Probablement que tout est dans tout (et inversement). Juste une question de dosage.

J'ai cependant un doute quant au «choix» fait par certains d'une éducation sans règles, sans modèle ni cadre voire sans autorité ou hiérarchie. Entre laxisme et démagogie. Entre gentil organisateur et pédagogue. Que penser de l'enseignant (ou du parent) qui systématiquement évite la confrontation, recule la limite, tolère la transgression ? Comment comprendre le maître qui accepte sans broncher l'impolitesse, la désobéissance, l'absence de savoir-vivre ? Certes, la problématique des règles, de l'autorité, du respect dépasse les quelques lignes de cet éditorial. Je reste pourtant persuadé (est-ce bien d'être aussi sûr ?) que, pour grandir, le jeune a besoin de balises et de références précises qui lui permettent de prendre confiance et de gagner son autonomie.

A cet égard, l'apprentissage des règles de jeu, le respect de l'arbitre, de son maître ou de son camarade, la confrontation à des limites ou à des adultes sont essentiels. Le sport, l'éducation physique, par leurs spécificités, constituent des vecteurs particulièrement adaptés à l'acquisition de «savoir-être», d'attitudes ou de valeurs telles le respect de soi et des autres, la confiance, le fair play, l'écoute...

L'enseignement exige volonté et persévérance, parfois du courage, pour construire un cadre éducatif, un référentiel accepté et respecté par les élèves. En ce début d'année scolaire, je souhaite à chacun d'avoir la force et la détermination pour faire de l'éducation physique et du sport une véritable école de vie.

Jean Aellen

Sommaire

2 DOSSIER

- Les jeux : arbitrage et évolution des règles (suite)

7 LA PAGE DE ...

- L'animateur pédagogique d'éducation physique

8 ESPACE INFO

- Une maison à Bretaye pour organiser vos camps

12 ESPACE VÉCU

- L'aviron au Gymnase de La Cité
- Euro M17 à Nyon
- 41^e Journée Suisse de Sport Scolaire

15 FORMATION CONTINUE

- HEP, ASEP et J+S

16 L'OUVRAGE SUR LE MÉTIER

- Escalade et performance / Préparation et entraînement
- Swimworld Basic (DVD)
- Le Petit Spirou : mon prof de gym



Les jeux : arbitrage et évolution des règles (suite)

Florian Etter

SEPS

Dans le précédent numéro d'EsPaceS pédagogiques, nous vous avons présenté la première partie d'un dossier consacré à l'arbitrage et à l'évolution des règles. Après une introduction sur l'importance des règles, signée par Monsieur Gavriel Pinson, éducateur et créateur de la fondation «Place Publique», Gianpaolo Patelli, François Bertherat et Christian Rosset ont évoqué l'évolution des règles en basketball, handball et volleyball.

Dans ce numéro, nous allons nous intéresser au unihockey, sport très connu et surtout très pratiqué dans les écoles mais dont les règles sont encore méconnues. Nous parlerons également du football dont on dit - à tort - que les règles ne changent jamais. Pour terminer, M. Mattia Piffaretti, psychologue du sport et consultant auprès de l'UEFA, abordera le rôle de l'arbitre, la difficulté de cette fonction mais aussi le plaisir que l'on peut en retirer.

FOOTBALL

Florian Etter, ancien arbitre national, adjoint pédagogique

Qui sait que le gardien de football n'avait pas le droit de jouer le ballon avec les mains ? Que le hors-jeu était porté par l'antépénultième défenseur ? Que la dimension des buts n'était pas fixée par une règle de jeu ?

Le jeu du début, fait de dribbles, de passes et de tacles mais aussi de longues courses avec le ballon dans les mains, avait alors des règles très différentes d'un endroit à l'autre de la Grande Bretagne. Au début d'une partie entre deux collèges, les capitaines s'entendaient sur les règles à appliquer et désignaient une personne de référence à qui l'on demandait de statuer lors de cas litigieux. Il a fallu attendre la création de la Football Association (FA) pour que les règles du jeu pratiqué uniquement avec les pieds soient codifiées et identiques pour tous. Le football association (par opposition au football rugby) était né. On est alors en 1863 et le jeu a depuis beaucoup changé. Son évolution est contrôlée et régie par un organisme un peu à part dans le monde du football : l'International Board, fondé en 1883. Chaque année, des règles sont modifiées, d'autres créées, parfois sans incidence sur la pratique du jeu et parfois avec des conséquences à long terme plus importantes qu'il n'y paraît dans un premier temps. Deux exemples :

En 2003, la règle du tirage au sort lors d'un match de football a été modifiée. Désormais, l'équipe qui gagne le tirage au sort doit choisir un camp, l'autre doit engager.

Dès 1993, plusieurs modifications ont été mises en place pour augmenter la durée effective d'une partie. Le gardien ne peut plus prendre la balle dans les mains lors d'une passe d'un coéquipier; il dispose de 5 à 6 secondes pour dégager. Chaque mi-temps doit être prolongée en fonction des arrêts de jeu qui se sont produits; de plus, chaque changement de joueurs implique une prolongation de 30 secondes. Par ailleurs, des ballons supplémentaires sont disposés au bord du terrain. La durée effective d'un

match de football va passer de 45 minutes à plus de 60 minutes. La condition physique des joueurs devient un élément clé pour obtenir la victoire et la préparation physique est dorénavant confiée à des professionnels pas toujours issus du milieu du football.

Ces deux exemples montrent que, contrairement à une idée bien ancrée, les règles du football évoluent énormément et contrairement à certains grands jeux d'équipes (volleyball, basketball), ces règles n'évoluent pas pour répondre au besoin des télévisions mais dans le but de rendre le jeu plus spectaculaire et passionnant. Il convient d'ailleurs de relever que certaines propositions n'ont jamais été appliquées ou ont été appliquées et aussitôt abandonnées. En voici deux pour mémoire :

L'idée d'agrandir la taille des buts de football (dimensions actuelles : 7 m 32 x 2 m 44) a été avancée. Le gardien allemand Sepp Meier dit alors «si cette proposition est acceptée, je crée aussitôt une entreprise pour vendre des buts de football et je deviendrai millionnaire». Très vite, devant la complexité de la mise en œuvre et les réactions outrées des milieux du football, l'idée sera abandonnée.

La proposition a été faite de jouer les rentrées de touches avec les pieds afin de créer plus de situations dangereuses devant les buts. Cette nouveauté sera retenue et testée lors d'une compétition jeunesse de la FIFA. Elle sera classée au rang de «fausse bonne idée» car générant trop de situations délicates et difficiles à trancher. Il suffit d'ailleurs pour s'en rendre compte de constater à quel point les situations de coup de coin sont aujourd'hui une difficulté pour un arbitre de football.

