

Une belle leçon de gym !

Pour le canton de Vaud et en particulier sa capitale, l'année 2011 restera celle d'un été particulièrement intense grâce à un événement sportif hors du commun : la World Gymnaestrada.

Outre les images de spectacles gymniques éblouissants et de costumes colorés, il est intéressant de prendre un peu de recul et d'analyser ce que cette manifestation d'envergure planétaire nous a démontré durant une semaine.

Dans le paysage médiatique actuel où le sport est souvent abordé sous l'angle de la violence de certains supporters, de l'argent ou des démêlés judiciaires de certains sportifs ou dirigeants, la World Gymnaestrada fait figure d'OVNI. En effet, hormis certains désagréments difficiles à éviter pour le quotidien des habitants, la Gymnaestrada a démontré qu'il était tout à fait possible d'accueillir une manifestation sportive d'envergure sans les débordements et autres déprédations qui y sont malheureusement souvent associés.

A quoi cela est-il dû ? L'explication est sans doute à rechercher dans l'esprit même de cette manifestation unique dans le monde sportif. Pas de compétition, pas de médailles, pas d'argent à gagner, mais à la place, le plaisir de présenter son spectacle, fruit de nombreuses heures d'entraînement, et ainsi de vivre son sport et de le partager avec des athlètes du monde entier.

La World Gymnaestrada aura donc permis de dépoussiérer certains aspects fondamentaux du sport que nous avons peut-être oubliés au profit du sensationnalisme dicté par les préoccupations sociétales actuelles. Elle donne une leçon à retenir pour toutes les personnes actives dans le sport et en particulier pour celles qui interviennent dans l'encadrement des jeunes. Si le travail de la technique, de la condition physique et des autres composantes de la performance sportive est bien entendu indispensable, il est essentiel que l'esprit du sport soit également abordé. Il devrait même être le cœur de tout acte de formation sportive ! Ceci est d'autant plus vrai pour les enseignants d'EPS pour qui le sport n'est pas qu'une fin en soi mais aussi un formidable outil d'éducation.

Si cette manifestation gymnique est une excellente opportunité de mettre en avant ce qu'une pratique sportive peut être sous son meilleur côté, il est à noter que ce n'est pas le seul exemple. Une multitude d'événements mettant en lumière le Sport avec un grand « S » se produisent quotidiennement sur les terrains et dans les salles de sport. A chacun de les mettre en avant au détriment des actes moins glorieux dont les médias se font malheureusement le plus souvent l'écho. C'est en ayant ces exemples en tête et en s'en inspirant que nous permettrons au sport de garder tout son esprit et son authenticité.

A nous de jouer !

Raoul Vuffray

Sommaire

2 DOSSIER

- Assurer la sécurité des élèves en gymnastique aux agrès

7 ESPACE VÉCU

- Tournoi de beach-volley à Ollon

8 ESPACE INFO

- « La Demoiselle » accueille son premier camp lacustre

10 ESPACE DIDACTIQUE

- Le parkour à l'école

14 ESPACE SANTÉ

- A l'école en Pédibus

15 ESPACE INFO

- Formation continue

16 L'OUVRAGE SUR LE MÉTIER

- Polyhandicap, handicap sévère : Activités motrices et sensorielles

16 SONDAGE

- L'avenir d'EsPaceS pédagogiques entre les mains de ses lecteurs



Gymnastique aux agrès

Assurer la sécurité des élèves

Cédric Bovey

Gymnase de Burier, ISSUL

La tendance actuelle semble montrer que l'enseignement de la gymnastique aux agrès au niveau scolaire tend se faire de plus en plus discret. L'une des raisons régulièrement mises en avant concerne le danger lié à cette discipline. En effet, si la pratique des agrès peut représenter un risque plus élevé que pour d'autres disciplines sportives, notamment à cause du risque de chute, cette problématique peut cependant être en partie contournée par une bonne préparation de la leçon et le respect de certains principes de base. Les pages qui suivent livrent les fondamentaux de l'aide et de la surveillance, permettant ainsi d'aborder les activités gymniques et acrobatiques en limitant les risques. Qu'il s'agisse d'un rafraîchissement ou d'une découverte, les notions abordées permettront à chacun d'en faire profiter ses élèves !

Aide et surveillance

L'aide et la surveillance sont des actions importantes en gymnastique aux agrès. Elles représentent une des principales activités du maître dans la salle afin de garantir la sécurité de ses élèves. Les deux notions dépassent cette idée simpliste qui consiste à attraper un

vêtement pour éviter une chute. L'aide et la surveillance ont une implication bien plus large.

Chaque fois qu'un élève est tenu par le maître, il y a un message qui se transmet de l'un à l'autre par le contact. Il s'agit cependant de faire passer le bon message, que l'élève ait confiance, qu'il ne ressente rien de négatif, qu'il se sente en sécurité. L'attitude de l'enseignant joue ainsi un rôle important dans la qualité de sa prestation. Sa compétence au niveau technique ainsi que sa connaissance des mouvements gymniques doivent être irréprochables. Si tel n'est pas le cas, il fait courir des risques injustifiables à ses élèves.

L'aide et la surveillance peuvent être amenées de différentes manières que les enseignants peuvent exploiter en fonction du but qu'ils se fixent à chaque leçon. Une chose est sûre, cette dernière ne s'improvise pas et doit être préparée, par exemple par des petits jeux collaboratifs. Les élèves peuvent se tenir entre eux, le maître peut recourir à différents engins ou accessoires. Ainsi, l'aide a une implication sociale pour le gymnaste et constitue en soi un objectif à atteindre, lequel peut se révéler individuel, social ou organisationnel.









Les postures de base de la gymnastique aux agrès

- Posture « I » : La pose « I » se caractérise par un alignement des segments et des articulations suivantes : épaules, hanches, chevilles ! Les hanches sont droites (légère rétroversion). Exemple : appui renversé sur les mains.
- Posture « C+ » : La pose « C+ » est la pose clé la plus stable. Creuser la poitrine, activation des muscles de l'avant du corps et le regard dirigé sur les pieds. Le bassin est droit, la ceinture pelvienne contractée. On peut imaginer la pose « C+ » en parlant du « bossu ».
- Posture « C- » : La pose « C- » se caractérise par une ouverture de la poitrine à l'extrême, la tête venant en prolongement de la colonne vertébrale. La ceinture pelvienne reste droite. Le regard se porte sur les mains. « C- » ≠ faire le pont (cintrer).

