



Publication du Service de l'éducation physique et du sport

# *pédagogiques*

## Edito

10e numéro d'EsPaceS, surgi tout droit des propositions formulées dans l'enquête «EP en question(s)».

10 éditions réalisées avec enthousiasme au sein du Service EPS, avec la complicité de maîtres toujours plus nombreux et d'invités «extérieurs».

A elle seule, cette étape m'aurait incité à prendre la plume pour rédiger le présent éditorial.

C'est pourtant un autre projet, né de la même enquête «EP en question(s)», qui remplira cette colonne.

Au moment de la rédaction de ces lignes, les cours d'introduction au nouveau plan d'études et aux nouveaux manuels d'éducation physique ont débuté.

Si l'orientation pédagogique du plan d'études ne devrait pas être déroutante – elle correspond aux idées généralement exprimées par les maîtres EP et s'inscrit parfaitement dans la philosophie EVM – sa forme et sa finalité sont nouvelles.

Tout à la fois stratégique et fonctionnel, ce document peut être exploité pour «expliquer» l'éducation physique. Il en fera comprendre la nécessité, comme il servira, mieux que le précédent, d'instrument de planification et de coordination pour les maîtres. A cet égard, les programmes d'établissement, dont le plan d'études devrait faciliter l'élaboration, ont fait la démonstration, partout où ils existent déjà, d'une plus grande cohérence de l'enseignement, d'une collaboration accrue entre maîtres et d'un renforcement de l'identité locale.

Le combat pour le maintien d'une dotation horaire équitable d'éducation physique et sportive est un combat juste. Or, on reproche parfois aux maîtres d'éducation physique de se «cacher» derrière une loi pour défendre leur discipline. La parution du plan d'études et la rédaction par les maîtres de programmes d'établissement ont trait à la qualité de l'enseignement; ils représentent à ce titre la meilleure réponse à cette critique simpliste.

Les fondations, les murs et le toit de la maison sont en place; il s'agit de l'habiter, de la meubler et de la faire vivre.

Heureuses Fêtes et bon hiver à toutes et à tous!

Raymond Bron



## Sommaire

2

ESPACE DIDACTIQUE

L'appui renversé  
Essai d'une démarche formative

8

LA PAGE DE ...

L'ANIMATEUR PÉDAGOGIQUE  
L'animation pédagogique EP:  
quel cirque!

10

DOSSIER

### Le plan d'études de l'éducation physique et sportive

22

ESPACE VÉCU

Les balcons du Léman

23

ESPACE NET

<http://www.cslaval.qc.ca/edphys/>

24

L'OUVRAGE SUR LE MÉTIER

Le patinage en ski de fond, plaisir et performance  
.....  
Enseigner l'éducation physique au secondaire



# L'appui renversé

## Essai d'une démarche formative

Serge Schnegg

Document didactique réalisé par le groupe de travail «Evaluation formative» du Nord-Vaudois (MM. Pierre-François Baud, Fabian Mariller, John Métral, Olivier Saugy, Serge Schnegg, Marc-André Vallon).  
Les propositions d'exercices et les dessins sont tirés du livre «Actions motrices en gymnastique sportive» de Jacques Leguet, éditions Vigot, 1990.



### Evaluation diagnostique

Chaque élève réalise un appui renversé avec ou sans aide et auto-évalue son niveau au moyen de la feuille annexée «l'appui renversé - évaluation». Un camarade confirme le niveau prétendu.

### Apprentissage (2-3 leçons)

Déterminer avec les élèves les critères qui permettent d'estimer si l'on est proche de l'appui renversé idéal ou non.

Ces critères sont:

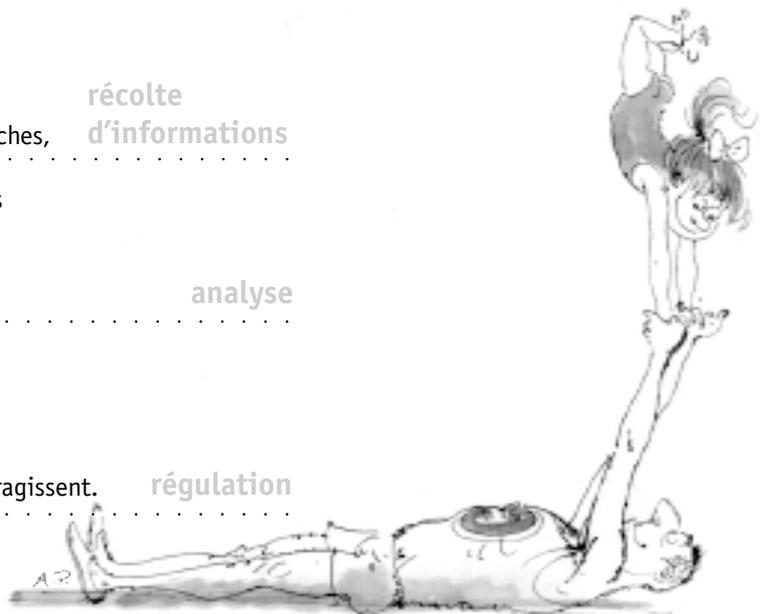
- alignement des segments bras-tronc-jambes dès le départ
- position du corps proche de la verticale
- extension de tout le corps (contrôle du tonus musculaire)
- position correcte de la tête (regard en direction des mains)
- maîtrise du retour à la station

Présenter aux élèves une série d'exercices permettant d'améliorer la qualité de l'appui renversé. Démontrer les activités, mais laisser aux élèves le soin de trouver les objectifs visés.

Les exercices peuvent être entraînés sous forme de circuit, de travail par postes ou en laissant l'élève choisir les situations d'apprentissage adaptées à son niveau et qui lui permettent de progresser.

### Pour faire progresser l'enfant dans ses apprentissages, l'enseignant ...

- observe les stratégies et actions des élèves,
- récolte des informations correctes,
- demande aux élèves d'expliquer leurs démarches, ..... **récolte d'informations**
- analyse les erreurs et les diverses démarches des élèves,
- identifie les réussites et les difficultés,
- élabore ou choisit des suites adaptées, ..... **analyse**
- différencie le matériel et les exercices en fonction des besoins,
- diversifie les situations pour corriger les comportements erronés,
- organise l'activité pour que les enfants interagissent. .... **régulation**



### Evaluation finale

Le maître et l'élève évaluent les progrès réalisés. Ceux-ci sont relevés dans le livret d'éducation physique.

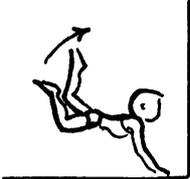
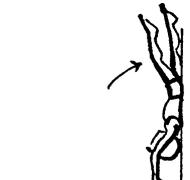
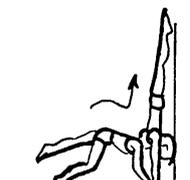
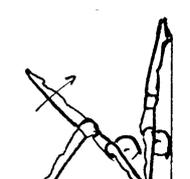
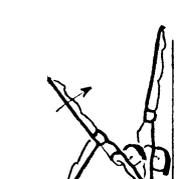
Remarques: la démarche et les activités proposées ne concernent pas exclusivement tel ou tel cycle d'enseignement. C'est le niveau des acquis de chaque élève qui déterminera le choix des situations d'apprentissage.

Nom: \_\_\_\_\_

Prénom: \_\_\_\_\_

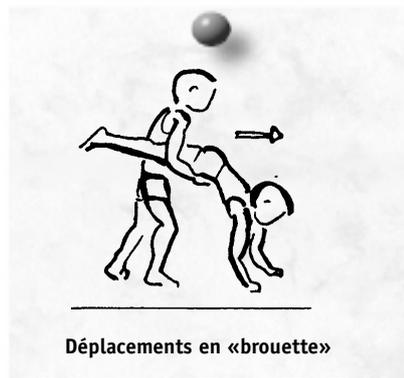
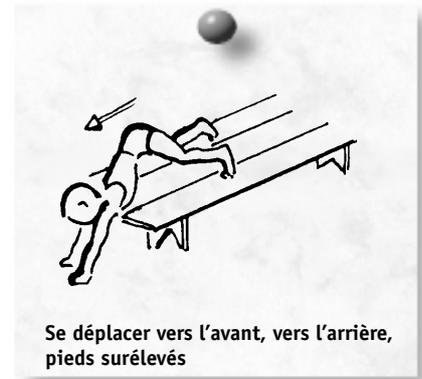
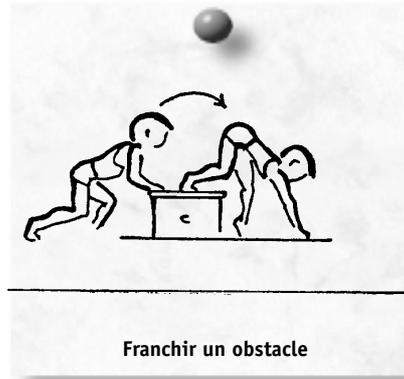
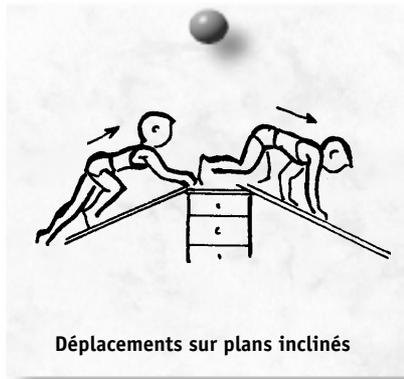
Classe: \_\_\_\_\_