Le dernier point à aborder, avant d'évoquer les principales modifications des lois du jeu, est l'arrivée de nouveaux sports directement issus du football : le «futsal» et le «beach soccer». Si ce dernier jeu n'a que peu d'incidence sur le football pratiqué à l'école, il n'en est pas de même avec le «futsal». En effet, ce jeu en salle, avec un

ballon différent (moins de rebonds) et des règles bien spécifiques, offre des particularités qui peuvent être utilisées par les maîtres d'éducation physique. Voici quelques exemples :

- le ballon est plus petit et moins gonflé (62-64 cm, pression de 0.4 à 0.6 atmosphère)
- une équipe peut demander un temps mort (un par période) si elle est en possession du ballon
- un but peut être marqué directement sur coup d'envoi et sur coup franc
- lors du coup d'envoi, les adversaires se trouvent au moins à 3 m du ballon
- lors de l'exécution d'un coup franc, d'une touche, les joueurs adverses doivent se tenir au moins à 5 m du ballon
- à compter de la 6^e faute cumulée par une équipe au cours d'une période, il y a penalty à 10 m ou coup franc à l'endroit de la faute, sans mur
- lorsque le ballon touche le plafond, le jeu reprend par une rentrée de touche
- lors de rentrée de touche, de la relance du gardien ou de coup franc, l'équipe au bénéfice du ballon dispose de 4 secondes pour effectuer la mise en jeu; après ce délai, le ballon est en possession de l'adversaire
- une rentrée de touche s'effectue avec les pieds
- le gardien ne peut pas reprendre des mains un ballon adressé par un coéquipier
- le gardien qui a lancé le ballon à un coéquipier ne peut pas le reprendre des mains ou des pieds avant qu'il n'ait franchi la ligne médiane ou n'ait été joué par un adversaire.

Voici maintenant passées en revue quelques modifications des lois du jeu intervenues ces dernières saisons dans le football. Il est à noter que c'est souvent durant l'année de la Coupe du Monde que de nombreuses modifications des lois du jeu sont effectuées.

2006-2007

- 3.1.6 : la formation d'équipes mixtes (femmes et hommes) est autorisée chez les juniors (élites et football de base), seniors et vétérans
- 3.5.2 : au coup de sifflet final, les deux équipes se rassemblent dans le rond central et se séparent en se touchant la main. Elles prennent congé de l'arbitre de la même manière
- 4.1.2 : un joueur ne doit porter aucun équipement qui puisse constituer un danger pour un autre joueur ou pour lui-même. Le port de tout bijou ou ornement est interdit
- 8.1.9 : les joueurs qui tentent de retarder l'exécution réglementaire du coup d'envoi doivent être avertis
- 15.11 : l'arbitre doit avertir un joueur (carton jaune) lorsque ce dernier est prêt à exécuter une rentrée de touche mais décide ensuite de donner le ballon à un coéquipier pour gagner du temps
- 17.4 : lors d'un coup de pied de coin, les joueurs de l'équipe défendante doivent se tenir à au moins

9,15 m du quart de cercle jusqu'à ce que le ballon soit réglementairement en jeu

- 17.10 : l'arbitre doit avertir un joueur avec signalisation optique du carton jaune, s'il retarde l'exécution du coup de pied de coin, notamment en ne respectant pas la distance, pour en tirer un avantage

2007-2008

- pas de modifications significatives

2008-2009

- 3.4.1 : l'arbitre doit, si un joueur est selon lui sérieusement blessé, interrompre le jeu avec un coup de sifflet; si le joueur n'est selon lui que légèrement blessé, l'arbitre doit laisser le jeu se poursuivre

2009-2010

- pas de modifications significatives

Comme annoncé, la plupart des modifications des lois du jeu ne sont pas très importantes pour le déroulement du jeu lui-même et ne sauraient être appliquées dans le cadre scolaire. Parmi les modifications peu significatives, on peut citer la fin de l'obligation de siffler un but (pour uniformiser les règles d'un pays à l'autre) ou encore l'autorisation de tirer un coup de pied de réparation en modifiant sa course d'élan.



Pour terminer, il convient de rappeler qu'au début de chaque saison, les différentes commissions des arbitres émettent des « directives ». On demande aux arbitres de mettre particulièrement l'accent sur un point précis lors du nouveau championnat (par exemple : protéger les joueurs lors de tacles sans retenue, sanctionner les pertes de temps trop manifestes, etc.).

Pour les maîtres d'éducation physique qui désirent en savoir plus, le site de l'Association suisse de football (<http://www.football.ch/sfv/fr/Dokumentationen.aspx>) permet de retrouver tous les documents utiles (lois du jeu, règles de futsal, etc.).

Reste ensuite à les appliquer...

Les jeux : arbitrage et évolution des règles (suite)

UNIHOKEY

Marc Friedmann, ancien arbitre de Ligue nationale, formateur et responsable de cours d'arbitres pour la Suisse romande

L'unihockey est un sport récent dans notre pays. Il a connu un développement accéléré et continu depuis le milieu des années 80, période qui vit également la création d'une Fédération faïtière nationale. Passant rapidement d'un sport scolaire et principalement de loisirs à un sport à part entière, structuré et reconnu par les instances du sport suisse, le nombre de licenciés a fortement augmenté depuis les années nonante pour se stabiliser à ce jour à la troisième place des sports d'équipes en Suisse, derrière le football et le volleyball et devant son grand frère le hockey sur glace.

Dans le même temps, les règles de jeu internationales se sont fixées et uniformisées dans chaque pays. Vous trouvez ci-après les points principaux et les étapes importantes de l'évolution des règles de jeu. Il semble intéressant de revenir sur ces étapes pour comprendre le contexte actuel du règlement. Nous verrons également pourquoi l'on observe encore aujourd'hui quelques reliquats des règles passées.



Trois phases clefs

Nous pouvons définir trois périodes clefs correspondant à trois phases de changements importants dans les textes. Du début des années huitante jusqu'en 1988, nous avons vécu une phase de création et d'expérimentation; l'unihockey suisse issu historiquement du sport scolaire zurichois se jouait donc uniquement sur *petit terrain* (24 x 14 m) avec des règles très proches de celles du hockey sur glace, exceptées celles concernant l'engagement corporel dans le jeu.

De 1988 à 1993, période adolescente, l'unihockey se caractérise par une croissance importante en Suisse mais également sur le plan international avec le développement du unihockey sur *grand terrain* (40 x 20 m), surface de jeu qui est rapidement devenue la norme dans tous les pays. De 1993 à 2000, phase de maturité et de stabilité, les règles ne subissent que très peu d'ajustements.

