



Edito

L'adolescence,

ça donne parfois l'impression de mourir. Ou de naître à nouveau. Turbulences et crises que l'on traverse au gré de son rythme propre, l'adolescence, comme un bourgeon printanier, éclate dans le corps et dans la tête...

Merci au professeur Pierre-André Michaud pour sa contribution appréciée à ce numéro d'EsPaceS pédagogiques consacré plus particulièrement à l'éducation physique et sportive des «16-20 ans».

Le gymnase,

lieu de passage traditionnel des jeunes désirant entreprendre des études longues, est en mutation. Changement de «philosophie», autres structures d'études, nouveaux programmes de cours, grilles horaires redéfinies. La mise en place de cette nouvelle école n'est pas sans conséquence pour l'éducation physique et sportive.

Merci aux collègues ayant pris la plume pour réaliser le présent dossier.

Le mois de mai,

entre équinoxe et solstice, propose de superbes et longues journées ensoleillées. Le vert de l'herbe et le frémissement des feuillages, le vol planant de la buse et le chant des oiseaux invitent à coup sûr aux activités sportives de plein air.

Merci à ceux qui privilégient aujourd'hui la balade en forêt, les ricochets au bord du lac, le tour à vélo et l'utilisation du terrain de sport proche de la salle de gym ...

Jean Aellen



Sommaire

2**ESPACE SANTÉ**

Sport et adolescence
explorer son corps, tester ses limites, s'éclater ...

5**ESPACE VÉCU**

Paroles d'adolescents

6**DOSSIER**

L'éducation physique et sportive dans les gymnases

L'option complémentaire SPORT

Le travail de maturité en éducation physique

Le championnat des écoles secondaires supérieures – CHESS

16**ESPACE PRATIQUE**

Le Spinning

18**LA PAGE DE ...**

L'ANIMATEUR PÉDAGOGIQUE

Jouer dans la forêt, sur un terrain

19**L'OUVRAGE SUR LE MÉTIER**

Cyclisme et dopage: 4 parutions récentes

«Tours à vélo ou à pied»

Anatomie et physiologie humaines

Sport et adolescence

explorer son corps, tester ses limites, s'éclater ...

Prof.P.-A. Michaud



Introduction: un corps à découvrir

Sébastien, 15 ans, consulte pour des douleurs du genou gauche apparues quelques semaines auparavant. Il est désolé de ne pouvoir régater avec ses copains lors des matchs de football et se sent distancé depuis quelques mois, malgré des efforts acharnés. Sébastien souffre d'une affection typique de la puberté, la maladie d'Osgood-Schlatter, une inflammation de la tubérosité antérieure du tibia qui survient en général en milieu de puberté. Chez lui, cette affection est exacerbée par le fait qu'il est décalé dans son développement pubertaire par rapport au reste de son équipe de football et qu'il a certainement forcé lors des entraînements. Il se trouve d'ailleurs trop petit et s'inquiète de son développement pubertaire insuffisant.

Les phénomènes pubertaires marquent, chez chaque individu, le démarrage de l'adolescence, un peu comme une fusée qui serait chargée de propulser la jeune fille ou le jeune garçon sur sa future orbite d'adulte. A travers les changements rapides de son corps, l'apparition des caractères sexuels secondaires, c'est tout le processus de recherche d'identité qui est mis en branle. Ceci explique la raison pour laquelle l'ensemble des adolescents, surtout jusque vers 15-16 ans, sont tellement intéressés par leur corps et leur apparence: le piercing, les tatouages, le choix des habits, le maquillage, la teinture des cheveux, autant de signes de cette centration sur le corps, renforcée par une société elle-même trop attentive au look, aux apparences de la jeunesse. Or s'il est bien un lieu où ces interrogations par rapport au corps s'épanouissent, c'est sur les terrains de sport et dans les salles de gymnastique. Qui suis-je? Comment les autres me voient-ils? Que montrer? Que cacher? Corps voilé, dévoilé, fous rires, taquineries, regards, bagarres... autant de témoins de cet apprentissage à une nouvelle apparence, autant d'enjeux que le maître d'éducation physique devrait avoir à l'esprit lorsqu'il s'occupe de classes d'adolescents. L'absentéisme de certaines jeunes filles ou - plus rarement - de jeunes garçons ne doit-il pas parfois être compris comme une tentative d'échapper au regard des autres?

Plusieurs phénomènes tendent à vrai dire à compliquer la tâche tant des adolescents que de leurs professeurs d'éducation physique:

- D'abord bien sûr, un décalage net d'un peu plus d'un an entre filles et garçons dans l'apparition de la puberté, les jeunes filles, plus vite mûres physiquement, exhibant des capacités physiques et des intérêts différents de leurs camarades de sexe masculin.
- Surtout, une variabilité considérable d'un individu à l'autre dans l'âge de survenue de la puberté (avec des extrêmes variant dans une fourchette de 5-6 ans) et qui provoque des écarts considérables de taille et de capacités physiques et sportives entre individus du même âge chronologique. Sébastien présente une affection du genou bénigne, spontanément résolutive, mais qui est aggravée par les efforts qu'il fait pour rester à la hauteur en dépit de sa puberté tardive, efforts qui ne font que renforcer le risque d'ostéochondrite.

