

## Le canton de Vaud : champion sportif !

*La Suisse est vice-championne du monde de hockey sur glace, bravo ! Même sans être fans de ce sport, beaucoup d'Helvètes auront vibré aux exploits de cette équipe qui a su démontrer que ce pays n'était pas uniquement celui des banques mais également une terre de sport. Alors qu'il abrite une autre excellente équipe de hockey, le canton de Vaud peut lui aussi se targuer d'être un champion sportif ! On peut tout d'abord lui attribuer le titre de champion du monde du nombre de fédérations et autres institutions sportives internationales implantées sur son sol. Il est également champion en ce qui concerne l'organisation de manifestations sportives d'envergure avec, peut-être, l'accueil des Jeux olympiques de la jeunesse en hiver 2020 ! Moins visible du grand public mais tout aussi important pour sa renommée, notre canton s'illustre également dans la formation et la recherche dans le domaine sportif. La place grandissante à l'Université de Lausanne du domaine des sciences du sport – présenté dans ce numéro – ainsi que la création d'un « cluster » du sport international, regroupant entre autres instituts de formation et organisations sportives, en est la preuve. Ces nombreux exemples nous démontrent que ce coin de pays est en passe, si ce n'est pas déjà fait, de devenir la Silicon Valley du sport. Or, si ce palmarès semble bien rempli, il y a cependant tout un pan du monde sportif que l'on a tendance à oublier, alors même qu'il est bien présent et qu'il est un élément fondamental de la pyramide sportive : le sport scolaire. Dans ce domaine aussi, le canton de Vaud a bien des éléments à mettre en avant !*

*Un ancien directeur général du Comité international olympique disait dans les colonnes d'un quotidien romand que « l'importance du sport à l'école est incomprise ». Or, c'est justement parce le Grand Conseil vaudois reconnaît le sport comme un élément essentiel du cursus scolaire qu'il en a fait un chapitre à part entière dans la nouvelle loi sur l'éducation physique et le sport qui entrera en vigueur le 1<sup>er</sup> août prochain. La balle est désormais dans le camp des professionnels de l'éducation physique et sportive afin de démontrer le rôle important de cette discipline dans la formation en faisant part de leur travail, que ce soit lors des conseils de classes, auprès des parents, mais également au-delà du strict périmètre scolaire. La récente attribution du mérite sportif par une commune de la couronne lausannoise à une équipe scolaire ayant remporté la première place lors d'une journée cantonale est un merveilleux exemple qui démontre que le sport à l'école peut également avoir une place de choix au sein de la « Sport Valley » vaudoise.*

Raoul Vuffray  
Adjoint pédagogique

## Sommaire

### 2 ESPACE RECHERCHE

- Un pôle d'excellence en Sciences du Sport à Lausanne

### 6 ESPACE PRATIQUE

- Un sport à la mode à l'école : le Stand Up Paddle

### 8 ESPACE INFO

- Congrès pédagogique de l'ASEP
- Catalogue des vacances sportives

### 9 ESPACE DIDACTIQUE

- Application ludique du Swissball dans les leçons d'EPS (2)

### 12 FORMATION CONTINUE

- HEP, ASEP, J+S



# L'Institut des Sciences du Sport de l'Université de Lausanne Pôle d'excellence en extension

Grégoire Millet & Marco Astolfi

ISSUL

*Depuis une quinzaine d'années, la formation des enseignants d'éducation physique et sportive (EPS) à l'Université de Lausanne ainsi que dans d'autres universités suisses a considérablement changé, passant d'une formation professionnelle à un cursus académique. Ces changements, qui ont eu des effets sur le contenu des cours dispensés aux futurs maîtres et maîtresses d'EPS, ont également amené une diversification des orientations offertes aux étudiants ainsi qu'un large développement dans le domaine de la recherche, le tout regroupé sous l'appellation « sciences du sport ». Afin que les lecteurs puissent se faire une idée de l'orientation prise par l'Université de Lausanne dans le domaine des études en sport, Grégoire Millet et Marco Astolfi nous proposent un tour d'horizon.*

La transformation entre la formation des maîtres d'éducation physique qui existait depuis de nombreuses années à Lausanne vers un cursus universitaire s'est dessinée progressivement. Quelques dates et étapes ponctuent cette transition. La création des cours de formation de maître d'éducation physique date de 1942. Année après année les cours ont été complétés et les sessions, fortes d'une trentaine de candidats, se déroulaient tous les trois ans. Dès 1972, le rythme devient annuel et peu après, en 1977, la première année à plein temps est instaurée. Cette annualisation a permis une augmentation sensible des heures d'enseignement



théoriques et pratiques, des camps et des stages. Ainsi, en quelques années, le programme d'études va être complété, réorganisé et va compter environ 1500 périodes de formation. Dès sa création et jusqu'en 1996, le Centre de formation des maîtres d'éducation physique, le CFMEP, aura été rattaché au Rectorat de l'Université de Lausanne.