Enfance, créativité et découverte

1980-1988. Se jouant en Suisse uniquement sur *petit terrain*, avec trois joueurs de champ et un gardien, les règles étaient très proches de celles du «grand frère sur glace» et adaptées aux salles de gymnastique helvétiques. Par exemple, la zone du gardien était de forme trapézoïdale épousant partiellement le marquage du volleyball et du basketball. Comme pour le hockey sur glace, les joueurs avaient la possibilité de jouer la balle avec le pied ou la main, sans restriction. Ce qui n'est plus le cas actuellement. Il existait des points d'engagement (bully) similaires au hockey où l'arbitre lâchait la balle au-dessus des palettes, alors qu'aujourd'hui la remise en jeu est donnée par un coup de sifflet. Le gardien jouait avec une canne de gardien spéciale. Les buts avaient une taille identique aux buts de hockey sur glace.

Adolescence, expérimentation et émancipation

1988-1993. Cette phase vit l'apparition d'une fédération faïtière unique et les débuts du unihockey sur *grand terrain* en Suisse aux normes internationales, ces dernières étant encore en évolution. Les différences essentielles du *grand terrain* sont les dimensions (40 x 20 m) et le nombre de joueurs sur la surface de jeu (5 joueurs et 1 gardien). En passant sur *grand terrain*, le gardien suisse a vécu un vrai chamboulement dans sa technique et dans sa tactique de jeu avec l'apparition de nouvelles règles. En voyant sa canne de gardien disparaître pour ne jouer qu'avec les mains, tel un gardien de handball, et en disposant d'une nouvelle zone de but, il prit rapidement une part importante non seulement dans le jeu défensif, en tant que dernier rempart, mais également dans la rapidité des relances à la main en tant que premier attaquant. Les dimensions des buts subirent également une cure de rétrécissement en voyant la largeur passer de 180 cm à 160 cm et la hauteur perdre 5 cm pour se fixer à 115 cm.

Maturité, uniformisation et stabilité

1993-2000. La volonté de la fédération internationale d'avoir des règles uniformisées dans tous les pays et celle de l'Association suisse d'appliquer ce principe, entraîna une révision en profondeur des textes. On vit apparaître

un livret complet et unique pour le *petit* et le *grand terrain*, avec des règles internationales reconnues dorénavant comme la norme principale en Suisse. Le point essentiel fut la mise en application des nouvelles dimensions des buts, aussi pour le *petit terrain*, ainsi que la perte de la canne de gardien et l'adaptation des zones de but. On vit également le renforcement des règles de protection pour le gardien (par ex. interdiction de le «fore-checker»). Cette période de chamboulement pour les joueurs du championnat suisse vit également plusieurs petites règles être adaptées pour favoriser un jeu rapide et fluide, tourné vers l'offensive. Par exemple, il est interdit de faire une passe à son propre gardien. Ce dernier a environ 3 à 5 secondes pour remettre la balle en jeu sous peine de donner un coup franc à l'adversaire.

Arbitre d'unihockey, un vrai défi.

Dès la fin des années nonante, les règles ne subirent que peu de changements, sinon «cosmétiques» avec comme objectif de garder ce jeu fluide et rapide, toujours plus véloce et tactique.

Un résumé des règles actuelles, spécialement édité pour le sport scolaire, est disponible dans un document à télécharger à l'adresse www.vaudunihockey.ch/doc.

Aujourd'hui, l'unihockey est un jeu qui a gagné ses lettres de noblesse en Suisse, tant dans le championnat national sur *grand terrain* que dans le championnat régional sur *petit terrain*. Le jeu, devenu également très rapide dans les ligues inférieures jouant sur *petit terrain*, est beaucoup plus sujet à des décisions instantanées. L'arbitrage, pour un débutant, est ainsi un véritable challenge de concentration, de vivacité et d'anticipation qui ne s'apprend que par une pratique régulière. Pour arbitrer l'unihockey à l'école, le défi à relever est encore plus grand. Le maître «arbitre» dirige des groupes d'élèves parfois composés de joueurs techniques et rapides, car évoluant déjà dans un club, opposés à des joueurs moins expérimentés. Cette différence de niveaux entraîne parfois des situations de jeu plus délicates à gérer.

Pour diriger une partie, il convient de rester particulièrement attentif aux règles que j'appellerais de «sécurité».

Le but est d'éviter les blessures consécutives à une technique de base encore non assimilée ou d'une maladresse, comme par exemple les «cannes hautes», les coups de canne et les fautes corporelles.

L'esprit de la règle restant toujours plus important que la règle.

L'arbitrage selon le point de vue du psychologue du sport

5 questions à **Mattia Piffaretti**, AC&T Sport Consulting, consultant auprès de l'UEFA

Dans quel état se trouve un arbitre après une rencontre de haut niveau ?

A ce niveau, les arbitres ont d'énormes capacités à faire face à des situations où chaque décision est contestée. En général, après un match, l'arbitre est suractivé, il a de la difficulté à trouver le sommeil tout de suite. Ainsi, le psychologue joue le rôle de catalyseur lors du débriefing. Il aide l'arbitre dans sa gestion émotionnelle de la situation. Pour certaines parties, c'est particulièrement difficile car il y a par la suite des sanctions envers les joueurs et l'arbitre doit parfois participer aux différents travaux qui débouchent sur ces sanctions.

Quels sont les aspects que vous travaillez spécifiquement avec un arbitre avant un match ?

Je participe à la formation des arbitres deux fois par année et j'accompagne certains arbitres sur le lieu du match. J'interviens avant le coup d'envoi, j'observe la partie et je donne mon avis sur quelques points à améliorer après le coup de sifflet final. Lors de l'EURO 2008, j'ai effectué



un travail spécifique avec les arbitres. C'était vraiment un travail d'équipe (l'arbitre, ses deux assistants, le 4^e et le 5^e arbitre). Nous avons évoqué les attentes de l'équipe, les objectifs, la gestion du stress avant d'entrer dans la compétition - près de 7 jours après le début du tournoi pour certains arbitres ! Nous avons aussi parlé de tactique, de collaboration et avons également discuté des caractéristiques des équipes à arbitrer.



Les jeux : arbitrage et évolution des règles (suite)

Et après le match ?

Après le match, on évalue si les objectifs sont atteints, on analyse la rencontre à l'aide de la vidéo, on discute de situations particulières et de certains points psychologiques plus spécifiques. J'ai également été amené à aider les arbitres à surmonter une déception liée à une mauvaise décision ou à gérer la déception de ne pas atteindre les phases finales du tournoi. J'ai une situation très privilégiée car mon travail reste confidentiel, les arbitres peuvent donc me faire entièrement confiance.

Arbitre, vous manquez de psychologie !

Comment comprendre cette remarque sortant de la bouche d'un entraîneur ?

Il semble que, très souvent, elle demande à l'arbitre de faire preuve de mansuétude envers les joueurs de l'entraîneur qui la formule.