Définition de l'aide aux agrès







L'aide est une action facilitante de l'entraîneur qui intervient activement (contact) durant un exercice dans le but de le rendre possible ou de palier un manque physique ou technique.

	Elle doit garantir la sécurité de l'élève.
	Elle permet d'avoir une approche globale du geste en permettant à l'élève de faire un exercice dans son entier et de ne pas systématiquement buter sur un problème technique.
	Elle permet de faire un exercice au ralenti. L'exécution plus lente d'un mouvement permet de fixer des positions techniques et de ressentir l'exercice.
	Elle permet de mieux faire ressentir le placement du corps en accélérant le mouvement ou en maintenant le corps dans des parties statiques.
	Elle peut servir à faciliter la liaison de deux mouvements aux différents agrès.
	L'insuffisance des facteurs de condition physique (force, endurance, souplesse, vitesse) peut être compensée par une aide appropriée.

Définition de la surveillance aux agrès




La surveillance définit l'attitude du maître qui suit l'élève sans avoir de contact avec lui durant son mouvement. Il a une présence attentive et est prêt à intervenir en cas de problème dans l'exécution du mouvement.

L'élève fait son exercice de manière autonome et le maître est attentif pour parer à l'éventualité d'une chute. L'objectif de la surveillance est d'éviter les accidents même lorsque la personne est supposée maîtriser un mouvement.

Le maître doit :	
	Être attentif à tout moment aux mouvements de l'élève.
	Laisser l'élève effectuer seul le mouvement.
	Connaître les parties difficiles d'un exercice et les sources majeures de difficultés et de risques.
	Reconnaître les signes de faiblesse de l'élève (mauvais alignement du corps, mains qui glissent de l'engin, etc.).
	Anticiper les actions de l'élève.
	Savoir se placer de manière optimale par rapport à l'élève, sans le gêner.

L'intervention du maître apporte de la sécurité à l'élève

Pour gérer le problème de la sécurité de l'élève, le maître doit être attentif à plusieurs composantes qui définissent l'aide à apporter.

	Le milieu de la salle de gym peut être perturbant. Les engins utilisés sont parfois peu habituels, le passage des barres parallèles scolaires à des barres parallèles olympiques ou de la barre fixe basse à la barre fixe haute en sont des exemples.
	Sur le plan moteur, l'élève doit avoir une tonicité musculaire importante (surtout dans le haut du corps). S'il manque de force ou de maintien, son placement du corps sera plus aléatoire et les risques de blessures, malgré une aide adaptée, seront plus élevés.
	La perturbation des émotions au niveau affectif peut créer des pertes de repères informationnels, des pertes d'équilibre et entraîner des attitudes de refus.



Pour être efficace, 8 principes de base doivent être respectés pour garantir l'intégrité physique de l'élève et du maître.

1	Le maître et l'élève doivent agir de concert. L'un et l'autre doivent être conscients de ce qui va être réalisé et leurs rôles doivent être précisés.
2	Le maître doit rester proche de l'élève, parfois au-dessous et utiliser des zones de contacts importantes.
3	Connaître la prise d'aide adaptée au mouvement effectué. Le maître doit savoir comment positionner ses mains et être attentif à ne pas bloquer des articulations.
4	L'élève doit être saisi le plus tôt possible. Si l'aide doit être apportée durant un mouvement, le maître devra saisir l'élève avant l'action dangereuse.
5	L'aide ou la surveillance est stoppée uniquement à la fin de l'exercice, c'est-à-dire à l'arrêt de tout mouvement. Le maître suit en permanence l'action de l'élève.
6	Le maître doit se placer de manière optimale pour se protéger d'éventuels coups involontaires de la part de l'élève. Afin d'éviter tout problème musculaire, il est vivement conseillé aux enseignants de s'échauffer avant de tenir leurs élèves.
7	Pour palier une éventuelle défaillance de l'aide, le maître doit créer un environnement sûr en disposant un nombre suffisant de tapis autour des agrès.
8	L'exécutant doit pouvoir se fier totalement à son aide. Quant au maître, il doit savoir quand aider, quand assurer et surtout quand ne plus le faire, ce qui s'avère parfois un choix difficile.

Afin de garantir une sécurité optimale pour le maître et pour lui-même, l'élève doit :

	Connaître les types de chutes possibles (vers l'avant, l'arrière, de côté, en tournant, etc.).
	Connaître les esquives possibles (manières de tomber sans se faire mal).
	Anticiper les réceptions et ne pas prendre un appui trop fort sur une surface instable (possibles lésions aux genoux et chevilles).
	Protéger sa tête (risque de lésions au niveau des cervicales).

Les formes d'aide

Lors de l'apprentissage d'un élément, il existe différentes manières d'aider un élève. Le maître doit réfléchir aux besoins de ses apprenants et les cerner pour qu'ils puissent s'améliorer. Les buts de l'aide et de la surveillance peuvent être aussi divers que les moyens dont dispose l'enseignant. Il peut utiliser différents engins, des accessoires, agir au niveau physique, psychique, vocal et même utiliser les élèves pour qu'ils se tiennent entre eux.



Aide avec accessoires

Cette forme d'aide fait référence à tous les objets qui pourraient favoriser l'exécution d'un mouvement ou améliorer la sécurité. Ces accessoires sont beaucoup utilisés pour varier les exercices méthodologiques destinés à l'apprentissage du mouvement. On trouvera par exemple des cordes à sauter, des chambres à air, des ballons thérapeutiques, des balles et des ballons, etc.



Aide avec engins auxiliaires

L'aide avec engins auxiliaires se réfère aux agrès que l'on peut ajouter ou substituer lorsqu'un élève effectue un mouvement dans une situation d'apprentissage. Il s'agit par exemple de mettre un banc ou un tremplin devant un minitrampoline pour effectuer un saut. Cette aide est fréquemment utilisée pour les petits gymnastes afin de maintenir le centre de gravité toujours à la même hauteur.