### La voie académique

1996 voit la création de l'Institut des sciences du sport et de l'éducation physique (ISSEP) auquel sera désormais rattaché le CFMEP, ceci jusqu'en 2004, année où le Diplôme fédéral de maître d'éducation physique est définitivement abandonné. La formation en vue de

l'obtention de ce diplôme comportait trois domaines ; les enseignements théoriques, les enseignements pratiques ainsi que la formation pédagogique. Avec la création de l'ISSEP et le début de la filière universitaire avec une licence en sciences du sport, la compétence de la formation pédagogique sera transférée à la Haute école pédagogique. Quelques années plus tard, le cursus universitaire adoptera la configuration actuelle, à savoir bachelor et master au sein du nouvel Institut des sciences du sport de l'Université de Lausanne, l'ISSUL.

### Un pôle d'excellence

Héritier de l'ISSEP, l'ISSUL est un institut inter-facultaire, adossé à la fois aux facultés des sciences sociales et politiques (SSP) et de biologie et médecine (FBM). Depuis sa création en 2010, il est devenu un pôle d'excellence tant en ce qui concerne la formation que la recherche dans le domaine sportif. L'ISSUL propose une formation de bachelor et un master SMS (Sciences du Mouvement et du Sport) qui offre plusieurs orientations (enseignement, activités physiques adaptées et santé, sciences sociales, entraînement et performance, gestion du sport et des loisirs) ainsi qu'un doctorat.

### Des enseignements qui évoluent

Si l'on regarde l'évolution du domaine des enseignements pratiques, il est réjouissant de constater que les disciplines sportives présentes durant les années du Diplôme fédéral sont toujours enseignées. Les heures dévolues aux branches traditionnelles ont certes diminué mais pour laisser la place à de nouveaux sports tels que le beach volley, l'escalade indoor, les gymnastiques douces ou le golf par exemple. Pour certaines disciplines non-scolaires, il faut garder en tête que l'offre s'adresse aussi bien aux futurs enseignants spécialistes de l'éducation physique et sportive, qu'aux spécialistes des activités physiques adaptées ou encore à des étudiants en master de gestion du sport et des loisirs. Outre les cours obligatoires, les programmes d'études comportent un nombre important d'options, ce qui permet à chaque étudiant de personnaliser son parcours et de le faire correspondre au mieux à son projet professionnel.

La qualité de l'enseignement est également assurée par le dynamisme de la recherche des enseignants. L'institut compte une trentaine d'enseignants et d'assistants pour 420 étudiants, dont 170 en master. En outre, l'environnement exceptionnel du site de Dorigny pour la pratique sportive, avec des équipements de qualité et la proximité du lac et des Alpes ainsi que l'enseignement dispensé par les meilleurs experts de chaque sport, permettent d'offrir d'excellentes formations pratiques.

### Développement important

Le développement de l'ISSUL a été important au cours de ces dernières années. La vision stratégique et l'impulsion données par le Professeur Ohi à compter de 2006 se concrétisent par un institut ayant acquis pleinement sa place dans l'espace universitaire et reconnu par les milieux académiques et sportifs de la place lausannoise comme un acteur majeur. A compter de la rentrée 2013, il accueillera l'ex-institut ISMMS genevois pour devenir le centre de référence au niveau romand. Le développement d'un tel centre de compétences dans le domaine des sciences du sport a été inscrit dans le Plan d'intentions de l'Université de Lausanne 2012-2016.

Ce développement ne s'arrête cependant pas là puisque l'ISSUL est également associé au projet de « cluster sport » mené par la Ville de Lausanne et le Canton de Vaud. Ce cluster, qui regroupera des organismes actifs dans le domaine sportif et notamment dans la formation, se concrétisera par la réalisation d'un bâtiment sur le site de l'université à Dorigny.

### Relations ISSUL - SSU

Développer les relations de travail entre l'ISSUL et le Service des sports universitaires de l'Université et de l'Ecole polytechnique fédérale de Lausanne (SSU) apparaît comme une priorité. En ce sens, l'intégration de laboratoires en sciences du sport au sein du centre « Sport et Santé » a permis de doter la place lausannoise d'outils fonctionnels permettant l'étude du geste et des locomotions sportives. La localisation de ces laboratoires offre plusieurs avantages :

- Favorise le développement d'un pôle de recherche sur le mouvement et le sport dans un contexte local particulièrement favorable (présence d'organisations internationales, attractivité de la ville et du canton pour le domaine sportif, sensibilités politiques au développement de recherches sur le sport) ;
- Etude facilitée des locomotions sportives ou du geste sportif dans des conditions écologiques ;
- Ouverture d'espaces d'entraînement/réentraînement dont l'implantation en milieu hospitalier est inadaptée ;
- Combinaison des investigations entre terrain et laboratoire ;

- Possibilité de collaboration et transfert de connaissances de la recherche vers le testing sportif ;
- Espaces pouvant être utilisés pour des séminaires de master, en particulier en sciences du mouvement et du sport ;
- Localisation proche de l'UNIL et de l'EPFL pouvant faciliter les collaborations ;
- Facilité d'accès pour les membres de la communauté universitaire.