Cette dispersion des âges pubertaires, si elle n'entraîne que des conséquences mineures en terme d'apprentissage scolaire, a des répercussions plus importantes en terme sportif et mérite beaucoup d'attention de la part des milieux du sport et de l'éducation physique: le concept d'évaluation formative, qui tend dans la philoso-

phie d'EVM à supplanter dans certains domaines celui d'évaluation sanctionnelle, constitue sans nul doute une réponse appropriée à ce problème. Reste à savoir comment, dans la pratique, en faire le meilleur usage. En d'autres termes, serait-il possible peu à peu de mesurer les performances physiques et sportives à l'aune de la taille et du développement physique plus qu'à celle de l'âge chronologique? C'est là l'une des questions posées par les résultats d'une enquête menée récemment par l'Institut de médecine sociale et préventive de Lausanne pour le compte du SEPS.

La puberté ne se manifeste pas uniquement par les signes pubertaires, mais aussi par une accélération fulgurante de la vitesse de croissance qui double en l'espace de quelques mois. C'est à un corps nouveau, aux dimensions insolites que l'élève doit s'habituer; la maladresse, que tant de parents et de maîtres déplorent, n'est-elle pas autre chose que l'expression d'un décalage entre les dimensions réelles de l'adolescent et le schéma corporel d'enfant qui est encore le sien dans les régions cérébrales concernées? C'est dire tout l'intérêt d'une pratique sportive centrée non seulement sur la performance, mais sur l'intégration des capacités sensori-motrices, à l'aide d'exercices nécessitant de la souplesse, une bonne coordination, des réflexes!

Un corps à tester, à expérimenter

On a coutume de dire que l'adolescence est l'âge de la prise de risque, ce qui expliquerait la survenue d'accidents, notamment d'accidents de sport à cette période de la vie. Cette vision est terriblement réductrice et mérite d'être tempérée.

L'évolution de la race humaine est marquée par une apparition de plus en plus précoce de la puberté: les jeunes filles qui avaient leurs premières règles vers l'âge de 16-17 ans il y a 150 ans ont actuellement, en moyenne bien entendu, leurs premières règles aux alentours de 13 ans. Les adolescents disposent donc d'un corps d'adulte de plus en plus précocement, alors même que l'acquisition d'une véritable autonomie (en termes professionnel et économique) se fait, elle, de plus en plus tardivement. C'est dire que beaucoup des comportements à risque actuels, notamment dans le domaine du sport (glisse hors piste, roller, etc.) peuvent être compris comme autant de moyens pour les adolescents de trouver leurs marques dans une société largement déritualisée. Ce besoin d'expérimenter, de sentir son corps, de l'éprouver, de le tester, très présent durant l'adolescence, est lié à divers facteurs psychologiques et sociaux qu'il importe de comprendre si l'on veut aider les adolescents dans les processus d'appropriation du corps et de la santé:

- D'abord, on a vu l'importance tenue par les transformations/pubertaires à cet âge: le culte de la vitesse et de l'urgence propre aux jeunes n'est-il pas une réponse en miroir à cette brutale accélération de la vitesse de croissance et de développement? Face à ces signaux dont il n'a pas encore l'habi-

tude, l'adolescent n'éprouve-t-il pas le besoin impérieux de tester son corps, de susciter et d'éprouver des sensations fortes pour s'habituer à cet organisme neuf, pour mieux se reconnaître?

- Il y a aussi dans le besoin de s'affirmer, de s'autonomiser, de prendre de la distance par rapport aux adultes, une forme de déni des limites très propre à l'adolescence: ainsi, à la maladresse «physiologique» que nous avons décrite, s'ajoute un facteur psychologique propre à favoriser la survenue d'incidents ou d'accidents: en cherchant à aller aussi loin que possible, l'adolescent apprend peu à peu ses limites... aux adultes de faire en sorte que cet apprentissage se fasse dans un cadre sécurisant.
- A ce besoin de tester, d'éprouver des émotions fortes répond dans notre société un véritable culte de l'exploit et de l'extrême: le saut à l'élastique, le Paris-Dakar ou autres trophées Camel ne sont-ils pas, de la part des adultes, autant d'incitations à s'éclater, comme s'il s'agissait, dans notre société en perte de valeurs, de retrouver du sens à l'existence à travers des impressions fortes?
- Un risque non négligeable de cette situation serait lié à un glissement progressif qui s'effectue chez certains sportifs qui, peu à peu, ne pratiquent plus leur discipline pour le plaisir, mais dans une quête égoïcentrique de sensations et désespérée de dépassement: on sait la tendance chez ces individus à devenir peu à peu dépendants de leur entraînement, dans une forme

d'addiction qui fait beaucoup penser à la dépendance aux drogues. Une enquête genevoise n'a-t-elle pas récemment découvert un taux élevé d'anciens «sportivomanes» dans une population de jeunes adultes consommant de l'héroïne?