Aide avec partenaires

Une autre possibilité d'aider un élève consiste à « utiliser » ses camarades. Ce type de collaboration est très profitable, autant pour celui en activité que pour ceux qui le tiennent. Le contact entre les enfants ou les adultes favorise un climat de confiance. La concentration des participants est accrue et la prise d'informations sur le mouvement est augmentée. De ce fait, la compréhension de l'aide doit être optimale. Cette forme de travail est donc très intéressante car elle favorise un apprentissage en groupe et une confiance mutuelle. L'apprentissage ne se situe pas seulement au niveau gymnique mais également au niveau psychique et sensoriel.



Aide du maître

L'aide du maître est la forme la plus fréquemment citée lorsque l'on parle d'aide et de surveillance. La responsabilité de la sécurité incombe uniquement à l'élève et au maître. La confiance à l'égard de l'enseignant doit être optimale.



Aide verbale et visuelle

L'aide verbale est souvent oubliée. Pourtant, elle est très importante pour un élève lorsqu'il s'agit de lui indiquer un moment clé dans le mouvement ou le timing de ce dernier. La voix assure une présence continue durant l'exercice et permet d'imprimer le rythme de celui-ci. L'aide visuelle se présente sous forme de dessins sur le sol, par exemple la position des mains à la rondade ou une ligne pour la roue.

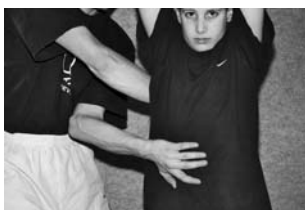
Les différentes prises

Chaque élément gymnique requiert une forme différente d'aide. Par définition, elle doit être utile à l'élève et demande en premier lieu une bonne étude du mouvement dans lequel le maître veut intervenir. Ensuite, il sera capable d'apporter l'aide adéquate en utilisant une prise adaptée. Qu'il s'agisse de donner de la rotation, de donner de l'élan, de freiner, de veiller et d'être prêt à rattraper un élève, chaque action peut être gérée par une prise d'aide et de surveillance. Les 3 principales prises ont été répertoriées ci-dessous. Cette liste n'est pas exhaustive et a pour but de donner des pistes pour la mise en pratique d'une forme d'aide adaptée, destinée à garantir la sécurité et la réussite du mouvement par l'élève.



Prise de support

Le maître pose ses deux mains du même côté de l'élève, paumes contre ce dernier. Cette prise favorise le support du jeune afin de diminuer la force de gravité qui agit sur lui et facilite ainsi son mouvement. Cette prise permet également de donner de la rotation (ex. Flic-flac) ainsi que de fixer une certaine hauteur pour effectuer une figure. Utilisations principales : supporter, élever, soutenir une hauteur, donner de la rotation.



Prise croisée

Le maître croise ses bras et vient poser une main sur la poitrine (ventre) et l'autre sur le dos de l'élève. Les bras du maître se plient naturellement afin que ce dernier soit proche de l'élève. Cette prise favorise la rotation autant vers l'avant que vers l'arrière. Elle permet d'une part de soutenir l'axe de rotation du mouvement et d'autre part de donner de la vitesse à la rotation. Utilisations principales : donner de la rotation, fixer l'axe de rotation.



Prise opposée

Le maître pose ses mains sur la face antérieure et postérieure de l'élève. Ses bras ne sont pas croisés mais se font face. Cette prise est surtout utilisée lorsqu'un apprenant doit effectuer des mouvements de va-et-vient, de contre-élan ou statiques comme dans le cas d'un appui renversé. Elle sera utilisée principalement lorsque l'enseignant doit rester sur place ou que le mouvement ne lui demande pas de se déplacer. Utilisations principales : contrôler une position, fixer un mouvement, favoriser l'équilibre.

Cartes de démonstration

En tant que maître d'éducation physique, il n'est pas facile de se rappeler toutes les subtilités que peuvent demander les mouvements en gymnastique aux agrès. Pour se rafraîchir les idées, une série de cartes a été créée afin de trouver directement la figure que l'on aimerait faire avec ses élèves. Ces cartes ont pour but de décrire la forme d'aide la plus souvent utilisée pour différents exercices. Comme déjà spécifié, il n'y a pas de forme d'aide unique, mais chaque enseignant doit trouver sa propre forme afin d'assurer la sécurité et le bon déroulement technique du mouvement. Une série d'images permet de mieux cerner l'exercice et sert d'appui au texte qui décrit très précisément l'aide à apporter. Vous trouverez également des astuces pour faciliter le travail du maître ainsi que des observations pour définir ce à quoi il faut faire attention et qui précise certains paramètres techniques.

Toutes ces cartes sont à disposition :

- sur le site ressource du SEPS : <http://php.educanet2.ch/seps/spip>
- ainsi que sur le site de la FSG Vevey Ancienne sous « Formation » avec de nombreux autres documents didactiques : <http://www.fsg-veveyancienne.ch>

La clé de lecture présentée ci-dessous devrait vous permettre de mieux aborder chaque fiche et d'en tirer le maximum d'informations.

Barres parallèles
Aider et Assurer en gymnastique aux agrès

S'établir à l'appui renversé

1

2

3

4

5

6

Description de l'aide
Lorsque le gymnaste est à l'élan en avant, l'entraîneur assure ce dernier élément, une main le long du dos, l'autre sur le ventre (1). Une fois que le gymnaste passe la verticale (2), l'entraîneur change sa prise et vient poser sa première main sous la cuisse du gymnaste et sa deuxième main sur le haut du biceps. Une fois cette prise assurée, l'entraîneur peut aider le gymnaste à monter ses jambes (3) et fixer les épaules pour éviter qu'il ne parte vers l'avant (4). Cette même prise permet de maintenir l'appui renversé (5) et peut être retirée en fonction du niveau du gymnaste. La descente doit être assurée une main sur les jambes l'autre aux épaules afin de freiner le gymnaste (6).