### La recherche

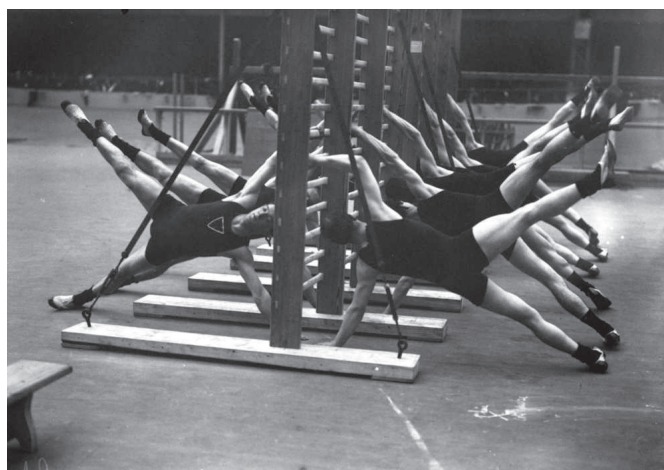
L'objet commun des recherches menées à l'ISSUL est le sport. De nombreux travaux en sciences humaines et sociales (sociologie, géographie et histoire du sport, psychologie, marketing et gestion) ainsi qu'en sciences de la vie (physiologie, biomécanique, contrôle moteur, neurosciences) sont publiés dans les meilleures revues scientifiques du champ et auprès d'éditeurs de référence. L'institut réalise également des mandats pour le compte d'organisations nationales et internationales (p.ex. le Comité international olympique).

Le détail des travaux de recherche actuellement réalisés par chacun des enseignants de l'ISSUL est présenté ci-dessous.

#### Nicolas Bancel

Nicolas est professeur d'histoire des activités physiques. Ses travaux portent sur les thématiques de recherche suivantes :

- Histoire des activités physiques et sportives (XIX<sup>e</sup>-XX<sup>e</sup> siècles) ;
- Anthropologie historique des représentations du corps ;
- Histoire coloniale et postcoloniale.



#### Olivier Aubel

Olivier est maître-assistant en sciences de gestion et sciences sociales. Ses recherches portent actuellement sur la question du dopage dans le cyclisme professionnel en partenariat avec l'Union cycliste internationale (UCI).



Par ailleurs, il mène actuellement un travail pour le Comité international olympique (CIO) qui souhaite se doter d'une stratégie pour la jeunesse visant à soutenir ou mettre en place des actions de mise en santé et d'intégration par le sport.

### *Emmanuel Bayle*

Emmanuel est professeur en gestion du sport. Ses travaux portent principalement sur trois thématiques de recherche :

- La gouvernance, le management et la professionnalisation des organisations sportives ainsi que la mesure de leurs performances (sportives, économiques, sociales et sociétales) ;
- La responsabilité sociétale des organisations sportives. Il s'agit par là de comprendre comment les organisations sportives intègrent les pratiques de développement durable et les changements qui peuvent y être associés ;
- Les modèles d'organisation, de financement du sport, des systèmes sportifs et les changements qui s'y opèrent.

Il effectue en outre des travaux d'études et d'accompagnement pour des organisations sportives (UEFA, fédérations internationales et nationales, clubs professionnels) et des organisations publiques. Il enseigne également au Master exécutif en management des organisations sportives (MEMOS) dont l'UNIL est partenaire.

### *Denis Hauw*

Denis est professeur et psychologue du sport. Ses travaux s'inscrivent dans les programmes de recherche de la psychologie « action ou cognition située ». Développés dans le domaine du sport, ses travaux se centrent sur la compréhension et la modélisation des performances et contre-performances chez des sportifs de haut niveau à partir de l'analyse des dynamiques d'organisation, de désorganisation et de réorganisation de leur activité.

Un premier groupe d'études est centré sur les propriétés de l'activité d'athlètes de haut niveau en contextes compétitifs et d'entraînement. Il a débouché sur la conception d'une méthodologie d'entraînement et de formation des sportifs.

Un second groupe de recherches est focalisé sur la spécificité d'organisation et de construction de ces activités, associées à la consommation de substances et au dopage. Il débouche sur la conception et le développement de programmes de prévention du dopage.

Une troisième thématique porte sur la psychologie des coureurs engagés dans des sports extrêmes.

### *Fabien Ohl*

Fabien est professeur en sociologie. Il développe des recherches sur les carrières des sportifs. Le souhait est de mieux comprendre les effets des engagements et désengagements sportifs aux différents moments des carrières sportives en mobilisant les outils de la sociologie. Des travaux sur les conséquences des fins de carrière, sur les effets de l'engagement sportif lorsque l'on est atteint de maladie chronique, sur les liens entre pratique sportive et anorexie, sur les effets de la pratique intensive sur le couple, sur les effets du genre sur les carrières des journalistes ou encore sur les liens entre carrières et dopage font partie des thématiques qui ont été développées.

Ses recherches plus récentes, en collaboration avec Olivier Aubel, proposent une analyse des cultures du travail des équipes cyclistes dans le cadre d'une collaboration avec l'UCI. Il s'agit de comprendre



comment des modes d'organisation de la production de la performance, en particulier les conditions de travail, peuvent réduire ou augmenter les risques de dopage en jouant sur les carrières professionnelles et morales des coureurs.