Alors, un arbitre psychologue c'est forcément un arbitre «cool» ?

C'est le point de vue de l'entraîneur qui veut influencer l'arbitre ! Je ne pense pas qu'un arbitre psychologue est un arbitre «cool». Il doit être cohérent, courageux, parfois impopulaire. Il doit être proche de la loi en

faisant abstraction des remarques des entraîneurs. En étant «cool» il prend un risque. Il peut faire preuve de psychologie à l'aide d'une parole ou d'un geste opportun lorsqu'il doit accompagner une décision impopulaire afin de mieux la faire accepter.

Quels sont à votre avis les aspects de l'arbitrage qu'un enseignant devrait mettre en avant auprès d'élèves qui endossent ce rôle ?

C'est une expérience extraordinaire ! C'est une occasion de sensibiliser l'élève à ce rôle de neutralité dans lequel il développe des qualités telles que la gestion émotionnelle et le leadership. Soit un enseignant constate qu'un élève est capable de gérer ces situations, soit l'enseignant peut considérer que l'arbitrage va aider un élève à progresser dans ces domaines, mais aussi dans la notion de respect des règles. Je pense qu'arbitrer va aider l'élève à mieux gérer certaines situations de sa vie de tous les jours. L'enseignant peut valoriser cette fonction en rappelant les valeurs éducatives de l'arbitrage. Je mène actuellement une recherche sur les carrières des arbitres au niveau régional. Ils commencent souvent leur activité vers 14-15 ans et font preuve d'une réelle envie de diriger le jeu et un réel plaisir à le faire.



Ainsi se termine donc ce dossier consacré à l'arbitrage et à l'évolution des règles. Plusieurs points sont importants à retenir :

- La connaissance des règles du jeu pratiqué est un élément important que le maître d'éducation physique doit maîtriser.
- Modifier les règles du jeu permet de faire évoluer un jeu. Le maître d'éducation physique peut s'en inspirer lors de l'apprentissage.
- Respecter les règles et l'arbitre est primordial. Avec une classe, il est important de bien expliquer les règles et de sanctionner chaque transgression.
- On ne s'improvise pas arbitre. Ce rôle demande également un apprentissage.

On dit très souvent que lorsqu'on laisse des enfants jouer seuls, ils n'ont pas besoin d'arbitre. C'est vrai, mais cela suppose qu'ils connaissent les règles, qu'ils les respectent et qu'ils respectent leurs adversaires.

Courir longtemps - acquérir de l'endurance (1^{ère} partie)

Jean Aellen

SEPS

Les objectifs de l'éducation physique et sportive préconisent notamment que les enfants de 6 à 10 ans devraient être capables de courir le nombre d'années de leur âge, en minutes, sans interruption. Il convient ainsi d'offrir aux enfants de fréquentes occasions de participer à des formes ludiques de courses d'endurance. Les fiches didactiques EPS publiées par le SEPS proposent de nombreuses activités de course à l'enseigne de «Courir longtemps» et «Acquérir de l'endurance». Le présent article met en évidence quelques jeux et variantes extraits des manuels d'éducation physique 3 et 4, brochure 4.

Course boule de neige

Groupe de 3 élèves. A réalise un tour de parcours, il emmène B pour un second tour, puis A et B emmènent C. A la fin du troisième tour, A s'arrête, puis B au tour suivant jusqu'à ce que C ait bouclé le dernier tour en solitaire.

- Courir en se donnant la main.
- Des paires se donnent la main : les coureurs isolés doivent courir en marche arrière.
- Les trois coureurs se donnent la main, l'enfant du milieu court en ayant les yeux fermés.



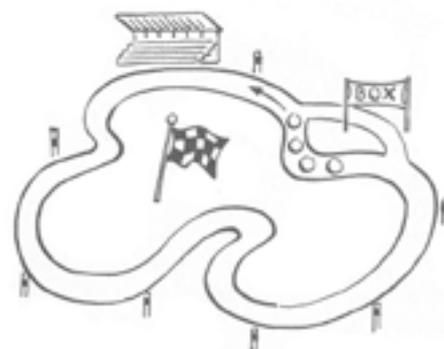
Course des serpents

4-7 enfants forment une colonne. Un enfant est en tête et emmène son groupe à travers la salle en avant, en arrière, de côté. A un signal donné ou librement, les leaders se remettent en queue de colonne et les derniers remontent la colonne en sprint pour reprendre le commandement. Prévoir environ 10 minutes de course.

Course de voitures

3-4 enfants par équipe. Chaque enfant utilise un sautoir ou un frisbee comme volant. Marquer la piste à l'aide de piquets, de cônes ou de cordons. Les boxes se trouvent à un endroit approprié. Tous les enfants font des tours d'échauffement, l'enseignant les informe de la vitesse qu'ils doivent enclencher (1^{ère} vitesse = lentement, 5^{ème} vitesse = vitesse maximale).

- Un coureur par équipe peut se rendre aux boxes (place de repos). Quelle sera la première équipe à boucler 100 tours ou quelle est celle qui en fera le plus ?
- Deux enfants en tirent un troisième qui est debout sur des chutes de tapis. Le quatrième enfant attend aux boxes pour les changements.



Organisation : Un groupe d'enfants imagine une piste et l'installe pour tout le monde.

(à suivre dans un prochain numéro)



Une maison à Bretaye pour vos camps

Vanessa Maurer

Responsable des relations publiques, SSCM

*La **Maison de montagne de Bretaye** a été construite en 1932. Depuis 1956, le bâtiment, les infrastructures et l'accueil sont gérés par la Fondation «La Maison de montagne de Bretaye (MMB)». Cette maison se situe dans les Alpes vaudoises, au cœur de la nature, juste au-dessus de Villars-sur-Ollon (alt. 1760 m). Entièrement équipée et d'une capacité de logement importante (133 places), elle peut être occupée par plusieurs groupes à la fois, grâce aux dix-sept dortoirs d'une capacité variable de 3 à 20 lits ou couchettes. La maison dispose également d'un magnifique appartement sous le toit. Complètement indépendant, ce dernier est prévu pour 8 personnes. Il peut être loué par les groupes présents dans la maison ou par des familles.*

La Maison de montagne de Bretaye dispose d'une cuisine professionnelle entièrement agencée. Toutefois, c'est aux groupes de prévoir l'engagement des aides de cuisine pour la semaine ainsi que de prévoir le ravitaillement (matin, midi et soir). Par contre, durant les week-ends, les administrateurs sont à même de proposer la demi-pension. En annexe, un kiosque permet de s'approvisionner en boissons d'appoint à des prix très favorables.

Réservations

Autant le dire, mieux vaut s'y prendre à l'avance pour réserver vos places car les lieux sont très appréciés des groupes, en particulier des écoles.