Astuce
Pour faciliter l'aide de l'appui renversé, l'entraîneur peut surélever sa position en mettant un caisson au-dessous de lui. Il est également possible de travailler l'appui renversé en premier lieu sur une barre proche du sol pour faciliter l'aide puis ensuite d'intégrer l'élan.

Observations
Une attention particulière doit être attribuée au fait que si le gymnaste s'affaisse dans les barres, l'entraîneur devra faire attention à ce que ses bras ne se trouvent pas entre les barres et le gymnaste afin d'assurer sa propre sécurité. Il serait idéal que le gymnaste maîtrise d'ores et déjà l'appui renversé et les élanés.

Bovey Cédric

1	En gras, la dénomination de l'exercice qui va être étudié.
2	Chaque image a été numérotée. Le déroulement du mouvement va dans le sens de la numérotation. A chaque partie du texte se rapporte une image. Le numéro de celle-ci est mis entre parenthèses dans le texte.
3	Une série de 6 images permet de visualiser l'aide à adopter, point par point et de saisir à chaque instant la prise importante.
4	La description précise de l'aide, expliquée grâce à des images. Lorsqu'il est question de première main de l'entraîneur, il s'agit de celle qui est le plus proche du gymnaste au début de l'exercice (souvent main droite).
5	Des astuces qui permettent d'avoir tout de suite le bon réflexe et des conseils qui facilitent l'apprentissage de l'aide.
6	Certaines observations permettent de voir l'aide plus en rapport avec la technique et, de cette manière, de percevoir l'aide comme une possibilité d'amélioration de la technique d'un exercice et non seulement comme une parade pour garantir la sécurité.



Financement d'un camp scolaire

Tournoi de beach-volley à Ollon

Stéphanie Ducommun

MEP à Ollon

Sachant qu'en 8^{ème} année nous aurions un projet interdisciplinaire à réaliser, nous avons décidé avec mes élèves de 7VSG d'organiser une manifestation sportive. Nous souhaitons que cette entreprise nous permette également de réaliser des bénéfices pour le financement de notre voyage de fin d'études. Le choix de la discipline a été fortement influencé par les infrastructures de qualité dont dispose la commune d'Ollon pour le beach-volley.



Dès le soutien de notre direction obtenu, le travail a pu commencer au début de la 8^{ème} année. Sous forme de brainstorming pour commencer, nous avons listé avec les élèves les objectifs pédagogiques de la mise sur pied de cette manifestation (il me semblait important qu'ils en aient conscience, qu'ils sachent également expliquer aux futurs sponsors les tenants et aboutissants de ce projet) puis planifié le travail qui allait devoir être réalisé.

Pendant les cours d'arts visuels, chaque élève a confectionné un logo puis, par votation, nous avons élu celui qui représenterait notre tournoi. Les organisateurs en herbe se sont ensuite répartis les différentes tâches qui allaient devoir être exécutées : rédaction de lettres pour les autorisations communales ainsi que pour les futurs sponsors ; élaboration d'un dossier sponsoring ; lister les clubs à contacter pour la promotion, etc. Cette phase, liée au marketing de la manifestation, a donné un aspect concret à l'approche du monde professionnel que l'on travaillait en parallèle. Alors que certains élèves ont eu des entretiens avec des entreprises partenaires,

Nous avons décidé de proposer deux catégories - mixtes et hommes - et d'accueillir un maximum de 24 équipes, réparties équitablement entre ces catégories. Par précaution, nous avons réservé les salles de sport de Bex en cas de mauvais temps. Ces dernières nous ont généreusement été prêtées par la commune. Ce fut une bonne chose, car il a plu en continu ce samedi 18 juin. Notre tournoi de beach-volley s'est donc transformé en tournoi de volley 2:2 en salle. L'ambiance fut malgré tout excellente et les sportifs semblaient très contents de pouvoir jouer autant de matchs. Nous avons d'ailleurs pu compter sur la participation de collègues MEP de la région.



Au cours de la journée, les élèves ont monté les terrains et notre cantine, géré le ravitaillement, compté les points pendant les matchs, organisé un concours de service et fait une tombola. L'un d'entre-eux s'est d'ailleurs découvert des talents de speaker. Ils avaient compris que ces investissements personnels contribuaient au bon fonctionnement de cette manifestation.

d'autres ont participé à une émission en direct à la radio, côtoyé une graphiste pour les annonces dans la presse ou encore distribué des sets de table dans les restaurants et collé des affiches. Nous formions une équipe où tous tirions à la même corde et avons les mêmes motivations. Ces interactions étaient très motivantes dans le cadre des leçons. Les élèves étaient métamorphosés !

A l'issue de la journée, cela faisait plaisir de voir les élèves si fiers. Nous avons organisé notre tournoi de « beach-volley » dans une ambiance chaleureuse et ce, malgré la pluie. Ce fut une belle expérience, porteuse et soudeuse pour une classe.

La commune de Bex, certains parents d'élèves, les commerçants boyards, ainsi que d'autres partenaires comme le SEPS nous ont été d'un grand soutien et nous les en remercions.



L'association « La Barque des Enfants » accueille son premier camp !

Christian Reymond

Association «La Barque des Enfants»

Après quinze années d'efforts et plus de cinquante mille heures de bénévolat, « La Demoiselle » (propriété de l'association « La Barque des Enfants ») est prête à accueillir des enfants. Elle a été construite bénévolement pour eux, pour que les jeunes d'ici et d'ailleurs puissent enfin disposer d'un grand voilier-école. Ainsi, du 12 au 16 septembre 2011, la classe 9VSG de Savigny y a vécu un premier camp de cinq jours et quatre nuits sur le Léman. Ce camp marque le début d'une longue série. « La Demoiselle » est la reconstitution d'une barque lémanique du même nom datant de 1828. Elle est équipée de dortoirs, toilettes et cuisine, et offrira désormais une magnifique alternative aux camps de ski, découverte de la montagne ou voyages à l'étranger.