### *Lucie Schoch*

Lucie est maître d'enseignement et de recherche et sociologue. Elle s'intéresse aux relations entre les sports et les médias dans une perspective culturelle. Ses recherches ont notamment porté sur le journalisme sportif dans les médias suisses où elle a essayé de cerner les carrières des journalistes de sport, leurs dispositifs d'organisation du travail ainsi que les modalités de production des discours journalistiques tant du point de vue des pratiques et des représentations des acteurs des industries culturelles, que de celui des contenus et des modalités de construction des publics. Un des axes forts de ses recherches a été de comprendre la construction des identités genrées au sein du journalisme sportif en lien avec la récente féminisation de cette profession en Suisse.

### Jérôme Barral

Jérôme est maître d'enseignement et de recherche. Ses activités de recherche se déroulent sous deux axes principaux. Le premier concerne les neurosciences comportementales et plus particulièrement les corrélats neurophysiologiques des mécanismes qui permettent une bonne performance des coordinations bimanuelles.

Rattaché au Laboratoire de recherche expérimentale sur le comportement (LERB) au sein de la faculté des SSP de l'UNIL, Jérôme collabore notamment avec d'autres institutions tels que les Hôpitaux Universitaires de Genève, l'Université de Genève, l'Université et l'Hôpital de Fribourg et les universités de Toulouse et de Dijon (France). Le deuxième axe de recherche développé ces dernières années en collaboration avec le CHUV s'intéresse à l'activité physique et à la santé des enfants d'âge préscolaire.

### Fabio Borrani

Fabio est maître d'enseignement et de recherche et physiologiste de l'exercice. Ses recherches s'articulent principalement autour des thématiques suivantes :

- L'étude de l'évolution de la consommation de l'oxygène au cours de l'exercice afin d'élaborer une stratégie pour améliorer la performance des athlètes ainsi qu'augmenter la tolérance à l'exercice chez



les personnes âgées ou celles qui ont des troubles pulmonaires, cardiovasculaires, ou métaboliques ;

- Les effets de substances qui augmentent les performances ou la capacité de travail. Il s'agit de comprendre si une prise de substance (dans le cas présent le salbutamol ou la terbutaline qui sont utilisées par les asthmatiques) avantage le preneur. Ces études ont été financées par l'Agence mondiale antidopage (AMA) ;
- L'analyse du virage à ski aussi bien sous un regard instrumental (mise en œuvre d'outils dédiés à l'analyse en plein air) que biomécanique (identification de paramètres d'analyse pertinents de la technique du skieur) ;

- La modélisation de l'utilisation des acides gras en fonction de l'intensité de l'exercice et sa signification.

### Davide Malatesta

Davide est maître d'enseignement et de recherche. Ses activités de recherche portent principalement sur :

- La répartition des substrats énergétiques pendant l'effort et la récupération avec le développement d'un modèle mathématique qui permet de modéliser l'oxydation des lipides pendant l'exercice afin de mieux comprendre les facteurs qui modulent l'utilisation des lipides à l'effort et ainsi optimiser la prise en charge de sujets en surpoids ;
- L'analyse énergétique et biomécanique des locomotions humaines avec une attention particulière à l'étude biomécanique et énergétique de la marche du sujet âgé et obèse ;
- L'optimisation de l'entraînement et du réentraînement d'endurance.

### Grégoire Millet

Grégoire est professeur en physiologie de l'exercice. Ses travaux s'inscrivent dans les domaines suivants :

- L'optimisation de l'entraînement en normoxie et en hypoxie, en particulier en investiguant différents protocoles d'entraînement intermittent ou de répétitions de sprints en hypoxie sur la performance de sportifs entraînés ;
- Le couplage énergétique-biomécanique des locomotions humaines. L'étude porte sur l'efficacité du couplage entre énergie chimique consommée et énergie mécanique produite dans différentes locomotions.

### Lausanne capitale des sciences du sport ?

Ce survol des activités de l'ISSUL nous montre que les études en sport se sont diversifiées en un peu plus d'une décennie. Il est désormais loin le temps où l'on formait exclusivement les futurs enseignants d'éducation physique. Le monde sportif évolue et l'ISSUL en est le reflet. L'Université de Lausanne a su saisir la balle au bond en diversifiant son champ d'action sans toutefois abandonner totalement son passé. La place lausannoise était déjà connue comme capitale olympique et comme capitale mondiale de l'administration du sport, gageons qu'elle pourra désormais également être reconnue comme centre de compétence dans le domaine des sciences du sport !