L'appui renversé - évaluation

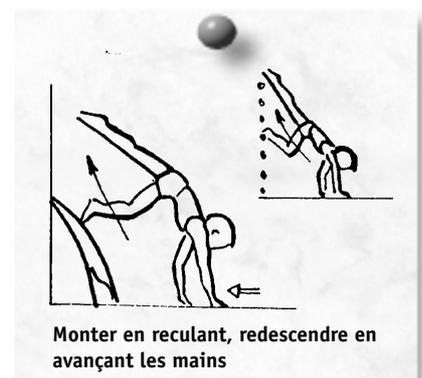
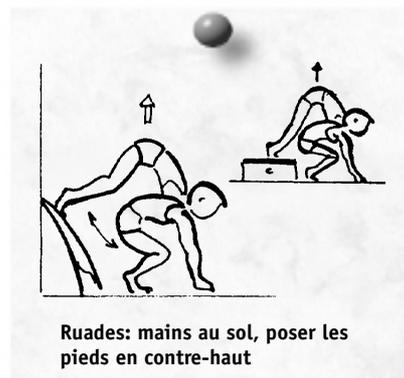
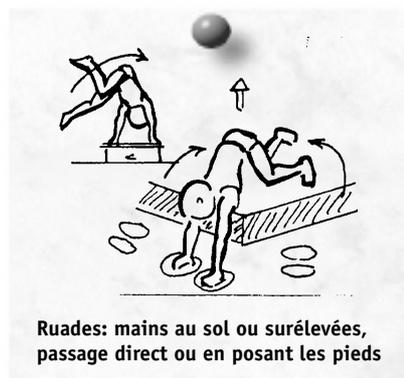
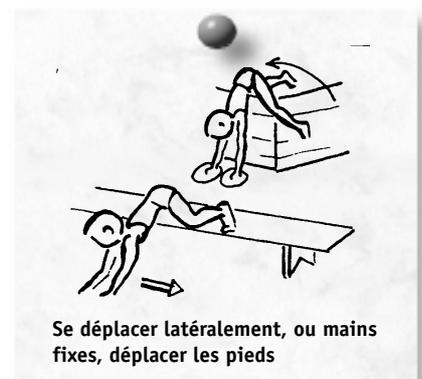
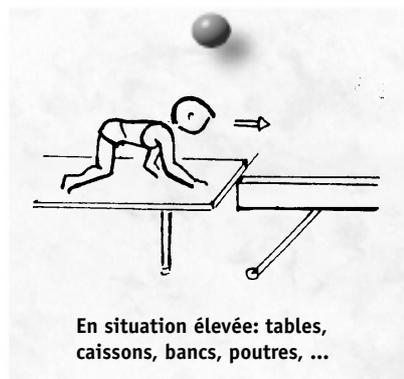
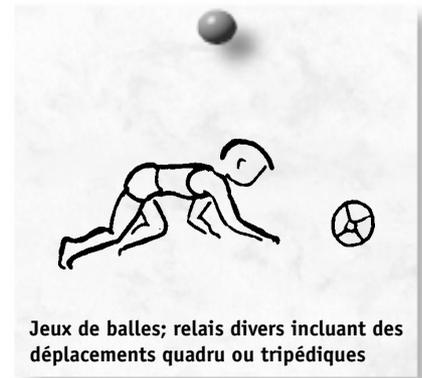
Niveau	Critère		Date
1 <sup>o</sup>	Je décolle les pieds		.....
2 <sup>o</sup>	Je m'effondre		.....
3 <sup>o</sup>	Je suis à l'appui renversé		.....
4 <sup>o</sup>	Je vois mes mains		.....
5 <sup>o</sup>	Mon corps est tendu dès le départ		.....
6 <sup>o</sup>	Je maîtrise sans l'aide du mur		.....
7 <sup>o</sup>	.....		.....
8 <sup>o</sup>	.....		.....

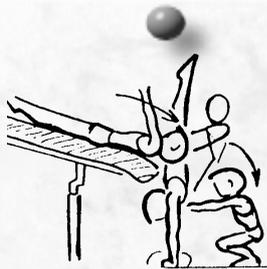
## Propositions d'exercices

- Aller vers une découverte progressive de la verticale renversée.
- Amener le poids du corps sur les bras.
- Diriger ses pieds sans les voir.



Explorer le milieu en quadrupédie, tripédie

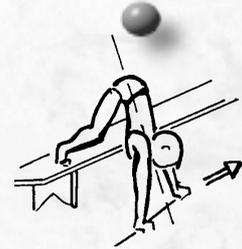




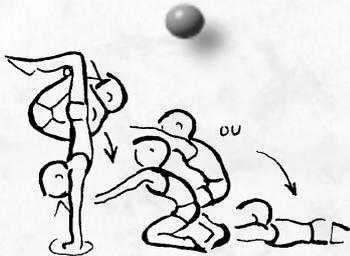
Glisser à l'A.T.R.<sup>1</sup>, freiné par un ou deux aides; voir ses mains pousser le sol, dans les cercles, ses pieds se poser près des mains



De la «brouette», aligner bras et tronc, pointer les fesses, voir ses mains

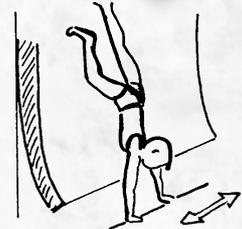


Se déplacer, bras-tronc alignés, fesses pointées (par exemple en traçant une ligne proche du banc), mains en «avant des yeux»

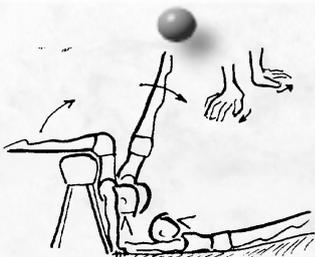


De la suspension par les jarrets, voir ses cuisses, venir à l'A.T.R., voir ses mains pousser le sol. Varier les arrivées

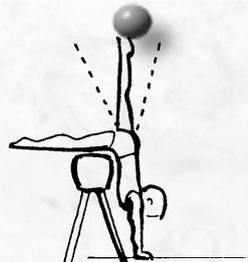
**Pouvoir  
se  
renverser,  
s'aligner**



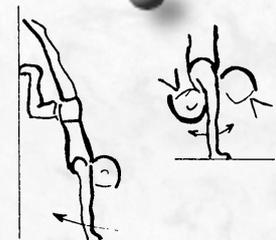
Se déplacer latéralement, mains sur la ligne. Seul contact avec le tapis: les pieds



Aligner jambes-tronc, tomber droit; voir les mains longtemps, rentrer la tête et voir si son ventre est rentré



Placer une jambe (ou deux) à la verticale, l'aligner sans la voir; des observateurs confirment



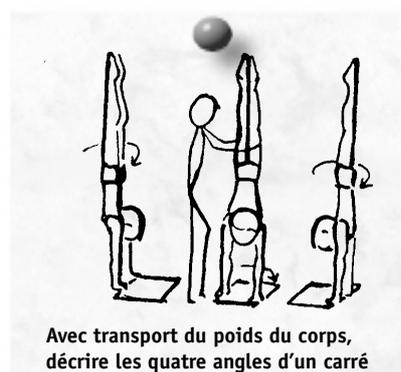
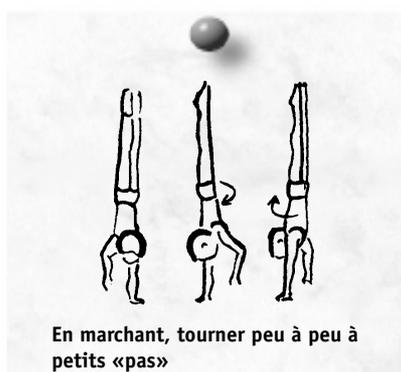
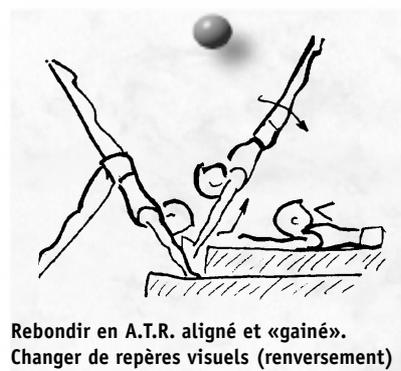
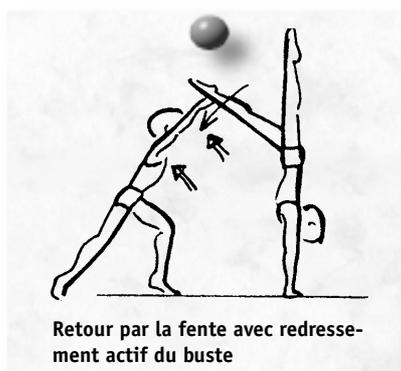
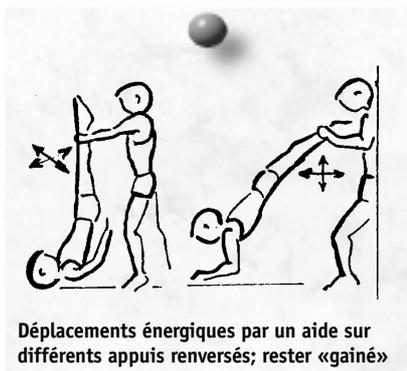
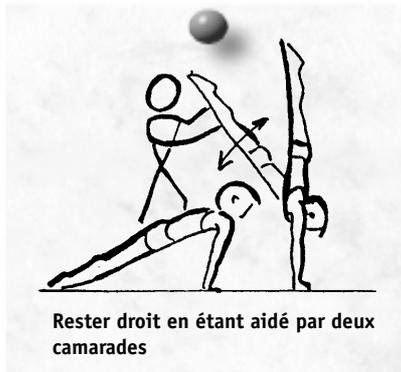
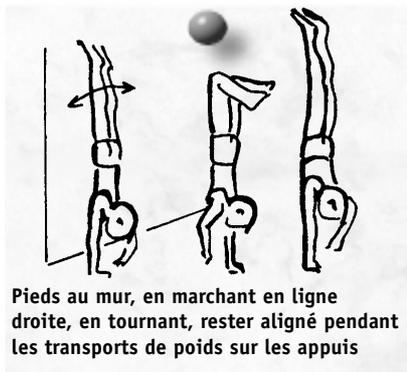
En situation d'A.T.R., exploration visuelle; chercher la position confortable

<sup>1</sup> A.T.R.: appui tendu renversé

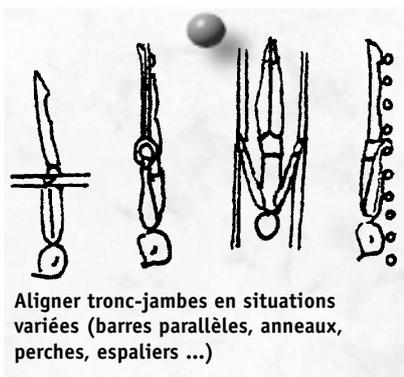
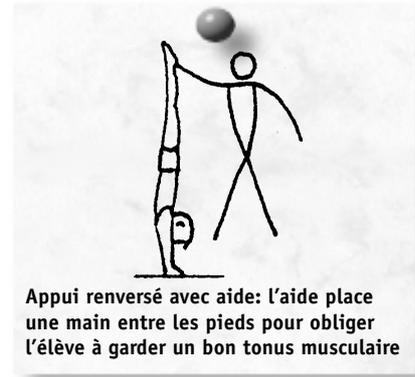
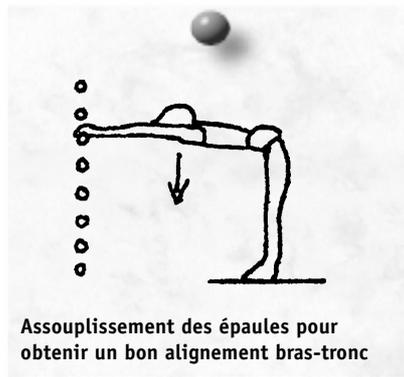
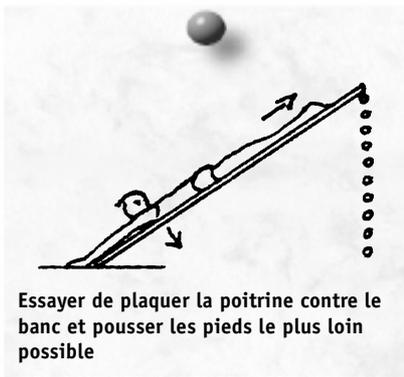
Comportements fréquents:	Corrections:
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tendance à baisser la tête et à s'égarer (lorsque l'on veut «se renverser», on renverse la tête).</li> </ul>	<p>Revenir aux situations n'impliquant pas un changement complet de repérage (tel que monter les pieds en marche arrière, redescendre en avançant les mains).</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ventre au contact du mur.</li> </ul>	<p>Seul contact: les pieds, (corps «gainé», ventre creux).</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• En mouvement, déformations, tendance à rouler, anticiper tête baissée.</li> </ul>	<p>Aider en freinant, se repérer en regardant ses mains.</p>