Premier voilier-école de Suisse

« Mes enfants vont en camp de lac ». Surprenant ? D'habitude, c'est plutôt en camp de ski ou de montagne. Pourtant, le Léman est aussi présent que les Alpes dans notre quotidien. Mais hélas, faute d'infrastructures, il n'est pas facile pour nos jeunes de le découvrir intimement. Dommage, car un séjour sur le lac est propice à une union saine et respectueuse avec la nature. Vivre la promiscuité à bord d'un voilier et le faire voguer en équipage entraîne des qualités, rarement exercées, de responsabilité et de solidarité. C'est dans ce but que l'association « La Barque des Enfants » met à disposition de la jeunesse un grand voilier nommé « La Demoiselle ». Réplique d'une barque lémanique homonyme de 1828, elle mesure 28 mètres de long, 8,60 mètres de large et pèse 75 tonnes, ce qui en fait un lieu de vie flottant pouvant accueillir 32 personnes (jusqu'à 60 personnes à la journée). Les principaux

leurs accompagnateurs devront organiser leur camp lacustre puis le planifier pas à pas. Choix de l'itinéraire, étude de la météo, sécurité, logistique (repas, eau à bord, etc.), gestion des quarts et bien d'autres aspects seront discutés et arrêtés avant le départ. En plus du bateau et de



Equipée de 32 couchettes, de cuisine et de toilettes, la Demoiselle est le premier voilier-école de Suisse pouvant accueillir des camps de jeunes de plusieurs jours à bord.



bénéficiaires en seront les jeunes prêts à s'investir pour préparer et vivre un véritable « camp lacustre ».

Un projet qui se prépare longtemps à l'avance !

Tout marin le sait, un voyage à la voile c'est une aventure qui commence bien avant de larguer les amarres. Chaque projet s'inscrit dans la durée. Les jeunes et

l'équipage, l'association met à disposition des participants un responsable de projet qui les accompagnera durant cette étape de préparation. Ce travail permettra aux jeunes de s'impliquer dès les premières décisions. De la même manière, ils seront accompagnés pour manœuvrer eux-mêmes le bateau. L'association tient à leur proposer non seulement la découverte du plaisir de naviguer, mais également des valeurs humaines qui rendent une telle aventure possible.

Qui peut naviguer à bord ?

Chaque projet, qu'il émane de classes qui souhaitent organiser un camp, d'associations, de familles, de groupes d'amis ou d'entreprises organisant des activités pour les jeunes, est le bienvenu. Les camps auront lieu généralement du lundi au vendredi. Dans le futur, « La Demoiselle » sera aussi accessible aux personnes à mobilité réduite. La barque est aussi disponible en location pour d'autres activités telles que mariages, sorties d'entreprise ou excursions touristiques mais ceci uniquement lorsqu'elle n'est pas occupée par des enfants, qui sont prioritaires. Ces autres activités auront pour but d'aider au financement des camps pour les jeunes.

Encore beaucoup à faire !

Le nombre d'enfants qui pourront bénéficier d'un « camp de lac » dans les prochaines années dépend plus que jamais des soutiens que recevra l'association. Elle doit relever de nombreux défis comme celui de recruter des équipiers et de les former pour les rendre aptes à encadrer des groupes « d'élèves-bateliers ». Ces personnes doivent avoir, idéalement, une expérience de la navigation à moteur et à voile. Elles sont motivées pour apprendre les techniques de navigation sur une barque de 28 sur 9 mètres et à voiles latines. Mues par un sens des responsabilités, elles sont aptes à accompagner des personnes dans la manœuvre d'un bateau et ont des compétences relationnelles, pédagogiques et éducatives pour accompagner des enfants et des adolescents.



Outre un équipage de quatre ou cinq personnes pour chaque sortie, il faudra assurer tout le travail de préparation des camps, de maintenance de la barque et de gestion

des ressources. Pour ce faire, l'association prévoit de quitter le pur bénévolat pour passer en mode mixte à savoir salarier deux ou trois membres d'équipage, dont au moins un « Patron » (terme désignant le Capitaine sur une barque lémanique) tout en continuant à s'appuyer sur des dons et sur le bénévolat. Les besoins entre la construction et l'exploitation du bateau étant radicalement différents, l'association recherche de nombreux bénévoles et continue à avoir besoin du soutien des cercles économiques et publics de la région.



Ce premier camp est donc une victoire d'étape. Il reste encore beaucoup à faire. En premier lieu, « La Barque des Enfants » cherche à étoffer son équipage par des bateliers bénévoles et souhaite engager un patron rémunéré pour la saison 2012.

- Association « La Barque des Enfants »
Christian Reymond
www.labarque.ch
info@labarque.ch
077 474 39 30

Un cadeau à la communauté

L'aventure de la construction de « La Demoiselle » a duré quinze ans. Son initiateur Christian Reymond, président de l'association depuis 1996, n'a jamais lâché la barre et, avec son ami de plus de 30 ans Fernand Bourqui, ils n'ont pas ménagé leurs efforts pour aboutir à la réalisation de leur rêve : offrir la possibilité à un maximum de jeunes de vivre une expérience de camp lacustre sur une barque historique.

Après avoir lancé l'idée en décembre 1995, ils fondaient en novembre 1996 l'association qui a mené le projet de « La Barque des Enfants ». En juillet 1997, la construction réalisée par des demandeurs d'emploi commençait sur la Place du Marché de Vevey. En février 1999, la coque était mise à l'eau devant 10'000 spectateurs puis gagnait son port d'attache de l'Eau Froide à Noville-Villeneuve. La reprise économique offrait à nouveau des places de travail et « La Barque des Enfants » devait renoncer à la main d'œuvre jusque-là employée. Dès 2000, les membres de l'association ont dû s'investir bénévolement pour poursuivre la construction et l'équipement de « La Demoiselle ». Ainsi, plus d'un millier de personnes ont consacré plus de 50'000 heures de travail bénévole à cette réalisation. « *Il ne doit pas y avoir beaucoup de bateaux de cette taille réalisés par des amateurs dans le monde !* » souligne Christian Reymond.

Côté budget, ce sont 2'200'000 francs qui ont été investis grâce à la générosité d'innombrables donateurs et aux remises des fournisseurs et artisans locaux.