Pour les réservations en hiver (camps à la neige), les administrateurs vous conseillent de les contacter au minimum 6 mois à l'avance. Pour les réservations au printemps, en été ou en automne (classes vertes), tout dépendra de la semaine choisie, mais le plus tôt reste le mieux...

Tarifs

En dortoirs :

- Fr. 17.- par personne et par nuit (adulte et enfant; gratuit pour les enfants de moins de six ans)

En appartement :

- Forfait de Fr. 150.- par nuit (quel que soit le taux d'occupation; de 1 à 8 personnes)

Contact

Le couple d'administrateurs loge en permanence sur place permettant ainsi d'offrir aux groupes, familles et écoles les meilleures conditions d'accueil et de logement. N'hésitez pas à prendre contact avec eux, ils se feront un point d'honneur à répondre à vos questions et à rendre votre séjour agréable !

Maison de montagne de Bretaye

M. et Mme Pasche

1884 Villars-sur-Ollon

Tél: 024 495 24 81 / Fax: 024 495 24 83

administrateur@mmbretaye.ch



Comment y accéder ?

Depuis plus de 100 ans, le «train rouge» (BVB) monte de Bex jusqu'au col de Bretaye (avec toujours un changement à Villars-sur-Ollon). En seconde partie de trajet, descendre à l'arrêt «Les Bouquetins», qui se situe quelque 150 mètres en contrebas de la Maison de montagne de Bretaye.

Le trajet dure entre 1h00 et 1h15 depuis Bex (20 minutes depuis Villars-sur-Ollon) selon les horaires (www.cff.ch). Les trains sont assez fréquents (départs à peu près toutes les heures) et circulent toute l'année.

Carte estivale «Villars-Gryon Free Access»

Offre exceptionnelle à ne pas manquer : la carte «Free Access», valable de fin mai à fin octobre. Cette carte nominative (1 par personne) offre la libre entrée pour de nombreux transports de la région de Villars (trains, télécabines, bus) et plus de 20 activités sportives (tennis, minigolf, patinoire ouverte toute l'année, piscine, etc). Vous pouvez commander vos cartes auprès de la Maison de montagne de Bretaye lors de votre réservation. Elles seront ensuite à retirer à la gare de Villars à votre arrivée. Les cartes sont gratuites pour les écoliers et leurs accompagnants. Emploi illimité durant tout votre séjour (www.villars.ch).

Activités

La région montagneuse située entre la vallée vaudoise du Rhône et Les Diablerets est connue pour la variété de ses itinéraires pédestres et ses vues panoramiques. La Maison de montagne de Bretaye est le point de départ de nombreuses excursions en été et devient le centre d'un merveilleux domaine skiable en hiver.

Quelques suggestions en été :

Le sommet du Chamossaire

Directement au départ de la Maison de montagne de Bretaye, un chemin mène au sommet du Chamossaire (2112 m) d'où l'on peut admirer un panorama qui va du lac Léman aux Diablerets et jusqu'au Mont Blanc.

Excursions à Villars

La télécabine reliant Villars-sur-Ollon (1253 m) au Roc d'Orsay (1976 m) permet de faire une excursion en faisant par exemple l'un des trajets à pied et l'autre en découvrant des vues superbes depuis les hauteurs de la télécabine (www.tele-villars-gryon.ch).

Le Sentier des Renardeaux et la forêt

Long de trois kilomètres, tracé dans la magnifique forêt qui surplombe la station de Villars, ce sentier est voué tout entier à la découverte de la forêt et de ses habitants.

Vingt panneaux s'adressant aux jeunes et aux moins jeunes vous feront découvrir flore, faune, senteurs, métiers de la forêt, types d'arbres, etc. (Office du Tourisme, www.villars.ch).

Le parcours des trois lacs

Un autre itinéraire, moins escarpé, propose la découverte des trois lacs : lac de Bretaye, lac Noir et lac des Chavonnes (où, dit-on, un dragon blanc veille sur un trésor depuis le Moyen Age !)



Enfin, pistes de VTT, minigolf, piscine et autres installations sont facilement accessibles dans la région. Informations : www.villars.ch et www.myswitzerland.com en indiquant sous «Recherche» : Bretaye

Quelques suggestions en hiver :

- Domaines skiables de Villars et des Diablerets (liaisons). Accès direct au départ de la Maison de montagne de Bretaye qui se trouve sur les pistes.
- Divers itinéraires en raquettes, dont l'un d'eux passe par la Maison de montagne de Bretaye (www.sentiers-raquettes.ch).
- Patinoire.

En hiver, l'abonnement de ski comprend, en plus des remontées du domaine skiable, les trajets en télécabines et le train de Villars à Bretaye.



Photos : Gabriele Fusco

L'aviron au gymnase de La Cité

Jacques Troyon

MEP, barreur, rameur et chef de délégation

Le 31 mai 2009 a eu lieu à Venise la 35^e édition de la Vogalonga. Cette manifestation internationale réunit environ 1'500 embarcations de toutes sortes, leur point commun : être déplacées à bras... Le Gymnase de La Cité à Lausanne y était présent pour la 8^e fois avec une yolette de «4 de couple» barrée par Aline Lambelet, avec quatre rameuses et rameurs émérites : Coralie Weber (2M04), Nyssia Giroud (3CSP), Thierry Schiffmann (3M05) et Baptiste Vaucher (3M04). Ils ont fièrement bravé les éléments : le vent et les vagues. Dans une édition épique voire dantesque, la lagune avait des allures titanesques.

L'aviron au Gymnase de La Cité est issu d'une longue tradition qui remonte aux années septante. L'arrivée sur la colline de l'olympien René Libal et l'instauration du système dit «à option» ont permis à cette activité lacustre de se développer. La passion et les compétences du maître pragois ont pérennisé l'aviron. Ainsi, des générations d'élèves ont pu pratiquer, loin de la ville et de ses miasmes, un sport de détente et de paix, qui développe aussi bien les qualités athlétiques que communautaires.

Depuis la mise en vigueur de la nouvelle maturité (ORM) en 2000-2001, les maîtres d'éducation physique ainsi que les maîtres enseignant en Option complémentaire (OC) sport ont proposé aux élèves intéressés et doués de participer à la Vogalonga. Il est nécessaire de préciser que les mêmes maîtres enseignaient à l'Université et au Gymnase; ainsi les «gymnasiens» profitaient de l'organisation de la délégation universitaire et se greffaient, en quelque sorte, sur une structure déjà rodée.