#### Pour tout renseignement

Prof. Grégoire Millet  
gregoire.millet@unil.ch  
www.unil.ch/issul



Sport à la mode

# Le Stand Up Paddle en milieu scolaire

Céline Dupuis

MEP au CPNV

*Le Stand Up Paddle ou SUP est une forme de surf qui aurait été inventée dans l'archipel d'Hawaï et qui consiste à se propulser à la surface de l'eau debout sur une planche à l'aide d'une pagaie. Il était alors utilisé comme moyen de déplacement entre certaines îles proches mais également comme activité sportive. C'est parce qu'elle l'a déjà pratiquée avec ses élèves que Céline Dupuis propose aux lecteurs d'EsPaceS pédagogiques une approche pratique de cette discipline en milieu scolaire. A l'heure où ce sport venu du Pacifique fait de plus en plus d'adeptes en Suisse, il y a fort à parier qu'il aura beaucoup de succès auprès des élèves.*

Au fil du temps, l'évolution des techniques de fabrication de planches a progressivement entraîné l'avènement et le développement du surf au détriment du Stand Up Paddle (SUP), dont le matériel, plus grand, plus lourd et moins maniable rendait sa pratique peu aisée. C'est dans les années soixante que le SUP a fait son retour au travers des enseignants de surf des îles hawaïennes qui l'utilisaient alors pour prendre en photo leurs élèves



surfeurs. Au fil des années, des compétitions ont vu le jour et cette discipline s'est répandue dans toutes les contrées et ce, jusque sur nos lacs. Le SUP se pratique aussi bien sur des plans d'eau calmes qu'en rivière ou en mer et le matériel, plus stable qu'une planche de surf, permet un apprentissage plus rapide et accessible. Ces atouts expliquent probablement l'explosion du nombre de pratiquants à travers le monde.

### L'enseignement est cadré

Plusieurs centres nautiques en Suisse romande proposent aujourd'hui des initiations ou la location de SUP pour des camps ou des journées sportives. Les pré-requis sont les mêmes que pour les autres activités nautiques. Dans le canton de Vaud, les élèves doivent

évidemment savoir nager et, conformément au Guide des mesures de sécurité édité par le Service de l'éducation physique et du sport (disponible à l'adresse [www.vd.ch/seps](http://www.vd.ch/seps)), réussir le Contrôle de sécurité aquatique (CSA). Un accompagnant doit par ailleurs posséder le brevet Plus Pool de la Société suisse de sauvetage (SSS).

### Le matériel

Il n'existe pas vraiment de matériel adapté aux enfants. En raison de la taille de la planche notamment, cette activité est idéale avec des adolescents du degré secondaire ou du postobligatoire. Elle reste toutefois compliquée avec des élèves plus petits. Les élèves avec lesquels j'ai eu l'occasion de pratiquer cette activité étaient en 8<sup>e</sup> année (10<sup>e</sup> HarmoS). Bien qu'il existe plusieurs types de planches, les modèles rigides de 3 à 4 mètres de long sont les plus répandus sur nos lacs. Ce sont aussi les plus adaptés aux élèves et pratiquants débutants puisqu'ils sont plus stables. Ce matériel est encombrant mais également lourd. On veillera donc à ce que les élèves ne déplacent pas seuls les planches.

Concernant les pagaies, on en trouve en carbone, en fibres de verre avec ou sans métal ou en bois. Si les matériaux utilisés pour leur fabrication importent peu, il est par contre essentiel que les pagaies soient adaptées à la taille des pratiquants. Elles doivent mesurer 15 à 20 cm de plus que la personne pour une maniabilité optimale.

Le port du gilet de sauvetage est obligatoire et lors de balades, l'utilisation d'un leash (corde qui relie le pratiquant à sa planche pour ne pas la perdre lors d'une chute) est requise.

### L'échauffement

Bien que le SUP apparaisse comme une activité ludique pour beaucoup d'élèves, certains aspects ne doivent pas être négligés. Les pertes d'équilibre, par exemple, entraînent parfois des mouvements et des chutes incontrôlés. Il est donc important d'être bien échauffé afin d'éviter toute blessure.

A un échauffement fonctionnel complet, on ajoutera quelques exercices de gainage, de proprioception et d'équilibre puisque ce sont des composantes essentielles à la pratique du Stand Up Paddle.

#### Exemples d'échauffement avec matériel

- Les élèves se mettent en cercle à un mètre d'écart. Ils placent une pagaie verticalement devant eux, manche contre le bas. Au signal de l'enseignant, ils se déplacent à gauche ou à droite après avoir lâché la pagaie qui se trouvait devant eux sans pour autant laisser celle se trouvant à leur gauche ou à leur droite tomber au centre du cercle. L'exercice sera répété plusieurs fois avec un rythme de plus en plus soutenu.
- Dos à dos, les élèves se passent la pagaie par en-haut, par en-bas ou de côté en effectuant une rotation du haut du corps.
- A plat ventre sur la planche et dans l'eau, pagayer « à la manière des surfeurs » pour avancer.

#### Maîtrise de l'équilibre

L'idéal est de commencer dans un endroit où les élèves ont pied. Il leur sera ainsi plus aisé de monter sur la planche. Attention toutefois à ce qu'il y ait suffisamment de profondeur pour qu'ils ne tapent pas le fond de l'eau en cas de chute. Les planches seront suffisamment espacées pour éviter les collisions.

#### Quelques idées

- A genoux sur la planche, l'élève se déplace sur l'eau en se propulsant avec les mains.
- Debout, l'élève joue avec son équilibre en basculant le poids du corps de gauche à droite.
- A deux sur une planche, les élèves se font face. Un déséquilibre doucement la planche tandis que l'autre s'adapte à ses mouvements.