Un sport urbain dans la salle de sport

Le parkour à l'école

Christophe Tacchini

MEP à Crissier

Comme déjà évoqué dans ce numéro d'EsPaceS pédagogiques, la pratique de la gymnastique aux agrès en milieu scolaire tend à s'étioler alors même qu'elle était considérée comme une discipline de base de l'enseignement de l'éducation physique ! Au travers du parkour, Christophe Tacchini nous livre une éventuelle piste de réflexion pour une utilisation différente des engins. Sport urbain par excellence, diverses figures du parkour sont ici déclinées en progressions méthodologiques adaptées à une pratique scolaire avec les mesures de sécurité requises. Tout en étant différente à certains égards des agrès mais proche en ce qui concerne l'aspect acrobatique, cette démarche permettra sans nul doute aux enseignants d'éducation physique de varier leur enseignement via un thème porteur auprès des élèves.

Le parkour, qu'est-ce que c'est ?

Le parkour est l'art du déplacement et du franchissement. Le but d'un pratiquant de parkour, ou traceur, est de se déplacer d'un endroit à un autre en utilisant le mobilier urbain ou naturel, en franchissant les obstacles qui se présentent sur son chemin. L'art du traceur est de parvenir à enchaîner ses gestes en alliant fluidité, vitesse et efficacité.

En 1997, David Belle, reconnu comme le fondateur de cette discipline, rassembla un groupe célèbre sous le nom de « Yamakasi ». Par la suite, Sébastien Foucan, co-fondateur du parkour, concevra une variante plus acrobatique du parkour, appelée FreeRunning.

Cependant, bien souvent et dans cet article également, le terme générique « parkour » est utilisé pour désigner le parkour et le freerunning sans distinction.

Véritablement connu chez nous suite au film « Yamakasi » (2001), le parkour est un sport relativement récent. Les traceurs impressionnent les jeunes qui les voient et revoient dans différents clips vidéos, spots publicitaires et autres scènes de films.

C'est pourquoi cette discipline peut être une source de motivation pour les élèves (plutôt les garçons !).

Du parkour en salle de sport

Différent et motivant pour les élèves, le parkour est une activité intéressante à pratiquer avec des ados en quête de nouvelles sensations.



Apprendre des mouvements acrobatiques et, pourquoi pas, les enchaîner : une sorte de nouvelle jeunesse pour les parcours d'obstacles réalisés depuis longtemps à l'école. Cependant, le risque lié au couplage agilité - vitesse peut être réduit en fixant des objectifs qualitatifs (fluidité, réceptions, etc.).

À travers une série de postes, avec des mouvements imposés ou libres, un itinéraire déterminé ou personnalisé, chaque obstacle devient un « spot » avec un mouvement particulier à y réaliser en fonction de ses capacités.

Complémentaire aux agrès, le parkour en est très proche dans certains de ses mouvements et une base gymnique est extrêmement utile pour un traceur (par exemple, le « saut de chat » n'est autre qu'un saut d'appui entre bras).

Pour l'enseignant, une leçon de parkour demande les mêmes réflexions en termes d'organisation, de rendement, de différenciation et de sécurité qu'une leçon d'agrès.

Un accent sur la sécurité

Aujourd'hui, internet et la télévision permettent aux jeunes d'observer facilement une quantité de mouvements incroyables, mais ils ignorent bien souvent la préparation physique et technique qui se cache derrière ce qu'ils « consomment ».

C'est là que le maître de sport entre en scène. Il peut :

- Offrir la possibilité aux élèves de réaliser des mouvements acrobatiques (parfois risqués) en les gardant dans un cadre qu'il aura déterminé. La richesse du parkour, et ce qui attire aussi les jeunes, est cette grande liberté qu'un traceur a par rapport à un gymnaste : échapper au cadre et créer / trouver son propre style.
- Répondre aux attentes des jeunes qui cherchent à tester et à repousser leurs limites.
- Mettre en place des situations variées qui minimisent toutefois les risques (progression, tapis, assurance, etc.).

Parfois, laisser un élève manquer son mouvement devant le maître d'éducation physique (MEP) et sur des tapis prévus à cet effet permet de calmer les élans de certains téméraires, qui souvent surestiment leurs capacités.

- Jouer un rôle capital au niveau de la prévention. Un rappel général sur la sécurité (pratique hors école) en fin de leçon est un retour au calme qui peut s'avérer souhaitable selon les classes.

Toutefois, bien qu'individuels, ces mouvements requièrent souvent de la collaboration et une certaine concentration

lors de leur apprentissage : selon les exercices, il faut que les élèves coopèrent et s'assurent entre eux. C'est pourquoi il est possible de devoir attendre des mois avant que le climat d'une classe agitée se prête enfin à ce sport.

Ainsi, le parkour peut devenir une source de motivation collective pour améliorer la discipline dans la classe, une sorte d'activité « Sugus ». Par ailleurs, ce sont parfois les élèves les plus perturbateurs qui sont les plus friands de ce genre d'activités ; il se peut qu'ils en profitent pour changer de rôle dans le groupe.

Une méthodologie en libre accès

Le site www.christophetacchini.com/parkour contient des progressions de parkour, réalisées pour le contexte scolaire.

Il s'agit bien d'une forme « scolaire » de parkour. Un traceur puriste trouvera peut-être que plusieurs mouvements sont déformés ou peu réalistes sur le terrain. Pourtant, en tant que MEP, nous nous devons de garder un cadre sécurisé et proche d'une discipline « connue » (les agrès).



Dans un premier temps, un court texte introduit le sujet et mentionne également plusieurs films récents dans lesquels des scènes de parkour sont présentes.

Un menu vous invite à découvrir différentes méthodologies à réaliser en salle, toutes présentées sous forme de vidéos.



Des bases jusqu'à la forme finale, vous y trouverez des idées pour avancer étape par étape dans les différents mouvements. Quelques variantes des formes finales sont également à découvrir.

Parfois, des prérequis sont indiqués, de manière à pouvoir s'assurer que vos élèves disposent des bases nécessaires avant de se lancer dans l'apprentissage.

Ce site, encore jeune, est en pleine évolution. Vos idées et commentaires sont les bienvenus.



Le Tic Tac

Explication du mouvement

Prendre appui sur un support après un saut (généralement un mur) dans le but de franchir ou d'atteindre un obstacle.