Il n'empêche que pour nos élèves, la Vogalonga demeure un sacré défi avec ses 30 km de course à travers la lagune. Le départ se donne devant la place San Marco; à la pointe de Santa Elena, 1'500 bateaux piquent vers

le nord en longeant le Lido jusqu'à Burano, que l'on traverse du nord au sud; puis descente jusqu'à Murano, que l'on traverse d'est en ouest; on longe Venise par le nord-est et on entre dans le canal Canarregio pour déboucher dans le Canale Grande; passage sous le Rialto, puis sous le pont de l'Academia et enfin arrivée devant la place San Marco.

Il va donc sans dire que seuls les élèves motivés, techniquement au point et physiquement prêts peuvent relever un tel challenge. D'abord réservée aux élèves de 3^e année et aux élèves de l'OC sport, comme «récompense» à l'apprentissage de l'aviron, la course a été ouverte aux élèves répondant à un entraînement régulier et continu. Dès la rentrée d'août, nous invitons les courageux au cours facultatif d'aviron; parmi ceux-ci, une voire deux équipes s'entraîneront une fois par semaine jusqu'au printemps. Depuis maintenant deux ans, l'entraînement se fait sur l'eau, si le temps le permet, c'est-à-dire sur le lac, même en hiver.

La 35^e édition de la Vogalonga fut réellement dantesque : 30 embarcations coulées, plus de 50 personnes à la mer. Un ciel chargé, des nuages noirs, un fort vent et des vagues ont mis à mal, déjà au départ, certains courageux.





Le bateau du gymnase a dignement représenté les couleurs de La Cité, prenant très peu d'eau et terminant dans un excellent temps.

Je ne peux terminer cet article sans remercier les quelques personnes qui ont contribué à rendre possible cette magnifique aventure. D'abord le maître incontesté, René Libal; les monstres de la lagune se souviennent encore de son passage; Jean-François Balimann, précieux homme à tout faire, du convoi des bateaux à leur montage. Enfin, Aline Lambelet, ancienne gymnasienne de La Cité, membre du LS aviron, responsable aux sports universitaires, monitrice J+S, notre coach et responsable du cours facultatif. C'est elle qui «forme» l'équipe, tant techniquement que physiquement et psychologiquement, avec toute la subtilité et la compétence qui font sa force. Un grand merci enfin au Conseil de direction du Gymnase de La Cité qui nous permet de concrétiser nos rêves.

Vogalonga 2009 : une aventure unique !

Thierry Schiffmann, 3M05, 21 ans

«Pour tutoyer la cité des Doges pour la première fois, rien ne vaut le canoë, le bateau, ou comme pour moi l'aviron. Ce qui fait la beauté de cette expérience, au-delà du voyage et de l'épreuve en soi, c'est le travail d'équipe. À quatre sur un bateau les liens se tissent. Aussi bien avec les autres rameurs qu'avec notre barreuse en chef. Même s'il est difficile d'attendre plus d'une heure le départ; quand le coup de canon l'annonce, tous nos muscles se mettent en mouvement et cela pour un périple de trois heures.

À travers la lagune le vent faisait rage. Les vagues étaient énormes par rapport à nos petites barques. À chaque coup de rame le vent et les vagues nous éclaboussaient. L'eau salée nous piquait les yeux et le vent nous fouettait le visage. Une odeur de mer nous entourait, avec au loin, Venise, plantée au milieu de ce désert d'eau, le campanile de la place Saint Marc s'éloignant petit à petit de nous. Jusqu'à Burano nous avons le vent de front ce qui nous a passablement ralenti; mais au retour, ce qui nous avait retenu est devenu notre force; et c'est poussés par les vagues et le vent que nous avons pris le chemin du retour.

Bien sûr tout au long de la course on dépasse et on se fait dépasser par les autres, et c'est ce qui nous motive à avancer. À l'entrée de Venise, les vagues ont redoublé; il fallait écoper vite ou couler. Une autre équipe de Lausanne, avec qui nous jouions des coudes, prise de vitesse par deux grosses vagues sombra juste à côté de nous; en deux secondes le bateau était plein. Nous, ni une, ni deux, rejoignîmes les eaux calmes de Cannaregio... Là, une foule de supporters nous attendait. Puis le Grand Canal est atteint, le rythme s'accélère. Passer le pont du Rialto, puis celui de l'Académie. De plus en plus vite, le campanile se rapproche. L'arrivée est proche. Nous y sommes ! Trois heures après notre départ nous revoilà à la place Saint Marc.

Tous fatigués mais heureux. Les bras et les fesses endoloris. Il nous reste encore une heure et demie pour rentrer les bateaux et les démonter. Mais ce que je garde avant tout comme souvenir de cette aventure, c'est une course mémorable. Une aventure unique. Et quatre nouvelles amitiés unies dans la beauté d'une course mythique : la Vogalonga».



Euro M17 à Nyon

Jean-Marc Chabbey / Florian Etter

Enseignant / Adjoint pédagogique, SEPS

Pour la deuxième année consécutive, l'Union européenne de football association (UEFA) a organisé à Nyon la phase finale du Championnat d'Europe féminin des moins de 17 ans. Soucieuse de garnir les tribunes du stade de Colovray mais aussi de faire découvrir un sport peu connu dans sa version au féminin et qui connaît un véritable «boum» auprès des jeunes filles, l'UEFA s'est approchée du SEPS afin d'envisager une action de promotion de cet événement sportif.

Le 31 mars 2009, une lettre a été envoyée à tous les établissements de la scolarité obligatoire du canton. Cette missive invitait les classes du canton à organiser une sortie de classe ou une course d'école le jeudi 25 juin à Nyon.

Les élèves avaient la possibilité de visiter l'UEFA, de participer à des séances techniques préparées par des spécialistes et, bien sûr, d'assister aux finales proposées soit : France - Norvège pour la 3e place et Espagne - Allemagne pour le titre européen. De plus, chaque élève recevait à l'arrivée au stade, un t-shirt et une boisson.

Cette action a remporté un beau succès puisque près de quarante classes vaudoises sont venues dans la cité lémanique et que plus de 1'500 spectateurs ont assisté à la finale retransmise en direct sur Eurosport. Le vainqueur du jour ? Je me permets de citer le footballeur anglais Gary Lineker «Le football est un sport simple : 22 hommes poursuivent un ballon pendant 90 minutes et à la fin, les Allemands gagnent toujours». Il semblerait que ce soit également le cas avec les Allemandes...

Voici le récit écrit par M. Jean-Marc Chabbey, enseignant au collège de Villamont à Lausanne.