#### Position sur la planche

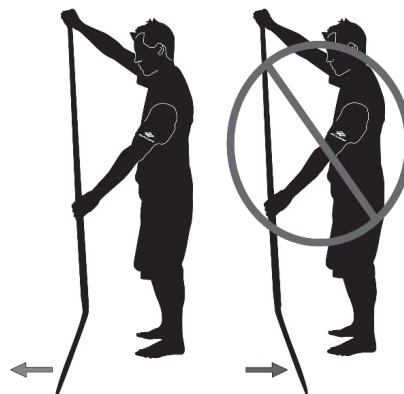
Les pieds doivent être parallèles avec les orteils placés à environ 10 cm du milieu de la planche. Le fait de garder les pieds suffisamment écartés ainsi que les genoux légèrement fléchis garantit un meilleur équilibre. Le gainage des abdominaux et du bas du dos est également primordial.

#### Se déplacer avec la pagaie

Les pagaies de SUP présentent un léger angle entre la pale et le manche. La pagaie doit donc être tenue dans le bon sens, c'est-à-dire de façon à avoir la pale inclinée vers l'avant et non vers l'arrière (voir illustration). C'est une erreur classique chez les débutants.

La pagaie est mise à l'eau devant le pratiquant et doit ressortir au niveau de ses pieds. La main placée au sommet de la pagaie sert à l'enfoncer dans l'eau alors que

l'autre, positionnée entre le tiers supérieur et la moitié du manche servira à la tirer de l'avant vers l'arrière. Les bras doivent être tendus lors de la phase de traction. Pour ne pas tourner en rond, il faut alterner fréquemment les coups de pagaie à gauche et à droite.



#### Changer de direction

La solution la plus simple consiste à ramer à contre sens et plusieurs fois de suite du côté où l'on souhaite virer. Une technique plus sportive consiste à reculer un pied vers l'arrière de la planche et à augmenter le poids du corps sur la jambe arrière de manière à ce que la planche « coule » légèrement. En pagayant énergiquement et toujours du même côté, la planche pivote sur place. Cette manière de faire permet un changement de direction plus rapide et plus conséquent (possibilité de faire un 180°).

#### Pratique lors d'un camp d'été

Lors de camps d'été axés sur les sports nautiques, j'ai eu l'occasion de proposer une initiation au Stand Up Paddle à mes élèves. Ils se sont montrés très enthousiastes. Ils ont suivi deux leçons de deux heures, échauffement compris et ont tous été capables, à la fin de ces séances, de faire une balade sur le lac avec changements de direction. Il est à noter que l'enseignement se faisait par groupes de huit. Lors de la première leçon, nous avons abordé l'équilibre sur la planche ainsi que le pagayage et les changements de direction simples. La deuxième séance était consacrée aux changements de direction plus complexes et à une balade d'environ une heure avec passage en eau profonde. Tous les élèves ne maîtrisaient pas la deuxième technique de virage mais tous ont pu effectuer le même parcours de balade. Nous avons aussi organisé une course de relais par équipe durant laquelle tous les participants devaient effectuer un parcours autour d'une bouée. Ambiance et bonne humeur assurées pour clôturer ces cours de Stand Up Paddle !

#### Pour tout renseignement

Céline Dupuis  
celine.dupuis@vd.educanet2.ch

## Congrès pédagogique « Activité physique & Sport » de l'ASEP Les inscriptions sont ouvertes !

ASEP

Comme déjà évoqué dans le précédent numéro d'EsPaceS pédagogiques, le congrès pédagogique « Activité physique & Sport » se déroulera pour la deuxième fois à Macolin du 1<sup>er</sup> au 3 novembre 2013.

Organisé par l'Association suisse d'éducation physique à l'école (ASEP), ce congrès propose une offre très intéressante pour les enseignants de tous les degrés.

- Découverte de l'actualité scientifique de manière ludique avec de nombreux exemples de « good practice » à intégrer tels quels dans les leçons d'éducation physique et sportive.
- Possibilité de prolonger ses reconnaissances Jeunesse+Sport et celles de la Société suisse de sauvetage (SSS).
- Possibilité de combiner le congrès pédagogique avec une formation continue en établissement.
- Possibilité de vivre des moments d'échanges privilégiés avec des enseignants de tous les horizons.

Le programme est « à la carte » et donc personnalisable pour chacun des participants en choisissant parmi les 126 modules proposés.

La Direction générale de l'enseignement obligatoire (DGEO) soutient la participation des enseignants

vaudois à ce congrès selon les modalités usuelles pour la formation continue. Les demandes de participation sont à faire auprès des directions scolaires.



Les inscriptions sont possibles jusqu'au 30 septembre 2013 sur le site [www.congresssport.ch](http://www.congresssport.ch). Le nombre de places étant limité, les inscriptions seront retenues selon leur ordre d'arrivée.

### Catalogue des vacances sportives 2013 - 2014

Pour la 24<sup>e</sup> année consécutive, le Service de l'éducation physique et du sport (SEPS) édite et distribue gratuitement le catalogue des vacances sportives 2013-2014, susceptible d'intéresser de nombreux jeunes amateurs de sport mais aussi de culture. Ce document propose quelque 350 camps.