Progression

Franchir des obstacles simples et bas, suite à une prise d'appui contre un mur

Il est important d'apprendre à rouler après la réception, de manière à réduire les forces qui s'exercent sur les articulations et les muscles lors de l'atterrissage.

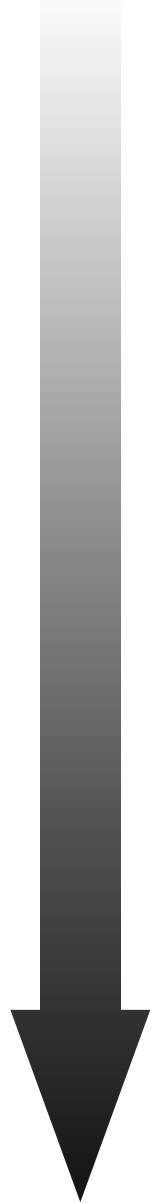
Augmenter progressivement la hauteur et la difficulté du saut : l'appui est pris sur un plan incliné (sommets de caisson) et l'obstacle devient plus important. Un ou deux camarades peuvent assurer le mouvement depuis le(s) côté(s) du caisson et la réception se fait sur des tapis plus épais.

Puis, l'obstacle est franchi grâce à l'appui contre un mur, selon la même progression qu'avec le plan incliné.

Variante

Deux appuis sont utilisés contre le mur. À cela s'ajoute une rotation de 180° qui amène d'autres sensations, sans pour autant rendre le saut plus risqué.

Acquérir le mouvement du double appui sans placer d'obstacle avant d'augmenter progressivement la difficulté.



Pour maintenir l'intérêt des élèves, il est intéressant de créer un ou plusieurs postes annexes avec des obstacles à franchir qui ne présentent pas de danger s'ils sont touchés. Il peut s'agir d'un élastique tendu ou d'un objet en mousse. Les élèves y sont autonomes et placent leur obstacle en fonction du défi qu'ils veulent relever.

Le Wall Flip (salto contre un mur)

Explication du mouvement

Effectuer un salto arrière contre un mur, après y avoir pris un ou deux appuis.

Progression

S'habituer à prendre appui contre un mur, avec un ou deux pas, sans glisser ni s'écraser contre celui-ci. Chercher la hauteur (toucher une marque le plus haut possible contre le mur, smasher dans un panier de basket) et atterrir toujours sur ses deux pieds, face au mur.

Une fois familiarisé avec les appuis au mur, effectuer les premières rotations arrières dans les perches, les anneaux et les cordes. Ces différentes possibilités permettent à tous les élèves de travailler en même temps.

Avant de continuer la progression, démontrer l'assurage aux épaules, simple et très efficace : se tenir sur le côté et prendre l'épaule en tenailles, les doigts dirigés vers l'avant.

Groupés par trois en fonction des gabarits, deux élèves aident/portent le troisième qui effectue ses premiers mouvements au ralenti dans les espaliers. Après plusieurs répétitions, le même mouvement peut se faire contre un mur, en augmentant la vitesse.

Une fois le mouvement devenu plus fluide, l'assurage est réalisé avec un harnais, une ou deux cordes à sauter ou directement au short (voir explication en vidéo) pour laisser plus de liberté à l'élève.

L'aide en forme finale se fait derrière le bassin, de manière à assurer une rotation suffisamment élevée. La main du côté du mur vient, au besoin, aider sous les cuisses pour accompagner la rotation.

- Note :
Toutes les étapes de ces mouvements sont présentées dans les vidéos méthodologiques sur le site internet présenté précédemment.
- Pour plus d'informations :
www.christophetacchini.com

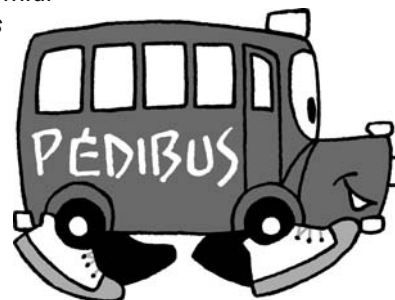


Un réseau cantonal coordonné A l'école en Pédibus

Audrey Delmonico

Programme cantonal « Ça marche ! »

Le Pédibus ? Une ribambelle d'enfants qui se rendent à pied à l'école, sous la conduite d'un adulte. Ce groupe suit un itinéraire, avec des arrêts et un horaire prévus à l'avance. Chaque parent inscrit son enfant au Pédibus et s'engage à le conduire une à deux fois par semaine, selon les besoins. L'élève rejoint le Pédibus à un arrêt et fait ainsi le trajet vers l'école avec ses amis. A midi et/ou en fin de journée, un adulte reconduit chaque enfant à l'arrêt le plus proche de chez lui, où l'attend son parent.



Allier écologie et santé publique

Le Pédibus est un moyen sûr, bon pour la santé, convivial et respectueux de l'environnement pour emmener les jeunes élèves à l'école. Grâce au Pédibus, les enfants intègrent en effet les règles de sécurité et de comportement dans la circulation, essentielles à leur autonomie et leur permettant d'éviter les accidents. De plus, se rendre à pied à l'école diminue non seulement la pollution engendrée par les véhicules, qui consomment énormément sur



les courtes distances, mais permet également de faire face aux problèmes de surpoids observés auprès d'un enfant sur cinq en Suisse. En prenant l'habitude de marcher depuis petit, il est ainsi possible d'éviter de nombreuses maladies liées à l'inactivité. Comme les trajets de Pédibus durent environ 10 à 15 minutes pour un parcours de 700 mètres en moyenne, les enfants

effectuent ainsi près de 60 minutes d'activité physique par jour, tout en s'amusant ! Le Pédibus permet également aux jeunes de tisser des liens, de discuter et de se faire de nouveaux amis. De leur côté, les parents créent un système d'entraide qui les soulage au quotidien.

Le Pédibus a été créé en 1999 dans un quartier sous-gare de Lausanne. Une dizaine de parents, en collaboration avec la déléguée à l'enfance de la Ville, ont ainsi mis en place la première ligne qu'ils ont baptisée « Pédibus ». Ce nom vient d'un habitant du quartier qui s'est souvenu que sa grand-mère utilisait l'expression « aller à pédibus », pour dire qu'elle allait à pied. Le nom et le concept ont ensuite été diffusés en Suisse et à l'étranger. Aujourd'hui, environ 250 Pédibus existent en Romandie et près de 80 sont actifs dans le canton de Vaud.