La culture foot

«Enseignant de classe D (classe de développement du canton de Vaud regroupant des enfants ayant deux voire trois ans de retard à l'école) et chaud partisan du sport à l'école, j'ai fait le trajet à Nyon le 25 juin. Le programme était alléchant et mes élèves se réjouissaient, car tous connaissaient ce qu'était l'UEFA. Dans ma classe, il faut dire que le foot tient une place importante puisque 5 élèves sur 12 sont inscrits dans un club de foot. Après 20 minutes de marche (excellent échauffement), nous avons tous revêtu nos magnifiques T-shirts offerts pour la circonstance et sommes allés participer aux divers ateliers proposés. Joueuses de l'équipe suisse et entraîneurs encadraient des enfants aux anges à chaque poste. Dribbles, passes, shoots... Les élèves actifs et motivés s'en donnèrent à coeur joie pendant une heure et demie : une superbe leçon de football !

Puis nous avons 2 heures à attendre avant l'activité suivante. Un plongeon dans la piscine de Nyon à proximité permit aux futurs champions de se rafraîchir.

A 12h30, visite de l'UEFA. Les 12 enfants se retrouvèrent dans le hall d'entrée où étaient disposés les trophées des prestigieuses compétitions et des ballons signés par de grands joueurs. Les enfants tout excités de reconnaître les noms des grands clubs, déchiffraient les signatures des champions sur les ballons, posaient fièrement avec ces reliques, parlaient foot et champions en connaisseurs. Le pauvre «prof» était largué comme le sont parfois ses élèves lors des visites de musées historiques ou artistiques... Ces enfants qui viennent des quatre coins de la planète avaient une culture commune : la culture foot.

Plus tard, nous eûmes une présentation de l'UEFA dans un auditorium. Cette présentation intéressante pour les adultes, aurait dû être mieux adaptée à un jeune auditoire (c'est ma seule critique de la journée rassurez-vous !). Un film amusant de quelques minutes conclut cette animation. Au sortir de la séance nous eûmes le droit de poser fièrement avec une coupe presque aussi grande que les plus petits de la classe. Nous fîmes le signe de la victoire, nous prenant pour la meilleure classe de l'Europe catégorie cancrs professionnels ! Nous reçûmes dans des sacs personnalisés de magnifiques porte-clés.

Avant le match de la finale des M17 féminines nous sommes retournés plonger et nous ébattre à la piscine.

La finale conclut cette superbe journée. Les enfants ont mis beaucoup d'ambiance mais prenaient aussi beaucoup de plaisir à se déplacer pour recueillir des autographes de joueuses et joueurs et même de papa de footballeur (le papa de Philippe Senderos fut soudainement entouré de plus d'une quarantaine d'enfants après qu'un même l'eut reconnu - ils étaient fans de son fils je suppose - et il dut signer sur des T-shirts et ballons «le papa de Philippe Senderos»). Les enfants allaient chercher des boissons, des pin's, poser sur des photos, bref ça bougeait et les pauvres profs ne maîtrisaient presque plus rien ! Je ne vous explique pas l'ambiance quand une vingtaine de ballons furent shootés à trois reprises dans les tribunes !



Les enfants furent les rois de cette journée, la culture foot était reine. Le retour en train passa trop vite, tant ils avaient de souvenirs à raconter. Lors des adieux sur le quai de la gare de Lausanne, le mot de la fin fut prononcé par Antonio : *M'sieur, c'est quand qu'on y retourne ?* ».

A noter sur l'agenda : journées de sport scolaire - calendrier 2009-2010

Athlétisme	Lausanne	mercredi 30 septembre 2009	(renvoi au 7 octobre 2009)	journée
Glisse	Les Mosses	mercredi 20 janvier 2010	(renvoi au 3 février 2010)	journée
Orientation	Echallens	mercredi 21 avril 2010	(renvoi au 28 avril 2010)	après-midi
Football	Chavannes	mercredi 5 mai 2010	(renvoi au 19 mai 2010)	journée
Journée suisse	Glaris	mercredi 9 juin 2010		journée

41^e Journée Suisse de Sport Scolaire

Florian Etter

SEPS

C'est la charmante ville de Schaffhouse qui a reçu cette année les meilleurs écoliers sportifs de notre pays. La parfaite organisation du Service des Sports du canton de Schaffhouse menée par M. Thomas Ackermann a permis un déroulement sans accroc de cette grande manifestation.

La délégation vaudoise, composée de 19 équipes, 101 élèves et 19 enseignants, revient de la cité du Munot avec deux titres (Belvédère et Villamont en athlétisme) et beaucoup de souvenirs. Vous trouverez ci-dessous le récit des élèves de 6^e de Puidoux-Chexbres, champions de course d'orientation (CO) et celui des filles d'Epalinges, passionnées d'athlétisme.

Le concours d'athlétisme

Marine Gummy, athlète blessée et supportrice d'un jour

«Trois heures de bus scolaire, la traversée d'une bonne partie de la Suisse et nous voilà arrivées à Schaffhouse. La ville est très jolie et le cadre magnifique. Nous avons été charmées par le Rhin et le Château de Munot. Après le repas servi aux abords du Stade de Munot, nous sommes allées visiter le château puis manger une glace en compagnie de notre coach.

Vers 22h45, nous sommes allées nous coucher. Dans le dortoir de la protection civile, quelques difficultés de compréhension mais l'envie de se connaître a été la plus forte et nous avons apprécié l'effort des alémaniques pour parler en français.

Mercredi matin, réveil à 6h15. Encore endormie, l'équipe va déjeuner puis se déplace à pied au Stade pour le début des concours.

Première discipline : le jet du poids de 3 kg et là, «bug» dans l'organisation; les responsables ont changé au dernier moment le lieu du lancer de notre équipe et personne ne nous a prévenues. Quelque peu fâchées et surprises, nous avons enfin pu lancer avec 35 minutes de retard, ce qui a décuplé nos forces et nous a permis de réaliser d'excellents résultats.

Une petite erreur dans le relais 5x80 m nous a coûté la première place de notre série; quant au saut en longueur nous avons obtenu de bons résultats et même battu quelques records personnels. Afin de bien terminer la journée, nous avons jeté toutes nos forces dans le relais 5x1'000 m, et avons obtenu une magnifique 3^e place.

Cette journée extraordinaire restera à jamais gravée dans nos mémoires et nous remercions notre coach Monsieur Winzenried, le Service de l'éducation physique et du sport ainsi que les organisateurs pour ces merveilleux moments. Encore bravo à toute l'équipe pour sa 14^e place sur 29 équipes inscrites».

La course d'orientation

Alexia, Flora, Colin et Jules, classe de 6^e, Puidoux-Chexbres

«Nous avons adoré le relais de l'après-midi par équipe de quatre (deux filles et deux garçons) et nous avons aussi beaucoup aimé la première course par deux dans la ville le matin. La boussole nous a été très utile pour orienter notre carte parmi tous ces bâtiments !

C'était cool de pouvoir faire du cirque et de l'escalade lors de la pause de midi tout en admirant les épreuves d'athlétisme. Les 6 heures de train ont trop vite passé ; c'était sympa. Nous avons fait des jeux de cartes et nous avons bien rigolé.