## Propositions d'exercices (suite)

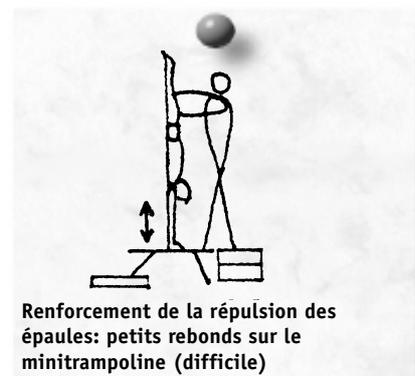
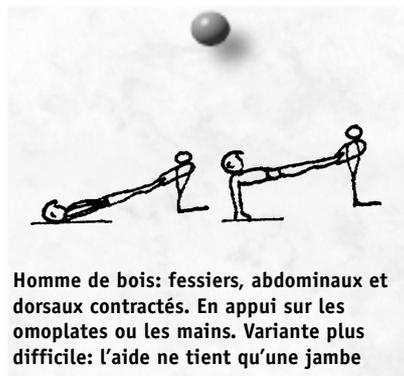
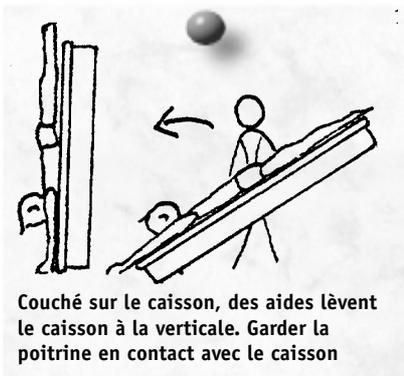
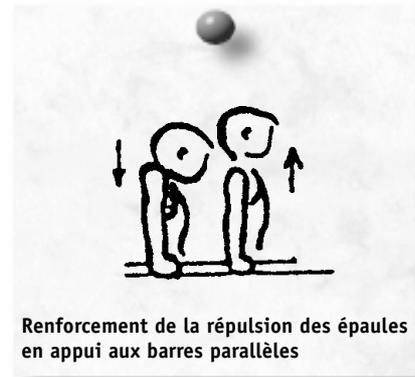
- Contrôler son alignement, son «gainage»<sup>1</sup> dans des conditions plus difficiles (renversement, ...).
- Coordonner avec d'autres actions, découvrir des exercices gymniques plus complexes.



<sup>1</sup> gainage: contraction tonique simultanée de tous les groupes musculaires entourant le tronc (abdominaux, dorsaux).



## Autres Exercices





# L'animation pédagogique EP: quel cirque!

Madeline Dégallier  
Anne Pittet  
Maîtresses d'éducation physique



*L'animation pédagogique en éducation physique, soutien offert aux maîtres généralistes primaires sous forme de conseils, d'informations, de programmes et de leçons pratiques, est très appréciée dans le canton. Le présent article témoigne d'une séance animée par deux maîtresses d'éducation physique sur le thème du cirque. A coup sûr, nombre d'institutrices et d'instituteurs ont trouvé, lors de cette chaleureuse rencontre, des idées pour diversifier leurs leçons d'éducation physique, voire pour monter un spectacle de classe ou d'établissement.*

*En chaque enseignant sommeille un talent d'artiste. Pour 50 d'entre eux, ce talent s'est réveillé lors d'une mémorable séance d'animation pédagogique ...*

*Les animatrices, quelque peu inquiètes devant ce nombreux public, se lancent dans l'arène. L'organisation se fait en deux temps.*

## Le travail des animatrices

- Donner un thème de départ. *Dans notre cas: comment préparer un spectacle de cirque?*
- Amener du matériel, beaucoup de matériel, toute sorte de matériel (des draps, des habits, des nez de clown, des chapeaux, du matériel de jonglage, des musiques de cirque, etc).
- Constituer les groupes de travail selon les affinités ou selon des choix d'activités (équilibre, mime, danse, jonglage).
- Aider et conseiller les différents groupes.
- Elaborer le programme en fonction des numéros proposés.



## Le travail des participants

- Rechercher et préparer des activités de cirque durant 40 minutes.
- Choisir un thème musical en fonction du numéro exercé.
- Participer à la répétition générale en musique.
- Donner un nom à la présentation du groupe, voire choisir un nom d'artiste pour le programme.

Une heure intense de recherche, de créativité, d'échanges et de rires s'est déjà écoulée. Et maintenant... Les animatrices comblées et éblouies assistent à une suite de numéros époustouffants. Le spectacle est drôle, original, surprenant. On passe du dressage des éléphants, aux «Mumenschanz», aux activités d'équilibre et de jonglage. Tout cela dans une odeur de pop-corn apportés par une collègue. L'ambiance du cirque, la fête...

Hélas, tout a une fin! Tout le monde a regretté que le spectacle s'achève déjà, même les quelques collègues un peu réservés ou dubitatifs en début de séance... Bravo à tous les participants!

## Le récit d'une participante

Nous voici réunis, une quarantaine de collègues du secteur enfantin et primaire, dans la salle de gymnastique de Beaulieu à Lausanne. Le thème proposé: le cirque. Nous nous réjouissons d'exécuter notre travail sous la direction de Madeline Dégallier et d'Anne Pittet. Très vite, nous nous rendons compte que ce ne sera pas comme d'habitude et qu'il s'agira d'innover! Nous avons à notre disposition du matériel et de la musique de cirque, indispensables pour créer l'ambiance. Beaucoup d'engins sont sortis. Nos deux «monitrices» nous ont apporté une partie du contenu des coffres de jeux, à savoir: des échasses, des tissus de différentes couleurs, des habits usagés colorés, des foulards, des anneaux en plastique, des quilles, des balles de différentes grandeurs, des rouleaux en bois, bref, tout ce que l'on peut trouver dans un cirque.

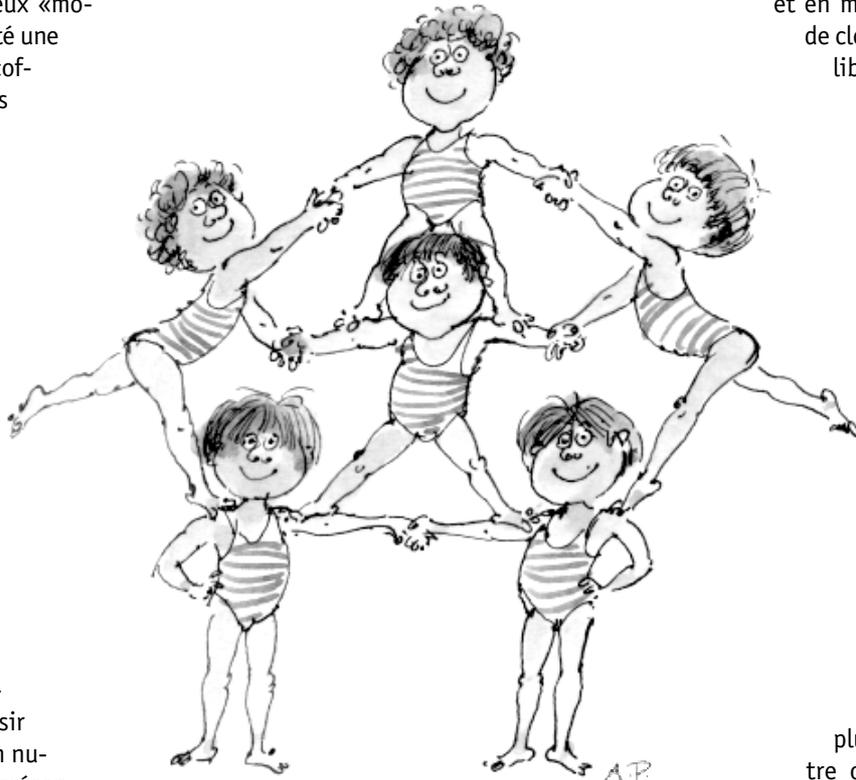
Nous pouvons travailler seuls ou en groupes de deux, trois, quatre ou cinq. Nous avons quarante-cinq minutes pour choisir une activité, préparer un numéro, le peaufiner et le présenter en musique. Il nous faut également choisir un nom d'artiste! Les groupes se font au gré des affinités ou alors par intérêt pour une activité. Très vite, certains ont des idées et s'activent. D'autres se tâtent, s'essaient à jongler, à pédaler et partent à la recherche d'une meilleure idée. Avec quatre collègues, je me lance ... dans le vide! Sur un banc suédois retourné et placé entre deux caissons, nous faisons des numéros d'équilibre. Oh, surprise! Moi qui tâte du rocher

de temps à autre, me voilà prise de vertige. Diable, c'est que le vide est des deux côtés. Heureusement, après une ou deux traversées, cela va déjà mieux.

Le temps passe vite. Anne nous presse de choisir un nom et la musique. C'est vraiment le dernier moment pour mettre au point notre numéro.

Et maintenant, place au spectacle! Nous sommes assis. Cela commence fort et en musique avec un numéro de clowns jongleurs et d'équilibristes. Puis suivent les acrobates du pédalo. Un numéro de dressage de cinq éléphants nous coupe le souffle par son réalisme. On en vient à oublier que ce sont cinq camarades qui font les éléphants! Une contorsionniste se déplace sur un gros ballon accompagnée de trois ou quatre ravissantes jeunes filles exécutant des mouvements et des roulades. Tonnerre d'applaudissements de plus en plus nourris. Quatre otaries jouent avec un gros ballon rouge et sont récompensées, chaque fois par un poisson que leur lance le dresseur. Le public est ravi de ce qu'il voit et entend. Les numéros s'enchaînent les uns après les autres. L'ambiance est des plus chaleureuse. Nous vivons un grand moment! Mais déjà nous arrivons au terme de la représentation. Un dernier numéro et c'est fini!

Françoise Neyroud Favre



### SE TAIRE ... POUR MIEUX S'EXPRIMER

L'éducation physique se prête particulièrement bien à la communication non verbale. L'expression du visage et celle du corps, les gestes, les déplacements sont souvent assez explicites pour se passer de commentaires.

**Avec vos petits élèves, et pourquoi pas avec les plus grands, essayez donc d'enseigner un moment de leçon, voire toute une période SANS PARLER!**

Tous vous comprendront, même les non francophones. Et chacun aura droit à votre regard, à votre sourire, ... et réciproquement!

Essayez, vous m'en direz des nouvelles!  
Mais «chut»!