Les camps – principalement à caractère sportif – sont organisés pendant les vacances scolaires de printemps, d'été, d'automne et d'hiver par diverses institutions et sont ouverts aux enfants et aux jeunes âgés de 4 à plus de 20 ans. Ils offrent une variété d'activités sportives telles que VTT, alpinisme, escalade, tir à l'arc, tennis, football, voile, planche à voile, canoë-kayak, équitation, ski, snowboard, patinage et langues.

Ils proposent également des loisirs culturels et éducatifs, tels que découverte de la faune et de la forêt, de l'environnement, de la vie à la ferme.

Le catalogue peut être consulté ou téléchargé sur le site [www.vd.ch/seps](http://www.vd.ch/seps) ou commandé gratuitement sur simple appel téléphonique auprès du Service de l'éducation physique et du sport, ch. de Maillefer 35, 1014 Lausanne, tél. 021 316 39 51, le matin uniquement.







## Application ludique

# Le Swissball dans les leçons d'EPS (2)

Raoul Vuffray

SEPS

Dans le précédent numéro d'EsPaceS pédagogiques, nous avons commencé une présentation sur l'utilisation du Swissball durant les leçons d'EPS. Nous avons abordé son utilisation comme moyen d'entraînement de l'endurance cardio-vasculaire, comme outil pour des jeux d'équilibre ou encore comme jeu de dribble. Cette deuxième partie nous donnera des idées pour une utilisation de ce ballon dans des jeux de groupe, comme entraînement à différents sports ou comme aide à l'apprentissage en gymnastique aux agrès.

● = niveau inférieur

●● = niveau intermédiaire

●●● = niveau supérieur

## Le Swissball ... et les jeux de groupe

### Le sandwich ● / ●●

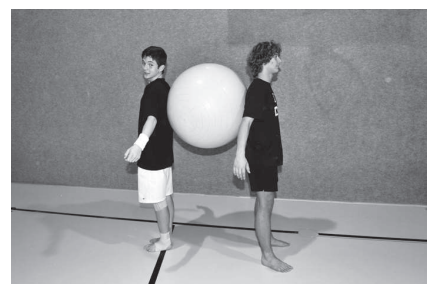
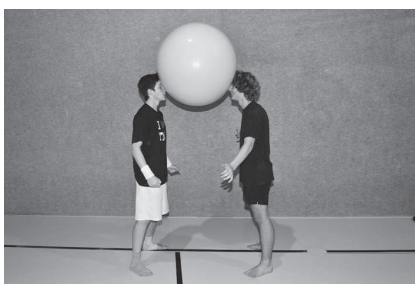
Deux participants coincent un ballon entre leur buste et doivent le faire tenir sans utiliser les mains.

Buts :

- améliorer la perception tactile
- s'adapter à son partenaire

Variantes :

- tenir le ballon entre les têtes
- tenir le ballon dos à dos
- passer d'une position à l'autre
- se déplacer
- effectuer une course estafette
- effectuer un parcours d'obstacles
- se passer un objet de main à main
- l'un des participants guide l'autre qui a les yeux bandés
- former une chenille avec d'autres participants et se déplacer



### Le combat de coqs ● / ●●●

Deux participants tiennent chacun un ballon dans les mains et essaient de faire perdre l'équilibre à leur adversaire en le poussant avec le ballon.

Buts :

- améliorer l'équilibre
- renforcer la musculature des jambes, des bras et du tronc

Conseils :

- ne pas réaliser ce jeu sous la forme « tous contre tous »
- le ballon doit être utilisé pour pousser et non frapper

Variante :

- réaliser le combat en étant sur un banc (mettre des tapis autour)



### Echanges ●● / ●●●

A deux, trois, quatre ou plus, se faire des passes avec différents objets en tenant en équilibre sur le ballon. Supprimer progressivement les appuis.

Buts :  
- améliorer l'équilibre  
- améliorer la précision des passes

Variantes :  
- à genoux ou couché à plat ventre  
- se passer deux objets  
- à quatre et plus, se faire des passes avec plusieurs objets



### Passe-moi la balle ● / ●●

A deux, trois, quatre ou plus, se faire des passes avec ou sans rebond en utilisant différents ballons (Swissball, ballon de basketball, ballon de handball, balle de tennis, etc.).

Buts :  
- travailler la différenciation  
- doser les passes

Variante :  
- passes en mouvement

### Le maillon ●● / ●●●●

Assis chacun sur un ballon, deux participants se tiennent les mains, posent les pieds sur le ballon de l'autre et essaient de rester en équilibre.

Buts :  
- améliorer l'équilibre  
- coopérer

Variantes :  
- à genoux ou couché à plat ventre  
- à trois ou plus



## Le Swissball ... comme entraînement à différents sports

### La passe à 10 ● / ●●

Deux équipes dont les joueurs sont assis sur des ballons tentent de faire 10 passes avec un ballon (ballon de basketball, ballon de handball, balle de tennis, etc.) sans que celui-ci ne tombe au sol ou ne soit intercepté. Les joueurs ont le droit de se déplacer mais en restant cependant assis sur leur Swissball.