Merci beaucoup ! ».



La 42^e édition : le 9 juin 2010 à...

Vous souhaitez également participer avec votre école ou même votre classe à la prochaine édition de la JSSS ? Consultez le site de l'AVEPS (www.aveps.ch) pour tout connaître des inscriptions et des qualifications et rappelez-vous que depuis 2009, le SEPS prend en charge les frais d'inscription et de participation des élèves vaudois.

Rendez-vous à Glaris ?



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 :
HEPL-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

6909	Tchoukball Ce jeu inventé par le Dr H. Brandt, permet une approche différente des sports collectifs. «Le but des activités physiques humaines n'est pas de faire des champions, mais de contribuer à l'édification d'une société harmonieuse». C'est à travers cette philosophie que nous introduirons ce jeu. Nous alternerons entre exercices pratiques, jeux et réflexions pédagogiques. Module de perfectionnement J+S	14.11.2009	Martigny Frédéric Roth
7009	Mix up the dance ! (Niveau 2) 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» ! Ce cours comprend le thème transversal qeps.ch (www.qeps.ch).	28.11.2009	Genève Cécile Kramer
7109	La technique des quatre styles de nage Les éléments et les mouvements clés pour construire et corriger. Progression méthodologique avec toute une série d'exercices à utiliser à l'école. Ce cours comprend le Safety Tool «baignade» et le «contrôle de sécurité aquatique» (CSA) du BPA (www.bpa.ch). Module de perfectionnement J+S	29.11.2009	Genève Jean-Luc Cattin
7409	Ski alpin - approche ludique de l'enseignement du ski alpin en camp scolaire Cours pratique et didactique. Entre développement des techniques personnelles et approche des concepts de l'enseignement du ski, ce cours vous permettra de découvrir et de vivre des idées nouvelles pour égayer votre enseignement du ski et votre semaine de camp. Entrée au cours le vendredi 4 décembre ! Module de perfectionnement J+S et Swiss Snowsports Association	05-06.12.2009	Zermatt Patrick Badoux

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

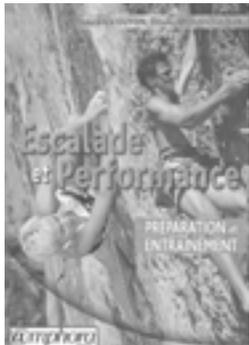
Disciplines sportives/Groupes d'utilisateurs, formation des moniteurs, plan des cours, documents à télécharger, formulaire d'inscription PDF/Word à télécharger.

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



Escalade et performance / Préparation et entraînement

L. Guyon et O. Broussouloux (2004, Amphora, Paris - cote biblio-SEPS : 74.75)



Les auteurs mettent leur grande expérience de l'escalade, aussi bien en tant qu'athlètes que formateurs, au service d'un ouvrage exhaustif sur la préparation physique et l'entraînement du grimpeur (bloc, falaise, compétition). Ils proposent, en associant connaissances théoriques et informations pratiques, une approche concrète et innovante des grands domaines de l'entraînement : planification, gestuelle, développement des qualités physiques, électrostimulation... De nombreux témoignages de professionnels et de grimpeurs de haut niveau illustrent les différents thèmes abordés. Des exercices spécifiques, des fiches pratiques et des pistes pour évaluer les progrès font de ce manuel un outil utile pour progresser rapidement et atteindre ses objectifs. Cet ouvrage s'adresse aussi bien au grimpeur qui souhaite élaborer et suivre un entraînement efficace et de qualité qu'aux enseignants sportifs à la recherche d'un support pour leur enseignement.

Dossiers envisagés dans les prochains numéros :

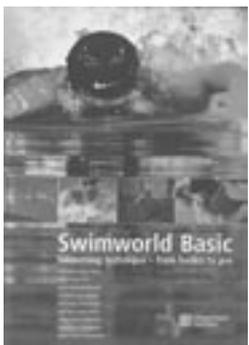
- Enseignement du ski
- Didactique de l'EPS
- Unihockey à l'école
- Planification de l'EPS



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.vd.ch/seps

Swimworld Basic - Techniques de la natation (DVD)

Collectif d'auteurs (2005, OFSPO, Macolin - cote biblio-SEPS : DV 108)



Présenté dans le numéro 31 d'EsPaceS pédagogiques, le manuel «Monde de la natation, apprentissage de la natation» publié par l'Office fédéral du Sport est complété par deux DVD à l'enseigne de «Swimworld Basic». Depuis les débuts de l'apprentissage de la natation basé sur les capacités, en passant par des idées d'exercices variés pour les nageurs avancés jusqu'à l'analyse détaillée de la technique de nage de nageurs de niveau mondial, ces DVD décrivent tous les aspects de la natation moderne de manière simple et transparente. L'objectif fixé est de transmettre aux enseignants de natation et aux nageurs eux-mêmes des idées et des images leur permettant d'avancer dans le processus d'enseignement et d'apprentissage. La variété de la formation est clairement illustrée par des tests de natation. Des extraits de l'enseignement de natation pour avancés sont également projetés. Finalement, neuf athlètes d'élite font une parfaite démonstration des quatre techniques de nage marquées par leur style individuel.

Ont collaboré à ce numéro :

Illustrations : Karin Ducommun, Gabriele Fusco, Médiathèque SEPS, Jacques Troyon, UEFA.

Rédaction : Jean Aellen, Jean-Marc Chabbey, Florian Etter, Marc Friedmann, Vanessa Maurer, Mattia Piffaretti, Jacques Troyon, Thierry Schiffmann.

Mise en page et réalisation : Jean Aellen, Yves Claude.

Impression : Atelier OLBIS, Ch. du Rionzi, 1052 Le Mont-sur-Lausanne.

Le Petit Spirou : mon prof de gym (BD)

Tome et Janry (2009, Dupuis, Paris - cote biblio-SEPS : 01.329)



Je m'appelle (Le Petit) Spirou. Aujourd'hui, je vous présente Monsieur Mégot, mon prof de gym. Avec sa moustache (qui porte encore des trucs pareils sur la figure aujourd'hui ?), son mégot, sa bouteille de bière jamais très loin et son training bleu plein de publicités, je me demande parfois comment il s'est retrouvé dans le monde de l'éducation (!) physique (!!) à nous enseigner des choses dont il n'a pas un échantillon sur lui... Monsieur Mégot, qui nous appelle tout le temps «bande de moules», réussit rarement les exercices qu'il nous fait faire (obligé !) et rêve d'un monde où «le sportif intelligent évite l'effort inutile»... Rendez-vous compte !

Il est capable de bien d'autres performances et vous trouverez facilement dans cette Mégo Compil des exemples de ce que j'affirme. Bonne lecture, bande de moules !

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.