Annette Cuendet

# Le plan d'études de l'éducation physique et sportive

Jean Aellen

13 journées de recyclage consacrées à l'introduction de nouveaux moyens d'enseignement ont été organisées par le SEPS et le CPF de fin octobre à mi-décembre 1999. Chaque maîtresse et maître spécialiste d'éducation physique de la scolarité obligatoire a ainsi pu découvrir, lors de l'une de ces journées, les nouveaux manuels d'éducation physique publiés sous l'égide de la Confédération ainsi que le nouveau plan d'études édité par le Service EPS. D'autres cours, à l'attention des maîtresses et maîtres d'éducation physique des gymnases et des écoles professionnelles ainsi que des enseignant(e)s généralistes seront organisés dès le printemps prochain.

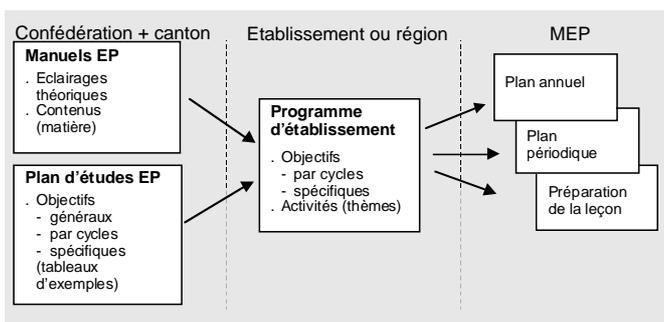
Afin de poursuivre l'information concernant ces nouveaux documents (se référer notamment aux numéros 2, 3, 8 d'EsPaceS pédagogiques), l'article ci-après présente les éléments principaux du plan d'études EPS. Diverses annexes (tableaux d'exemples d'objectifs spécifiques) figureront également dans un prochain numéro de ce journal.

Notons enfin que lors de ce recyclage les participant(e)s ont reçu le mandat de réaliser un programme d'établissement ou de région. Ce mandat, dernière étape d'un processus de réflexion, de rédaction et de consultation entamé depuis plusieurs années, est également abordé dans le présent dossier.

## INFORMATIONS

### Concept

Les informations données par le plan d'études se situent à un niveau général; elles n'indiquent pas directement aux maîtres que faire et comment. Dans cette perspective, la détermination des objectifs plus restreints, et leur mise en œuvre, reviennent aux enseignants, collectivement dans leur établissement, puis individuellement dans leur enseignement. Ainsi, à partir de ce plan d'études et à la lumière des nouveaux manuels EP, il appartient aux équipes de maîtres d'éducation physique de concevoir leur propre programme d'établissement, en tenant compte, entre autres, des particularités locales.



### Structure

Le plan d'études aborde l'action pédagogique sous deux aspects:

- I. Les objectifs généraux de l'éducation physique présentés globalement et par cycle d'enseignement.

La formulation choisie garantit la «cohérence verticale» durant toute la scolarité, c'est-à-dire celle d'une construction progressive et adaptée des difficultés. Elle respecte la notion de «fil rouge» indispensable à la continuité de l'action des enseignants qui se succèdent au long du cursus scolaire de l'enfant.

- II. Les tableaux d'exemples d'objectifs spécifiques.

Documents plus «techniques», ces tableaux qui tiennent compte de la structure des nouveaux manuels EP, devraient faciliter la rédaction des programmes d'établissement ou de région. Ces suggestions non exhaustives, adaptables et modifiables, ont pour but d'illustrer et de traduire les objectifs généraux en données plus pointues, plus concrètes.

### Evaluation

L'évaluation, partie importante de tout processus d'enseignement, n'est pas décrite dans le plan d'études. Il convient cependant de préciser que le livret d'éducation physique, en cours d'adaptation aux structures et aux principes EVM, demeure le moyen officiel d'évaluation formative et informative de l'éducation physique. Ce livret peut être transmis aux élèves et aux parents à la fin d'une période du cycle. Dans tous les cas, il sera remis pour signature en fin d'année scolaire.

### Projet d'établissement et activités interdisciplinaires

Le plan d'études détermine l'orientation générale de l'éducation physique. Il laisse cependant aux maîtres et aux établissements une marge d'autonomie conséquente pour organiser des enseignements décloisonnés. A l'évidence, l'éducation physique, par ses spécificités, joue un rôle important dans les projets d'établissements, dans les activités interdisciplinaires. Dans cette perspective, chaque maître veillera à s'impliquer dans de tels projets, non définis par le plan d'études EPS.

### Dotation horaire

La grille horaire de tous les degrés de la scolarité obligatoire comporte 3 périodes hebdomadaires d'éducation physique. Les après-midi de sport (un après-midi tous les quinze jours), cor-

respondant en fait à 1 période hebdomadaire supplémentaire, ne sont pas compris dans cette dotation. Divers modèles d'organisation peuvent être retenus en fonction des possibilités et disponibilités locales. Le Service EPS se tient à disposition pour étudier, avec les directions et les maîtres, la faisabilité de divers types d'organisation.

### Moyens d'enseignement

- Les 6 manuels «Education physique» en cours de publication, de 1998 à 2000 (Commission fédérale de sport).
- Le manuel de natation publié en 1993 (Commission fédérale de sport).
- Les 9 manuels «Education physique à l'école» publiés de 1973 à 1982 (Commission fédérale de sport).
- Le livre «Education physique à l'école enfantine» publié en 1984 (Association suisse d'éducation physique à l'école).

### Retour d'information

Compte tenu des expériences réalisées dans le terrain, il est demandé à chaque maître de bien vouloir signaler au Service EPS toute information ou suggestion permettant d'améliorer l'enseignement (évaluation, moyens d'enseignement, etc.)



### Objectifs généraux de l'éducation physique

Les objectifs généraux ou finalités de l'éducation physique recouvrent divers domaines éducatifs que l'on peut regrouper en trois champs principaux:

#### SAVOIR-ÊTRE (comportements ou attitudes)

- Accroître l'autonomie, le sens critique, la curiosité et l'esprit de décision.
- Développer la confiance en soi, la volonté, la persévérance. Vivre la réussite, le progrès.
- Développer le sens créatif et l'expression.
- Echanger, collaborer et se confronter aux autres.
- Acquérir le sens de la responsabilité personnelle, développer le respect et la tolérance.

#### SAVOIR-FAIRE (compétences pratiques ou aptitudes)

- Développer l'aisance corporelle. Acquérir, stabiliser et diversifier les aptitudes motrices.
- Découvrir et entraîner les techniques sportives fondamentales. Développer des stratégies d'apprentissage.
- Utiliser, transférer les compétences acquises.
- Développer et entretenir sa condition physique, se maintenir en bonne santé.

#### SAVOIR (connaissances)

- Parfaire la connaissance de son corps et comprendre les principes qui régissent la santé.
- Percevoir les dangers et connaître les mesures de sécurité.
- Connaître les aspects techniques, tactiques et les principes d'entraînement.
- Connaître les règles des activités sportives pratiquées.
- Comprendre l'importance du phénomène sportif dans la société et son impact sur l'environnement.

		Cycle initial - 1 - 2	Premier cycle 1 - 2	Second cycle 3 - 4	Cycle de transition 5 - 6
<b>SAVOIR-ÊTRE</b>	<b>Social</b>	Découvrir les règles de comportement de la vie en groupe et s'y accoutumer. Apprendre à écouter l'autre.	Apprendre à collaborer, découvrir l'entraide, améliorer l'écoute des autres. Apprendre à accepter et à respecter des règles de jeu et de comportement.	Apprendre à gérer les relations interpersonnelles, à respecter l'autre et à partager ses activités. Vivre le fair play. Assumer un rôle au sein d'un groupe.	Adapter son comportement en fonction du contexte, de ses partenaires, de ses adversaires. Assumer une responsabilité dans des activités de groupe.
	<b>Construction de la personne</b>	Accroître sa confiance, sa volonté et son courage par le plaisir de la réussite.	Travailler d'une manière plus autonome. Atteindre des buts et vivre des situations de réussite, de succès.	Renforcer sa volonté et persévérer pour atteindre un objectif personnel. Maîtriser ses réactions dans des situations diverses.	Apprendre à évaluer son propre niveau et ses progrès. S'exercer de manière autonome. Chercher des solutions personnelles.
	<b>Expression</b>	Exprimer des sentiments, des rythmes au moyen de son corps. Inventer des solutions personnelles.	Améliorer sa capacité à créer, à exprimer ses émotions par le mouvement et le langage. Oser danser, mimer, animer des histoires.	Oser exprimer ses émotions. Développer son potentiel créatif, ses capacités d'expressions corporelle et verbale.	Prendre confiance et plaisir à se produire devant les autres. Oser communiquer verbalement ses sentiments, ses émotions. Maîtriser et gérer ses pulsions.
	<b>Perceptions</b>	Développer ses facultés d'attention, d'observation, de mémorisation et d'expression.	Expérimenter les variations du tonus musculaire. Vivre des situations de détente, de calme.	Apprendre à se concentrer, à «intérioriser» les situations et les mouvements.	Améliorer la perception de son corps, le dosage de l'énergie, la maîtrise des mouvements. Développer la capacité de visualiser et d'orienter son corps dans l'espace.
<b>SAVOIR-FAIRE</b>	<b>Aptitudes motrices</b>	Coordonner ses mouvements, découvrir son schéma corporel, adapter sa tonicité aux différentes activités.	Développer les capacités de coordination; jouer avec l'orientation, le rythme, la différenciation, la réaction et l'équilibre. Améliorer les divers types de prise d'information: visuelle, tactile, auditive, kinesthésique.	Entraîner les aptitudes motrices et coordinatives. Améliorer son sens de l'anticipation et sa perception de l'espace et du temps.	Enrichir les mouvements en variant la forme, la vitesse, le rythme et l'amplitude.
	<b>Expérimentation Stratégies d'apprentissage</b>	Découvrir diverses formes et variantes de jeux. Expérimenter les multiples possibilités de manipulation et d'utilisation du matériel.	Diversifier l'utilisation du matériel et tirer parti de l'environnement. Varier les activités dans l'espace et le temps.	Expérimenter des activités corporelles plus complexes nécessitant une prise d'informations.	Expérimenter différentes formes d'apprentissages, s'auto-évaluer et faire des choix adaptés.
	<b>Apprentissages techniques</b>	Renforcer la maîtrise du geste et des mouvements de tout le corps.	Exercer dans des situations variées les diverses familles de mouvements.	Exercer, comprendre et stabiliser les gestes fondamentaux spécifiques aux domaines de l'éducation physique.	Lier différentes phases d'un déplacement, d'un mouvement. Combiner et enchaîner plusieurs éléments d'une suite de mouvements.
	<b>Condition physique Santé</b>	Améliorer sa tenue en fortifiant sa musculature. Maintenir sa souplesse, développer son endurance.	Découvrir les facteurs de la condition physique sous des formes variées et ludiques: l'endurance, la vitesse, la force et la souplesse.	Développer sa condition physique générale. Stimuler les grandes fonctions vitales. Consolider les acquis d'une bonne tenue corporelle.	Améliorer l'endurance, la vitesse, la force et la souplesse. Exercer sa détente, son agilité.
<b>SAVOIR</b>	<b>Sécurité Santé</b>	Connaître les notions essentielles de sécurité. Connaître les dangers liés à l'utilisation du matériel.	Connaître les règles élémentaires de sécurité liées aux pratiques sportives et à l'utilisation du matériel et des locaux.	Connaître diverses mesures de prévention des accidents et savoir les appliquer.	Connaître et comprendre les principes posturaux fondamentaux. Connaître et appliquer les techniques adaptées d'aide et de surveillance. Connaître et respecter les règles de sécurité des activités dans la nature.
	<b>Connaissances spécifiques</b>	Enrichir son vocabulaire en le rattachant à des vécus corporels, décrire des gestes. Connaître le nom des différentes parties de son corps.	Connaître quelques notions techniques ainsi que les règles fondamentales des jeux pratiqués. Savoir décrire l'activité. Améliorer la connaissance de son corps.	Connaître les notions fondamentales de tactique. Aborder quelques éléments simples d'anatomie et de physiologie.	Connaître et verbaliser le but des activités pratiquées. Expliquer les aspects techniques des gestes exercés. Accroître ses connaissances du corps humain et de son fonctionnement.
	<b>Organisation méthode</b>	Connaître le vocabulaire spatial et temporel de base.	Connaître différents types de formation dans l'espace et savoir occuper une position déterminée.	Savoir s'orienter dans la salle et en plein air en fonction d'une consigne orale, graphique ou écrite. Comprendre le sens des différents moments de la leçon, de l'activité.	Connaître la structure et l'organisation d'une activité sportive, d'un entraînement.
	<b>Ouverture</b>	Découvrir et connaître l'environnement proche de l'école.	Découvrir, connaître et respecter divers milieux naturels.	Discuter, évaluer divers événements sportifs. Établir des relations entre l'éducation physique, la santé et la vie de tous les jours.	Savoir comment les comportements maîtrisés, les aptitudes développées et les connaissances acquises peuvent être utilisés dans d'autres contextes scolaires et extra-scolaires (transferts).