Nouvelle coordination vaudoise

Depuis janvier 2011, une nouvelle coordination du Pédibus a vu le jour dans le canton de Vaud. Assurée par le programme cantonal « Ça marche! Bouger plus, manger mieux », elle collabore avec la Coordination romande Pédibus/ATE. Après Genève, le Valais et Fribourg, le canton de Vaud est ainsi le quatrième à se doter d'une structure de promotion du Pédibus.

Cette nouvelle coordination vaudoise assure la promotion du Pédibus au niveau cantonal, la gestion et le soutien des Pédibus existants, la mise en place de nouvelles lignes, la diffusion de matériel fourni par l'Association transports et environnement (ATE) et participe à l'organisation de la Journée « A pied à l'école ».



Pour tout renseignement et soutien :

Audrey Delmonico
Coordnatrice Pédibus-Vaud
Programme cantonal « Ça marche ! »
021 623 37 92

pedibus@ca-marche.ch



Formation continue

HEP Pour l'ensemble des informations sur les types de formations continues à la Haute école pédagogique, voir la brochure « Formation continue 2011-2012 ».

Les demandes de renseignement et les inscriptions sont à adresser à :
Haute école pédagogique, Unité de formation continue, Av. de Cour 33, 1014 Lausanne
Tél. 021 316 95 70 – Fax 021 316 24 21 – Email : ufc@hepl.ch – www.hepl.ch

ASEP Informations détaillées auprès du secrétariat de l'Association suisse d'éducation physique à l'école (ASEP), Walsermätteli 13, 6463 Bürglen
Tél. 0848 78 77 24 – Email : info@svss.ch – www.svss.ch

1412	Autodéfense (Pallas) Reconnaître les dangers – Poser des limites – Ressentir sa propre force – S'affirmer avec succès. Dans ce cours vous apprendrez des mesures préventives contre la violence, ainsi que la possibilité de renforcer la confiance en soi de jeunes femmes. Ce cours est un prérequis au cours qui sera offert en juillet 2013 dans le cadre de l'ASEP pour la formation de spécialistes d'autodéfense Pallas.	28-29.04.12	La Tour-de-Peilz Patricia Maisch Sturny
1512	Course d'orientation Le but de ce cours est de permettre aux participants de découvrir un nouveau visage de la CO avec des activités pratiques qui se dérouleront sur le terrain des prochains championnats du monde 2012 de CO à Lausanne. Ils auront également l'occasion de se familiariser avec le logiciel OCAD, afin de créer une carte de CO utilisable dans le cadre de leur enseignement.	05.05.12	Lausanne Pierre-André Baumgartner
1712	Salsa – Salsa Hip-hop Découvrez une nouvelle manière particulièrement entraînante de faire danser vos élèves seuls ou en couple. Grâce à l'enseignement des deux directrices de cours particulièrement dynamiques, laissez-vous emporter par les rythmes endiablés de cette musique et utilisez leurs nouvelles idées pour animer vos leçons en musique.	12.05.12	Yverdon Sandrine Gabler-Bardet Valérie Jeanrenaud

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 62 - E-mail : jsvaud@vd.ch

Polyhandicap, handicap sévère : activités motrices et sensorielles : communiquer, éveiller, stimuler, agir

François Brunet, Cédric Blanc, Anne Catherine Margot (2010, Ed. Actio, Joinville-le-Pont)

Cet ouvrage propose des programmes d'activités physiques réalistes et fonctionnels aux personnes en situation de handicap sévère, prenant souvent le contre-pied des présupposés qui laissent encore croire qu'elles sont incapables de s'y investir et d'y prendre beaucoup de plaisir. Il est difficile de déterminer avec précision la part des limitations motrices directement



liées à la déficience et celle des interactions avec l'entourage. La personne polyhandicapée est souvent conditionnée de telle sorte qu'elle se laisse faire et n'agit plus intentionnellement. La réunion des conditions favorables pour sa participation à une activité est donc un véritable défi collectif. C'est ce défi qu'il faut maintenant relever. Ce livre pratique essaie de couvrir le champ le plus large possible et de répondre aux différents questionnements. De nombreuses situations sont prises en compte et explicitées dans les différents domaines concernant les personnes polyhandicapées ou en situation de handicap sévère.

Dossiers envisagés dans les prochains numéros :

- Utilisation du podomètre
- Enseignement du sport
- Le livret de l'élève
- Activités physiques adaptées



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



SONDAGE

En décembre 2012, EsPaceS pédagogiques fêtera ses 15 ans.

Soucieux de faire évoluer cette publication, le Service de l'éducation physique et du sport vous propose de donner votre avis en participant à notre premier sondage en ligne.

Nous vous remercions d'ores et déjà de consacrer les quelques minutes nécessaires (5 à 7) pour répondre aux questions de cette enquête. Votre avis est très important et vos réponses nous permettront ainsi de déterminer si cette revue a son utilité et, le cas échéant, de l'adapter aux attentes de ses lecteurs.

Afin d'accéder au sondage, il suffit de vous rendre sur le site internet suivant :

<https://www.surveymonkey.com/s/ESPACES>

Date limite de participation : mercredi 29 février 2012

La participation à ce sondage est totalement anonyme et sécurisée. Vos coordonnées personnelles (adresse email, numéro de téléphone, etc.) ne vous seront pas demandées.

L'avenir d'EsPaceS pédagogiques est entre vos mains !

Ont collaboré à ce numéro :

Illustrations : Christophe Botfield, Cédric Bovey, Stéphanie Ducommun, Christian Reymond, Christophe Tacchini, Programme cantonal « Ça marche ! », Office de l'enseignement spécialisé

Rédaction : Cédric Bovey, Audrey Delmonico, Stéphanie Ducommun, Christian Reymond, Christophe Tacchini, Raoul Vuffray, Office de l'enseignement spécialisé

Mise en page et réalisation : Béatrice Jaquier, Raoul Vuffray

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