Buts :  
- améliorer l'équilibre  
- travailler l'orientation dans l'espace  
- travailler le démarquage

Variantes :  
- se faire des passes pour tirer au but (handball)  
- se faire des passes pour marquer un panier (basketball)

### Le tour du monde ● / ●●

Tenter de marquer des paniers avec un ballon de basketball tout en étant assis sur un Swissball. Se déplacer le long de la raquette (marques de positions pour lancers francs) au fil des réussites pour terminer de l'autre côté.

Buts :  
- améliorer la stabilisation  
- améliorer la précision du tir

Variante :  
- tirer au panier tout en étant assis en équilibre (sans toucher le sol avec les pieds)

## **Volleyball ●● / ●●●●**

Effectuer des passes hautes à soi-même ou contre un mur tout en étant assis sur un Swissball.

Buts :  
- améliorer la stabilisation  
- améliorer la précision

Variantes :  
- se faire des passes à deux  
- en étant en équilibre

## **Volleyball II ●●●**

Effectuer des passes hautes ou des manchettes en utilisant le ballon à la place des mains et des bras.

Buts :  
- travailler l'orientation  
- travailler le placement  
- travailler la réaction

Variantes :  
- match de volleyball 2/2



## **Tennis ●●**

Deux joueurs s'échangent un ballon de volleyball de chaque côté d'une ligne en utilisant le Swissball à la place de la raquette. Adapter le nombre de rebonds aux capacités de chacun.

Buts :  
- travailler le placement  
- travailler la réaction

Variante :  
- se faire des passes par-dessus un filet

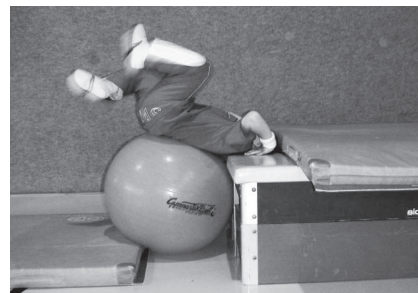
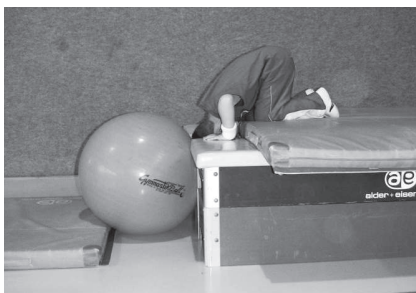
## **Le Swissball ... comme aide à l'apprentissage**

### **Apprentissage de la roulade en avant ●●**

Depuis la position à quatre pattes sur deux caissons de deux éléments placés côte à côte avec un espacement d'environ 30 cm, rouler en avant en plaçant la tête entre les deux caissons et le dos sur le ballon.

Conseil :  
- adapter la grandeur du ballon à la taille des élèves

Buts :  
- apprendre à contracter la musculature abdominale  
- apprendre à contracter la musculature de la nuque



Références: Cahier pratique revue Mobile / Cours Swissball de Majda Scharl (Université de Lausanne)



## HEP

**Journées cantonales 2013 de formation en éducation physique**  
 « EPS et genre : une question de points de vue »  
 4 et 5 septembre 2013 - Centre sportif UNIL  
 Programme détaillé et inscriptions : [www.hepl.ch](http://www.hepl.ch)

### Formations continues

Pour l'ensemble des informations sur les types de formations continues à la Haute école pédagogique, voir la brochure « Formation continue 2012 - 2013 ».

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](mailto:ufc@hepl.ch) – [www.hepl.ch](http://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](mailto:info@svss.ch) – [www.svss.ch](http://www.svss.ch)

5313	Shuttle Time - Un outil pour rendre le badminton attrayant	07.09.2013	Yverdon Ornella Dumartheray
5713	Aider et assurer en gymnastique aux agrès	21.09.2013	La Tour-de-Peilz Cédric Bovey Patrice Reuse Philippe Arn
6013	Initier ses élèves à l'autodéfense	28.09.2013	Corsier-sur-Vevey Laurent Husson
6113	Slackline & Parkour	05.10.2013	Lausanne Samuel Volery Christian Büttler

## J+S

Pour connaître toutes les informations et renseignements nécessaires concernant les cours Jeunesse+Sport, veuillez consulter le site de Macolin [www.jeunesseetsport.ch](http://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 coach J+S ou auprès de J+S Vaud  
 Tél. 021 316 39 62 - E-mail : [jsvaud@vd.ch](mailto:jsvaud@vd.ch)

Dossiers envisagés dans les prochains numéros :

- Rythmique
- Nouvelle loi cantonale sur le sport



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](http://www.vd.ch/seps)



Ont collaboré à ce numéro :

### Illustrations :

- p. 2 : Raoul Vuffray
- p. 3 : Bibliothèque nationale de France
- p. 4 : M. Novello - Fotolia.com
- p. 5 : M. Siegmund - Fotolia.com
- p. 6 : Tomfry - Fotolia.com
- p. 7 : Naish SUP User Guide
- p. 8 : Sonja Treyer (ASEP)
- p. 9 : Raoul Vuffray
- p. 10 : Raoul Vuffray
- p. 11 : Raoul Vuffray

### Rédaction :

Gégoire Millet  
 Marco Astolfi  
 Céline Dupuis  
 ASEP  
 Raoul Vuffray

### Mise en page et réalisation :

Raoul Vuffray

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