Voies secondaires 7 - 9	Gymnases Ecoles professionnelles 10 - 12	
Adhérer à un projet collectif. Promouvoir l'entraide, la collaboration, la tolérance, le respect des autres et de leurs différences.	Développer sa capacité d'adaptation aux situations, aux autres. Apprendre à gérer les conflits, la violence. Acquérir le sens de la responsabilité personnelle. Promouvoir le fair play.	<b>Social</b>
Développer sa volonté et la confiance en soi par une démarche centrée sur le progrès, la réussite. Porter un regard critique sur ses apprentissages, ses performances et son degré d'autonomie.	Prendre conscience de son image et de ses potentialités. Développer la confiance en soi, l'autonomie. Remettre en cause ses acquis, chercher à se dépasser.	<b>Construction de la personne</b>
Renforcer sa capacité à s'exprimer et à créer corporellement et verbalement. Confronter ses idées à celles des autres. Communiquer ses émotions.	Utiliser le corps et le mouvement comme moyen d'expression. Développer ses facultés créatrices, son imagination, son sens esthétique. Partager ses idées avec les autres.	<b>Expression</b>
Vivre et percevoir le rythme, comprendre son importance dans le mouvement. Affiner ses perceptions, sa sensibilité.	Percevoir le sport comme source de bien-être physique et mental. Vivre, accepter, gérer les émotions positives ou négatives générées par les différentes activités sportives.	<b>Perceptions</b>
Entraîner ses capacités de coordination, en particulier la différenciation, l'orientation, l'anticipation et la dissociation. Développer la représentation mentale des mouvements et des situations.	Affiner ses capacités motrices, son aisance corporelle. Exercer de nouvelles pratiques sportives.	<b>Aptitudes motrices</b>
Expérimenter diverses méthodes de travail et d'évaluation. Développer des stratégies personnelles d'apprentissage.	Fixer des objectifs, planifier et réaliser un projet personnel ou collectif. Etablir un bilan de sa progression et de celle du groupe.	<b>Expérimentation Stratégies d'apprentissage</b>
Améliorer la qualité des mouvements. Réaliser des formes finales d'activités physiques et sportives.	Consolider ses apprentissages techniques dans des situations nouvelles, variées, complexes.	<b>Apprentissages techniques</b>
Entraîner sa condition physique. Améliorer ses techniques de relaxation. Acquérir un comportement responsable à l'égard de sa santé.	Expérimenter divers tests permettant d'évaluer sa condition physique, ses progrès, sa santé. Optimiser sa condition physique. Utiliser les techniques de relaxation.	<b>Condition physique Santé</b>
Connaître les mesures de prévention des accidents, de premiers secours et de sauvetage. Connaître les effets des comportements à risque (dopage, surentraînement, etc.).	Connaître les règles de sécurité liées à la pratique du sport. Analyser d'un regard critique les excès du sport. Intégrer dans ses pratiques sportives les principes d'une éthique personnelle.	<b>Sécurité Santé</b>
Connaître les règles des grands jeux. Identifier et utiliser quelques principes d'entraînement. Comprendre et expliquer les principes physiologiques et biomécaniques du corps humain.	Maîtriser les règles fondamentales, les caractéristiques techniques et tactiques des sports pratiqués. Connaître le rôle des activités physique comme facteur d'amélioration de la santé.	<b>Connaissances spécifiques</b>
Connaître les caractéristiques de l'organisation des activités sportives, des entraînements, des tournois. Acquérir les connaissances permettant de planifier ces activités dans l'espace et le temps.	Acquérir et utiliser les connaissances utiles à l'organisation et à l'animation de rencontres, de journées ou de camps sportifs.	<b>Organisation méthode</b>
Comprendre et expliquer le sport comme facteur possible d'équilibre et d'harmonie dans sa vie. Connaître et critiquer les caractéristiques du phénomène sportif.	Appliquer, dans la vie scolaire et extra-scolaire, des comportements, des stratégies et des méthodes issues de la pratique sportive. Connaître et critiquer les implications du sport dans la société.	<b>Ouverture</b>

### Le tableau des objectifs généraux, par cycles

Par souci de simplification et de clarté, tout en respectant le principe du «fil rouge», les objectifs généraux figurent dans un tableau à double entrée. Cette présentation a pour effet d'isoler artificiellement ces objectifs. Ceux-ci doivent être cependant compris comme des **accents** placés dans une démarche pédagogique de longue durée, en particulier dans le domaine des savoir-être.

### LES 3 SAVOIRS

«Il est désormais habituel de distinguer trois domaines du savoir scolaire:

1. Le **savoir-être** (attitudes), qui dans l'action, par opposition au faire, se réfère à des valeurs, plus généralement à l'insertion de la personne dans son environnement naturel et humain.
2. Le **savoir-faire** (skills, habiletés, aptitudes), en tant qu'habiletés physiques, mentales, en tant que techniques (savoirs instrumentaux) permettant de construire d'autres connaissances.
3. Le **savoir** (connaissances), en tant qu'objet de l'activité intellectuelle toujours en jeu dans un quelconque acte de connaissance.

Cette distinction, quoique rudimentaire, met l'accent sur la fonction **éducative** de l'école qui dépasse - et de loin - la simple transmission de connaissances factuelles.

Toutefois, si cette distinction permet d'identifier des dominantes dans les objectifs pédagogiques afin de les clarifier et de les diversifier, **elle ne trace pas de frontière imperméable entre les trois domaines**. Séparer le domaine socio-affectif, cognitif et psychomoteur reste artificiel dans la mesure où ils sont en **interaction permanente**. La classification permet d'envisager la portée d'une intention pédagogique sous trois angles différents indissolubles et complémentaires.»

(Extrait du plan d'études cadre pour les écoles de maturité, «Glossaire»; 17.1.1995)



1

De l'objectif général à l'objectif spécifique (compétence)

<b>DOMAINES</b> (voir le manuel n°5) → <b>OBJECTIFS</b> <b>GENERAUX</b> ↓	<b>Vivre son corps</b> <b>S'exprimer</b> <b>Danser</b>	<b>Se maintenir en</b> <b>équilibre</b> <b>Grimper</b> <b>Tourner</b>	<b>Courir</b> <b>Sauter</b> <b>Lancer</b>	<b>Jouer</b>	<b>Plein air</b>	<b>Evoluer dans l'eau</b>
Adaptier son comportement en fonction du contexte, de ses partenaires, de ses adversaires. Assumer une responsabilité dans des activités de groupe.	Jouer avec les autres; accepter le contact physique avec tous les partenaires.	Aider, tenir, accompagner un camarade. Observer avant d'agir.	Assumer un rôle dont les autres dépendent (contrôler, mesurer, donner les départs, etc.)	Respecter les partenaires autant que les adversaires, tant dans les paroles que dans les gestes.	Respecter la nature et agir avec sécurité (voie publique, infrastructures, propriété privée, végétation, etc.).	Relever un défi, en groupe, sur une ou plusieurs leçons. Choisir un niveau de difficulté adapté à ses possibilités.
Apprendre à évaluer son propre niveau et ses progrès. S'exercer de manière autonome. Chercher des solutions personnelles.	Comprendre ses difficultés et exercer une solution jusqu'à satisfaction personnelle.	Gérer des moyens d'auto-contrôle (fiches, grilles, etc.). Créer des enchaînements personnels et les entraîner.	Partager l'entraînement avec des partenaires de même niveau. Se confronter aux autres.	Se placer à une distance qui permet de recevoir ou de passer le ballon. Jouer en s'auto-arbitrant.	S'exercer, poursuivre son activité de manière autonome, sans la présence du maître.	Inventer des jeux, des parcours d'équipes. Situier son niveau selon des critères fixés.
Prendre confiance et plaisir à se produire devant les autres. Oser communiquer verbalement ses sentiments, ses émotions. Maîtriser et gérer ses pulsions.	S'exprimer par la danse, le mime, le chant, la percussion.	Oser demander de l'aide pour vaincre la peur de l'inconnu. Présenter une suite de mouvements à ses camarades.	Poursuivre son effort, son engagement, malgré une défaite ou un échec temporaire.	Admettre et annoncer une faute commise. Exprimer ses émotions, donner son avis.	Découvrir des régions inconnues. S'impliquer dans les activités communautaires (camps, journées sportives, etc.).	Rechercher et présenter une solution, un exemple.
Améliorer la perception de son corps, le dosage de l'énergie, la maîtrise des mouvements. Développer la capacité de visualiser et d'orienter son corps dans l'espace.	Chercher à se détendre, à éliminer ses crispations, ses tensions.	Décrire ses sensations.	Ajuster sa vitesse en fonction de ses sensations.	Chercher à surprendre l'adversaire, à le feinter.	Doser son engagement, son action afin d'éviter les risques inutiles pour soi-même et pour les autres.	Apprendre à se détendre pour explorer de nouvelles situations. Chercher la fluidité des mouvements.

Remarques : Ce tableau d'exemples n'a pas un caractère exhaustif. Il appartient aux maîtres de choisir, d'adapter ou de compléter ces suggestions lors de la réalisation des programmes d'établissement.



De l'objectif général à l'objectif spécifique (compétence)

<b>DOMAINES</b> (voir le manuel n°5) →	<b>Vivre son corps</b> <b>S'exprimer</b> <b>Danser</b>	<b>Se maintenir en équilibre</b> <b>Grimper</b> <b>Tourner</b>	<b>Courir</b> <b>Sauter</b> <b>Lancer</b>	<b>Jouer</b>	<b>Plein air</b>	<b>Evoluer dans l'eau</b>
<b>OBJECTIFS GENERAUX</b> ↓						
Enrichir les mouvements en variant la forme, la vitesse, le rythme et l'amplitude.	Maîtriser des nouveaux pas. Balancer vers le haut et latéralement. Apprendre des mouvements à 3 temps.	Percevoir et contrôler la position de son dos: - en position couchée - en quadrupédie - en position debout.	Lancer plus loin grâce à l'élan. Perfectionner le rythme et la précision des appels.	Différencier les mouvements. Apprendre les gestes spécifiques aux grands jeux.	Perfectionner les mouvements fondamentaux des sports de glisse: - conserver l'équilibre - virer - freiner et accélérer.	Différencier la nage en résistance et en endurance. Dissocier le mouvement des bras et des jambes. Améliorer la sensation de glisse.
Expérimenter différentes formes d'apprentissage, s'auto-évaluer et faire des choix adaptés.	Expérimenter puis choisir des formes de mouvements à perfectionner. Réussir chaque nouveau mouvement à 2 cadences, dans plusieurs directions.	Perfectionner diverses familles de mouvements: - appui renversé - rotation avant-arrière - balancer et élaner - sauter en extension.	Compléter les formes acquises (le saut dorsal, le départ sprint, etc.). Choisir une longueur d'élan qui correspond à ses moyens.	Passer, lancer ou tirer à la distance adéquate. Contre un adversaire par rapport à son camp, son terrain (position).	Choisir un cheminement approprié à ses moyens, à ses aptitudes (VTT - circuit avec obstacles - patinage, etc.). S'orienter sous l'eau. Combiner les styles.	Varié les rythmes respiratoires. Coordonner la respiration et les mouvements. S'orienter sous l'eau. Combiner les styles.
Lier différentes phases d'un déplacement, d'un mouvement. Combiner et enchaîner plusieurs éléments d'une suite de mouvements.	Améliorer la coordination par des combinaisons «bras - jambes» et l'utilisation d'engins à mains.	Enchaîner avec fluidité une suite personnelle de mouvements à un engin ou sur une piste d'agrs.	Gérer son énergie et sa respiration en course d'endurance. Perfectionner la transmission du mouvement entre élan et impulsion.	Enchaîner plusieurs actions comprenant la passe, le démarrage, en ajustant son orientation. Donner des informations gestuelles ou verbales.	Améliorer l'ajustement d'énergie dans les enchaînements en terrain variés (ski de fond - ski - parcours d'agilité - cross).	Enchaîner plongeon ou flèche de départ - nage - virage. Apprendre à onduler.
Améliorer l'endurance, la vitesse, la force et la souplesse. Exercer sa détente, son agilité.	Améliorer sa souplesse en répétant régulièrement des étirements.	Répéter des mouvements simples, renforcer sa musculature. Apprendre à soulever et à déposer correctement une charge.	Courir plus vite et/ou plus longtemps. Diminuer le temps de réaction. Améliorer sa détente.	Comprendre le rôle du joueur non porteur du ballon pour augmenter son action sur le terrain. Participer à des tournois.	Pratiquer les jeux de course dans le terrain. Pratiquer la course d'orientation. Développer son agilité.	Nager souvent et régulièrement des distances et des durées plus importantes. Pratiquer des jeux d'équipe, dans l'eau.

Remarques : Ce tableau d'exemples n'a pas un caractère exhaustif. Il appartient aux maîtres de choisir, d'adapter ou de compléter ces suggestions lors de la réalisation des programmes d'établissement.



De l'objectif général à l'objectif spécifique (compétence)

DOMAINES (voir le manuel n°5)	Vivre son corps S'exprimer Danser	Se maintenir en équilibre Grimper Tourner	Courir Sauter Lancer	Jouer	Plein air	Evoluer dans l'eau
<b>OBJECTIFS GENERAUX</b> → Connaître et comprendre les principes posturaux fondamentaux. Connaître et appliquer les techniques adaptées d'aide et de surveillance. Connaître et respecter les règles de sécurité des activités dans la nature.	Expliquer les étapes et l'importance de l'échauffement. Nommer les parties du corps engagées dans le mouvement.	Savoir effectuer toutes les réceptions de manière active, dynamique. Installer et déplacer correctement les agrès (transport, sécurité).	Connaître les principes de sécurité spécifiques au lancer.	Expliquer la signification des concepts : - dosage - coordination - différenciation.	Connaître les règles de sécurité spécifiques aux activités (patinage, cyclisme en groupe, excursion, etc.).	Comprendre et éviter : - l'apnée forcée - l'hyperm ventilation.
Connaître et verbaliser le but des activités pratiquées. Expliquer les aspects techniques des gestes exercés. Accroître ses connaissances du corps humain et de son fonctionnement.	Associer la terminologie aux activités pratiquées (pas, balancements, renforcement, étirement, etc.).	Exercer la représentation mentale en verbalisant son action.	Chercher et connaître son rythme respiratoire en course à pied. Expliquer les différences entre résistance et endurance.	Reconnaître et nommer les gestes techniques et les actions pratiquées. Connaître les règles qui régissent le jeu.	Orienter sa carte selon deux méthodes : - observation du terrain - utilisation de la boussole.	Connaître quelques règles relatives aux 3 styles de nage (départ, virages, relais).
Connaître la structure et l'organisation d'une activité sportive, d'un entraînement.	Rechercher une forme plus simple en cas d'échec, une variante plus difficile lors de la réussite (stratégies).	Connaître et appliquer les mesures de sécurité, les techniques d'aide et d'assurance.	Appliquer quelques éléments techniques de base : - prendre ses marques - mesurer - donner un départ - prendre ses pulsations.	Connaître diverses formes d'organisation d'un tournoi.	Savoir planifier un entraînement d'endurance sur plusieurs semaines.	Savoir organiser avec son groupe un jeu ou un parcours aquatique.
Savoir comment les comportements maîtrisés, les aptitudes développées et les connaissances acquises peuvent être utilisés dans d'autres contextes (transferts).	Savoir reconnaître des structures musicales : - la phrase - le couplet / le refrain - le tempo - les cadences - le style.	Connaître la limite de sécurité pour les sauts en profondeur. Enoncer les principes à respecter pour soulever une charge.	écrire les effets et l'utilité de l'endurance, de la souplesse, de la force.	Expliquer le concept d'anticipation dans la vie de tous les jours.	Connaître la notion d'échelle sur les cartes. Nommer et décrire les symboles des cartes topographiques.	Maîtriser les règles de sécurité relatives à la baignade et au plongeon (piscine, lac, cours d'eau).

Remarques : Ce tableau d'exemples n'a pas un caractère exhaustif. Il appartient aux maîtres de choisir, d'adapter ou de compléter ces suggestions lors de la réalisation des programmes d'établissement.



1

De l'objectif général à l'objectif spécifique (compétence)

DOMAINES (voir le manuel n°5)	Vivre son corps S'exprimer Danser	Se maintenir en équilibre Grimper Tourner	Courir Sauter Lancer	Jouer	Plein air	Evoluer dans l'eau
<b>OBJECTIFS GENERAUX</b> Adhérer à un projet collectif. Promouvoir l'entraide, la collaboration, la tolérance, le respect des autres et de leurs différences.	Créer une chorégraphie en défendant ses idées et en acceptant celles des autres.	Aider, encourager et assurer un camarade pour lui permettre de réussir.	Collaborer au sein d'un groupe hétérogène.	Observer le comportement d'un camarade et lui apporter une critique constructive.	Effectuer à deux une course d'orientation en inversant les rôles (décideur-suiveur) après chaque poste.	Nager en transportant un camarade jouant le rôle du blessé.
Développer sa volonté et la confiance en soi par une démarche centrée sur le progrès, la réussite. Porter un regard critique sur ses apprentissages, ses performances et son degré d'autonomie.	Accepter le regard des autres. Accepter d'être filmé (vidéo).	Evaluer sa propre prestation et celle des autres de manière objective.	S'engager pleinement dans une activité et réaliser des performances correspondant à son potentiel.	Adapter le jeu aux capacités de chacun (règles, comportements).	S'entraîner d'une manière autonome à partir de buts que l'on s'est fixés.	Oser essayer un nouveau plongeon.
Renforcer sa capacité à s'exprimer et à créer corporellement et verbalement. Confronter ses idées à celles des autres. Communiquer ses émotions.	Exprimer le caractère d'une musique à travers l'expression corporelle.	Discuter et construire une suite gymnique avec la collaboration d'un ou de plusieurs camarades.	Partager ses sensations physiques ou mentales avec les autres.	Discuter et appliquer une tactique au sein d'une équipe.	Prendre une part active à l'organisation d'un après-midi sportif, d'un camp, d'une soirée scolaire.	Créer avec d'autres un ballet de natation synchronisée.
Vivre et percevoir le rythme, comprendre son importance dans le mouvement. Affiner ses perceptions, sa sensibilité.	Percevoir diverses caractéristiques d'un mouvement, (totalité, fluidité, transmission, etc.).	Créer une suite de mouvements puis l'apprendre aux autres.	Varié son rythme de course.	Percevoir les dimensions de l'espace et du temps dans le jeu.	Vivre des activités lors de conditions météorologiques peu favorables et partager ses impressions.	Sentir le temps de glisse entre chaque mouvement de nage.

Remarques : Ce tableau d'exemples n'a pas un caractère exhaustif. Il appartient aux maîtres de choisir, d'adapter ou de compléter ces suggestions lors de la réalisation des programmes d'établissement.



De l'objectif général à l'objectif spécifique (compétence)

DOMAINES (voir le manuel n°5) →	Vivre son corps S'exprimer Danser	Se maintenir en équilibre Grimper Tourner	Courir Sauter Lancer	Jouer	Plein air	Evoluer dans l'eau
<b>OBJECTIFS GENERAUX</b> ↓ Entraîner ses capacités de coordination, en particulier la différenciation, l'orientation, l'anticipation et la dissociation. Développer la représentation mentale des mouvements et des situations. Expérimenter diverses méthodes de travail et d'évaluation. Développer des stratégies personnelles d'apprentissage.	Exercer ses capacités de coordination par des enchaînements avec et sans engins à mains.  Apprendre un mouvement par la méthode «essai-erreur».	Utiliser des mouvements de base connus dans des situations plus complexes. Se représenter mentalement une suite de mouvements.	Trouver et expérimenter des variantes aux gestes connus.	S'adapter à différentes balles dans un jeu donné. Imaginer et utiliser divers schémas tactiques.	Transférer et adapter à l'extérieur des activités de salle.  Opérer des choix tactiques dans le cadre d'une course d'orientation.	Alterner de manière continue différents styles de nage.  Utiliser la vidéo pour corriger un mouvement.
<b>Améliorer la qualité des mouvements. Réaliser des formes finales d'activités physiques et sportives.</b>	Exercer les pas de différentes danses de salon et de quelques danses modernes.	Présenter une famille de mouvements sous forme d'enchaînement de figures aux agrès.	Rechercher la performance dans les diverses activités athlétiques.	Pratiquer les formes finales des grands jeux.	Améliorer ses connaissances techniques dans les sports de glisse.	Maîtriser l'appel au plongeoir et quelques sauts et plongeoons simples.
<b>Entraîner sa condition physique. Améliorer ses techniques de relaxation. Acquérir un comportement responsable à l'égard de sa santé.</b>	Assurer une préparation fonctionnelle de son corps aux activités sportives projetées.	Entraîner sa musculature (force, souplesse). Prévenir les problèmes articulaires par le «stretching».	Développer sa capacité d'endurance.	S'engager pleinement tout en respectant les limites de sécurité.	Appliquer, lors d'une randonnée, les notions générales de diététique liées à l'effort.	Nager une longue distance. Utiliser l'eau comme élément favorable à la relaxation.

Remarques : Ce tableau d'exemples n'a pas un caractère exhaustif. Il appartient aux maîtres de choisir, d'adapter ou de compléter ces suggestions lors de la réalisation des programmes d'établissement.



De l'objectif général à l'objectif spécifique (compétence)

<b>DOMAINES</b> (voir le manuel n°5)	<b>Vivre son corps</b> S'exprimer Danser	<b>Se maintenir en équilibre</b> Grimper Tourner	<b>Courir</b> Sauter Lancer	<b>Jouer</b>	<b>Plein air</b>	<b>Evoluer dans l'eau</b>
<b>OBJECTIFS GENERAUX</b> → Connaître les mesures de prévention des accidents, de premiers secours et de sauvetage. Connaître les effets des comportements à risque (dopage, surentraînement, etc.).	Savoir appliquer les principes de base d'un échauffement et d'une préparation fonctionnelle.	Expliquer les techniques de transport de charges.	Décrire et argumenter les apports d'une activité physique régulière en matière de santé et de bien-être.	Discuter les problématiques liées à la violence et au dopage.	Connaître les dangers naturels (avalanches, soleil, altitude, eau, etc.) et les moyens de prévention adaptés.	Enumérer et appliquer les mesures de sécurité et les règles de comportement des sports aquatiques.
Connaître les règles des grands jeux. Identifier et utiliser quelques principes d'entraînement. Comprendre et expliquer les principes physiologiques et biomécaniques du corps humain.	Connaître et utiliser quelques techniques de gymnastique «douce», de détente et de récupération.	Maîtriser quelques notions de biomécanique concernant les mouvements pratiqués.	Connaître les règles fondamentales de l'athlétisme et être capable de juger leur application.	Connaître les règles des grands jeux pour les arbitrer ou les pratiquer en auto-arbitrage.	Identifier les signes topographiques et savoir les transposer de la carte au terrain et vice-versa.	Etablir, à partir de principes connus, un programme d'entraînement personnel.
Connaître les caractéristiques de l'organisation des activités sportives, des entraînements, des tournois. Acquérir les connaissances permettant de planifier ces activités dans l'espace et le temps.	Préparer et donner un échauffement spécifique. Conduire, à partir de principes connus, un moment d'éirement musculaire.	Connaître et appliquer diverses stratégies ou méthodes d'apprentissage d'un mouvement.	Savoir organiser et mettre en place plusieurs postes d'entraînement.	Connaître plusieurs systèmes de tournois et participer à leur organisation.	Savoir établir, à partir d'une carte, un itinéraire pour des déplacements à pied ou à vélo.	Collaborer à l'organisation d'un camp d'activités nautiques.
Comprendre et expliquer le sport comme facteur possible d'équilibre et d'harmonie dans sa vie. Connaître et critiquer les caractéristiques du phénomène sportif.	Savoir exploiter diverses techniques de relaxation, de respiration et de contrôle du stress.	Expliquer les caractéristiques et les apports des sports «fun» (surf, bigfoot, roller, skate, etc.).	Décrire les motivations qui sous-tendent telle ou telle pratique sportive, en particulier la course à pied.	Discuter, critiquer un événement sportif d'actualité.	Argumenter des bienfaits d'une activité sportive pratiquée dans la nature.	Connaître les possibilités d'utilisation de l'eau pour se détendre, pour se relaxer.

Remarques : Ce tableau d'exemples n'a pas un caractère exhaustif. Il appartient aux maîtres de choisir, d'adapter ou de compléter ces suggestions lors de la réalisation des programmes d'établissement.

## Le programme EPS d'établissement

Lors du recyclage «Introduction des nouveaux manuels et plan d'études EPS», chaque maîtresse et maître d'éducation physique a reçu le mandat de réaliser avec ses collègues un programme d'établissement ou de région. Il appartient ainsi dès maintenant aux enseignant(e)s de s'approprier les concepts, objectifs et contenus définis pour l'éducation physique et sportive.

### MANDAT

En se fondant sur:

- les nouveaux plans d'études et manuels de l'éducation physique et sportive,
  - les conditions locales d'enseignement,
  - les spécificités propres aux maîtres et à l'organisation des établissements,
- rédiger le programme d'éducation physique et sportive de votre établissement, voire de votre région pour les établissements à petits effectifs.

En annexe à ce mandat, un document technique précise ce que devrait être un tel programme et comment le réaliser.

### Définition

Le programme EPS d'établissement (ou de la région pour le cas des petits établissements)

- précise les objectifs et contenus généraux de l'enseignement de l'éducation physique et sportive de l'établissement et en fixe les accents; à ce titre, il donne un cadre cohérent aux activités proposées au fil des années scolaires (cursus d'études)
- établit la relation entre
  - les objectifs généraux de l'EPS
  - les objectifs spécifiques de l'EPS
  - les contenus de leçons
- répartit et optimise les apprentissages en évitant les pertes de temps et les redondances des activités proposées
- améliore le suivi des élèves notamment lors d'un changement de maître d'une année à l'autre
- laisse une marge d'autonomie à chaque maître pour qu'il puisse conduire son enseignement selon ses intérêts et sa personnalité
- précise les modalités d'évaluation de l'EPS.

### Éléments du programme EPS d'établissement (ou de la région)

Le programme d'éducation physique et sportive comporte au moins les éléments suivants:

- catégories de savoirs
- objectifs généraux de l'EPS
- objectifs spécifiques de l'EPS
- domaines
- activités
- modalités d'évaluation
- activités particulières.

### Principes d'élaboration du programme EPS d'établissement (ou de la région)

- La forme du programme EPS est du ressort des maîtres. A titre d'exemple, un modèle envisageable est présenté ci-après
- la référence de base est le tableau des objectifs généraux, par cycle
- dans la réflexion, l'unité de planification est le cycle (5-6; 7-8-9)
- dans la réalisation, afin de faciliter la gestion de l'enseignement, le programme d'établissement se limitera à une planification annuelle (degré), celle-ci, le cas échéant, pouvant être organisée en semestres ou en périodes
- **tous** les objectifs généraux sont pris en considération dans un cycle
- **tous** les domaines (thèmes des brochures des nouveaux manuels + natation) sont pris en considération dans un cycle
- les activités particulières (après-midi de sport, joutes, camps, etc.) sont prises en compte dans le programme d'établissement.



## Exemple de programme EPS d'établissement

EPS: PROGRAMME D'ÉTABLISSEMENT		Niveau de l'établissement		Niveau de l'école	
Niveau de l'établissement		Niveau de l'école		Niveau de l'école	
Niveau de l'établissement		Niveau de l'école		Niveau de l'école	
Modalités de l'enseignement	Contenus théoriques	Contenus pratiques	Modalités d'enseignement	Modalités d'évaluation	Évaluation
Modalité 1					
Modalité 2					
Modalité 3					

**REMARQUES:**

- Le contenu théorique est à compléter par les contenus pratiques de l'établissement.
- Le contenu théorique est à compléter par les contenus pratiques de l'établissement.

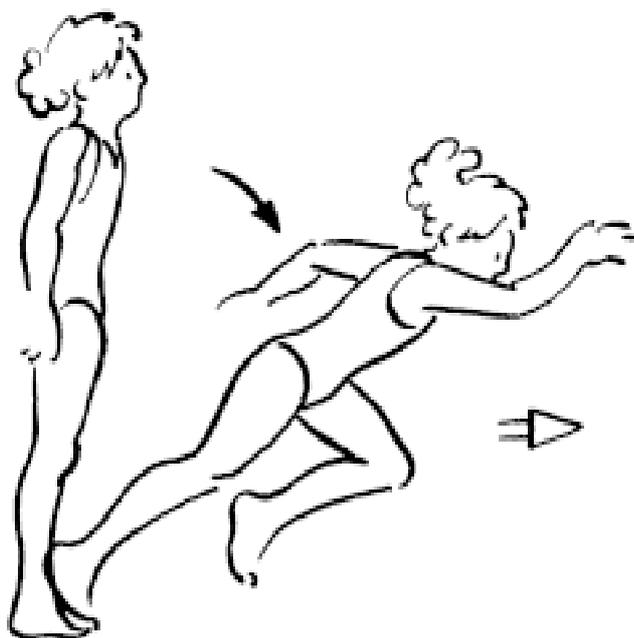
**REMARQUES:**

- Le contenu théorique est à compléter par les contenus pratiques de l'établissement.
- Le contenu théorique est à compléter par les contenus pratiques de l'établissement.

## Conclusion

Le délai de réalisation des programmes EPS d'établissement est fixé au 15 décembre 2000. D'ici là d'autres projets scolaires seront poursuivis. Mentionnons l'étude et la création par un groupe de travail ad hoc de nouveaux moyens d'évaluation de l'éducation physique et sportive prenant mieux en compte les principes et l'organisation EVM ainsi que l'importante opération de réécriture des programmes d'enseignement entreprise par le Service de l'enseignement enfantin, primaire et secondaire (SENEPS). Au sujet de ce dernier objet, il convient de signaler ici que le Service EPS participe notamment aux travaux réalisés à l'enseigne de «SENEPS-PRO 02». A terme, cette collaboration devrait permettre d'insérer le plan d'études de l'éducation physique dans un dossier unique regroupant les programmes de toutes les disciplines scolaires. Dans cette perspective, la forme du plan d'études sera revue en fonction de canevas retenus par le SENEPS, ce «formatage» ne remettant pas en cause les documents réalisés.

Avec les nouveaux manuels et le plan d'études EPS, les maîtres(les) disposent ainsi dès maintenant de moyens d'enseignement adaptés aux élèves et à l'école d'aujourd'hui. Puisent-ils, en professionnel(le)s de l'éducation physique, donner vie à cet important travail de réflexion et de rédaction!





# Les balcons du Léman

Thierry Merian

Le «Conseil du Léman» organise chaque année une randonnée autour du Léman, ouverte aux jeunes des cantons et des départements français limitrophes. Le Service EPS délègue le représentant du canton de Vaud. Le présent article a pour but de présenter cette manifestation souvent méconnue.



## Les balcons du Léman, c'est:

- une randonnée pédestre d'une semaine, à raison de 5 heures de marche par jour
- une occasion de rencontrer des jeunes habitant les cantons de Vaud, du Valais et de Genève ainsi que les départements de l'Ain et de la Haute Savoie
- une manière de découvrir une région: sa nature, ses légendes, ses spécialités culinaires, ses métiers, ...

## L'édition 2000 des balcons du Léman:

- aura lieu du samedi 8 au samedi 15 juillet 2000
- reliera Yvoire à Divonne par deux itinéraires, l'un passant à l'est et l'autre à l'ouest du lac Léman
- est entièrement gratuite, les frais étant pris en charge par le Conseil du Léman.

## Portrait type du randonneur:

- être né en 1985
- aimer randonner et découvrir une nouvelle région
- aimer la compagnie de nouveaux amis
- être prêt à prendre des photos et à rédiger un compte rendu de la semaine.

## Inscriptions:

Un dossier complet est envoyé aux directrices et directeurs des établissements secondaires du canton. Les élèves peuvent s'inscrire à l'aide du bulletin annexé au dossier d'ici au

**29 février 2000**

Une séance d'information sera organisée dans le courant du mois de mai pour les élèves intéressés et leurs parents.

**Merci de présenter cette manifestation à vos élèves!**

### Information:

Thierry Merian

Service de l'éducation physique et du sport

Ch. de Maillefer 35

1014 Lausanne

Tel. 021/316 39 39

*«Si j'aurais su, j'aurais pas venu» ne fait pas partie de notre vocabulaire. Nous essayons de savourer ensemble les moments de plaisir de cette semaine exceptionnelle.*

*Les frontières entre Suisses et Français ont disparu. Nous avons pu échanger culture, coutumes, langages ou autres visions du monde. Aucune rivalité n'est survenue entre nous. Nous avons pu profiter pleinement de tout ce que la nature pouvait nous offrir et avons découvert de nombreuses choses inconnues jusqu'alors: plantes aux vertus médicinales ou toxiques, champignons, arbres, roches, etc. Nous connaissons désormais notre environnement et savons comment le protéger. Nous espérons que ce séjour nous sera bénéfique et que les liens que nous avons tissés grâce au bon vouloir de tous resteront solides dans les temps futurs.*

Alexandra, Elodie, Marc,  
Participants aux Balcons du Léman 1998





[http://www.ac-nancy-metz.fr/enseign/EPS/ciel\\_eps/ressources\\_peda/academie.htm](http://www.ac-nancy-metz.fr/enseign/EPS/ciel_eps/ressources_peda/academie.htm)

## EPS sur les serveurs académiques

Ce site, tenu par l'Académie de Nancy-Metz, présente un catalogue de liens utiles vers divers centres français de ressources pédagogiques. Quelques exemples:

- Nancy-Metz • course d'endurance et informatique
- Amiens • documents pédagogiques sur les sports de combat
- programme EPS des classes de 5e et de 4e (activités athlétiques, aquatiques, gymniques, artistiques, ...)
- Besançon • traitement didactique du tennis de table, de la course de haies
- Rouen • sport et santé, projets EPS, activités sportives (athlétisme, gymnastique, danse, natation, sports collectifs, sports d'opposition, plein air), fichiers informatiques
- Nice • programme EPS des classes de 6e, document didactique sur le volleyball



<http://www.cslaval.qc.ca/edphys/>

## La bande sportive

Créé par Yves Potvin, ce site canadien est une véritable plate-forme de communication et d'échange destinée aux maîtresses et maîtres d'éducation physique de la francophonie. De nombreuses ressources et situations d'apprentissage figurent dans la section nommée «Pédago». A la rubrique «Intello», les enseignant(e)s sont convié(e)s à réfléchir sur divers sujets concernant leur profession. D'autres chapitres, à l'enseigne de «Collabo», «Sportivo» et «Jeuno», complètent cette approche multisectorielle de l'éducation physique et sportive.



<http://www.ivic.qc.ca/sports/home.html>

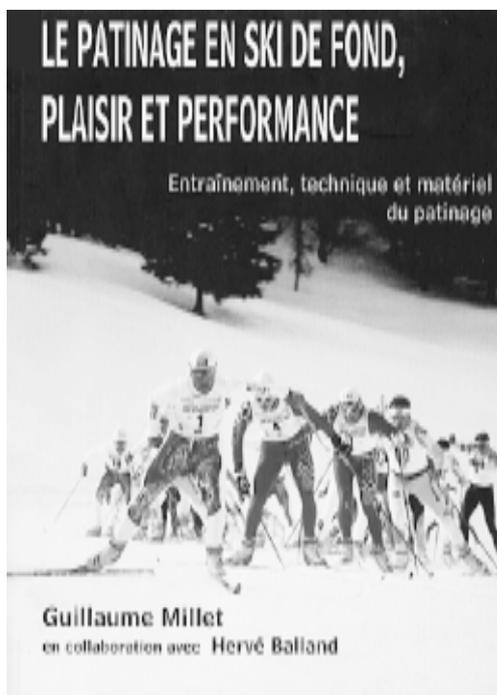
## Sports! Sports!

Plus de 30 sports sont inventoriés sur cette page «ouèbe» et donnent accès à divers sites spécialisés en anglais et en français. Lorsque l'on sélectionne par exemple la rubrique «Athlétisme», une dizaine de liens sont proposés:

- les athlètes, les événements, les résultats
- l'athlétisme en fauteuil roulant
- course à pied et diététique
- vidéos, photos, interviews d'athlètes
- triathlon: épreuves et entraînement
- Runner's World Online Magazine.

Et encore:

- <http://www.olympic.org/> = Site officiel du CIO
- <http://www.essm.ch/f/index.html> = Bienvenue à l'Office fédéral du sport de Macolin
- <http://www.tousport.ch/> = Quotidien romand du sport en direct
- <http://www.unil.ch/gybn/> = Gymnase du Bugnon
- <http://www.unil.ch/CESSM/> = Gymnase de Morges
- <http://www.dfj.vd.ch/GYCHAM/> = Gymnase de Chamblandes
- <http://www.dfj.vd.ch/GYYVER> = CESSNOV
- <http://www.skidefond.ch/> = Tout sur le ski de fond en Romandie.



G. Millet (04340 Méolans-Revel, 1997, Editions DésIris; cote biblio-SEPS: 77.54)

Ecrit en collaboration avec Hervé Balland, l'un des meilleurs fondeurs du ski français, cet ouvrage présente diverses facettes de l'entraînement et de la technique du patinage à ski de fond (skating). Cette pratique, introduite au début des années 80, a accentué le bonheur de la glisse tout en minimisant les soucis matériel qu'imposait le style traditionnel. Ce livre apporte les connaissances de base en matière d'apprentissage, de physiologie ou de biomécanique. Des données originales sur l'entraînement de l'enfant, notamment dans le domaine de l'endurance, sont également présentées dans ces pages.

## Dossiers envisagés dans les prochains numéros

- Les stratégies d'apprentissage
- EPS et projet d'établissement; transdisciplinarité
- Les bases de la natation (suite)
- Le plan d'études EPS (suite)
- Les nouveaux manuels EPS: éclairages

**ESPACE**  
*pédagogiques*

Service de l'éducation physique et du sport  
Chemin de Maillefer 35  
1014 Lausanne  
Tél. 021/316 39 39  
Fax 021/316 39 48

## Enseigner l'éducation physique au secondaire

J. Florence, J. Brunelle, G. Cartier (Paris, Bruxelles, 1998, De Boeck Université; cote biblio-SEPS: 70.92)

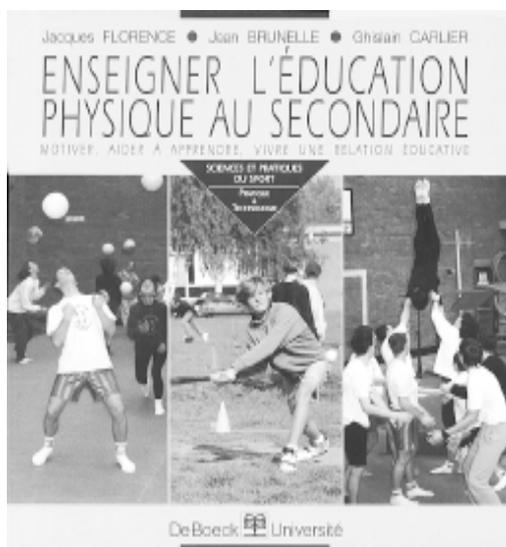
Ce livre, fruit d'une collaboration belgo-québécoise, a eu pour point de départ une réflexion sur les thèmes de la motivation et de la gestion de la classe en éducation physique. Cette réflexion s'est faite notamment à partir d'un ouvrage publié en 1986 par Jacques Florence et intitulé «Motivations et buts d'action en éducation physique scolaire» (CIACO, Louvain-la-Neuve, cote biblio-SEPS: 01.162). Les propositions d'actions abordées dans ce nouveau livre se situent dans la logique même et dans la continuité de cette méthodologie. Cet ouvrage s'adresse en particulier aux maîtres d'éducation physique et sportive ainsi qu'aux enseignants impliqués dans les écoles de formation.

Dans une perspective résolument pragmatique, les auteurs tentent de répondre aux questions que se posent les maîtres face à la complexité de leur métier et des exigences de l'environnement scolaire.

- Dans une société hypermédiatisée, où domine la technicité, la compétition à outrance, la violence, l'insécurité, la conformité aux modèles, le stress... comment, tout en tenant compte des besoins fondamentaux des élèves, éveiller les motivations à apprendre?
- Comment, dans les groupes-classes hétérogènes, choisir, organiser et animer les activités pour que chaque élève soit reconnu «bon» quelque part?

- Comment aborder l'inévitable confrontation des générations et des attentes, les questions d'indiscipline, les évitements, les refus?
- Comment accéder à une gestion positive de la classe afin de pouvoir vivre une relation éducative enrichissante tant pour les élèves que pour l'enseignant lui-même?

Dans la perspective de la mise en place d'une école qui veut placer l'enfant au centre de ses préoccupations (EVM), la lecture de cet intéressant ouvrage apparaît comme particulièrement profitable.



## Ont collaboré à ce numéro:

**Illustrations:** Madeline Dégallier, André Paul, CFS, OFSPO.

**Rédaction:** Jean Aellen, Raymond Bron, Annette Cuendet, Madeline Dégallier, Luc Diserens, Marcel Favre, Thierry Merian, Françoise Neyroud Favre, Anne Pittet, Serge Schnegg.

**Réalisation:** Jean Aellen, Jean-François Martin, Olivier Martin.

### BIBLIOTHEQUE DU SERVICE DE L'ÉDUCATION PHYSIQUE ET DU SPORT

Ch. de Maillefer 35  
1014 Lausanne

#### Horaires

Du lundi au vendredi  
l'après-midi de 14h à 16h.

#### Téléphone

021/316 39 46 ou 021/316 39 39

#### Responsable

Sylvie Favre

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