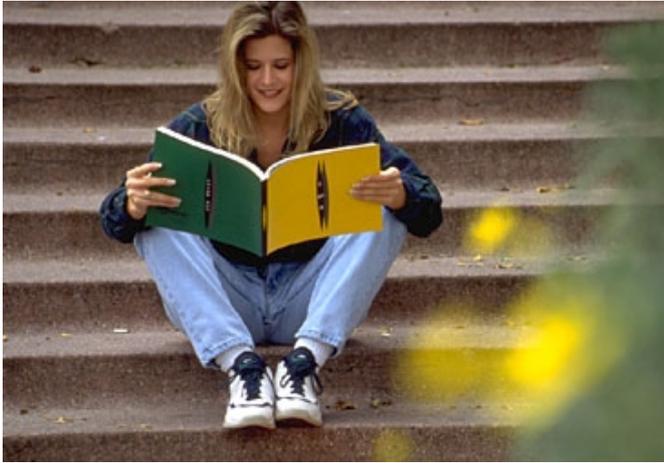
Des activités à partager

Pascal, 18 ans, est hospitalisé suite à un traumatisme crânien simple. C'est sa deuxième hospitalisation pour accident en un an. A deux reprises, il a eu de la chance et s'en est tiré avec des blessures légères. De la discussion, il ressort qu'il est en conflit ouvert avec sa famille, qu'il a interrompu son apprentissage quelques mois auparavant. Sans amis, sans amie, il trouve refuge dans un recours un peu désespéré au surf, qu'il pratique chaque week-end, seul, en hors piste. Ses parents ne savent pas très bien comment renouer avec lui et lui offrent de quoi payer ses abonnements. Pascal dit ouvertement que ces séances de glisse sont les seuls moments de sa vie lors desquels il se sent réellement exister. Il accomplit des exploits impressionnants et se sent vivre, vivre véritablement...

La construction de l'identité à l'adolescence se réalise autour de deux pôles: le premier, que les psychiatres appellent volontiers le pôle narcissique est celui de l'appropriation du corps, d'une certaine maîtrise des émotions, de compétences réflexives, tous ces mouvements tendant à l'autonomisation de l'individu. L'autre pôle, tout aussi important, le pôle objectal, tourne autour de la nécessaire interdépendance, de la capacité à nouer avec l'autre une relation significative, avec ce que cela peut signifier de plaisir partagé, d'échanges nourrissants, mais aussi de sujétion, de perte de contrôle, parce que l'on est plus tout seul à tout maîtriser. C'est donc autour de ce double mouvement psychologique paradoxal que s'articule une partie des processus de développement de l'adolescence. On le voit, Pascal, s'il parvient sans doute à colmater sa déprime en surfant, a beaucoup de peine à établir de véritables relations avec ses copains et s'enferme peu à peu dans une pratique ritualisée, un peu obsessionnelle, qui risque bien de mal se terminer.

La pratique sportive, peut-être plus encore que l'apprentissage scolaire, confronte l'adolescent à ces deux mouvements: le rapport au corps, aux sensations, l'apprentissage de la maîtrise de soi dans une bonne coordination des mouvements et une bonne gestion de son énergie et de son stress, autant d'aspects liés au pôle narcissique évoqué. L'effort en équipe, le défi d'un jeu, l'exploit du





groupe sont eux inscrits dans l'apprentissage de la relation à l'autre. On voit bien que certains adolescents privilégieront plus l'une de ces deux facettes de la pratique sportive en fonction de leurs envies et de leurs besoins; mais ce sera aux adultes accompagnateurs, notamment aux maîtres d'éducation physique de veiller à ce que ces deux aspects puissent être, dans toute la mesure du possible, intégrés chez chaque élève. On sait toute l'importance que revêtent durant l'adolescence les relations avec les camarades: ces échanges avec ce qu'il est convenu d'appeler les «pairs» sont pour beaucoup de jeunes le support sur lequel ils pourront s'appuyer pour prendre de la distance face aux adultes. Il est peu d'occasions plus favorables à un tel échange que le travail en équipe sportive, quel que soit le sport pratiqué d'ailleurs. Au delà des discussions et rencontres informelles qui ont lieu avant et après les rencontres sportives, les matchs sont une opportunité d'apprentissage du fair-play, du contrôle de la violence.

Dans cette perspective, on peut se demander si le sport pourrait être, dans certains cas, une réponse à certaines formes de violence. Ce serait là, certes, un discours un peu réducteur. Il n'empêche que divers établissements scolaires et institutions privées ont mené une réflexion approfondie sur le rôle de l'éducation physique et du sport dans l'apprentissage du contrôle de la violence, à la fois personnelle et institutionnelle. Il y a là certainement de quoi méditer, face à la marginalisation relative dont est victime l'enseignement de l'éducation physique et du sport dans les écoles suisses, par comparaison à la Grande-Bretagne ou aux Etats-Unis.

Conclusion

Les Grecs, tout comme les Romains (*mens sane in corpore sano*), avaient compris le danger qu'il y aurait à vouloir cliver les aspects physiques, cognitifs, psychologiques et sociaux dans les processus d'apprentissage et d'éducation. L'objectif de cette courte présentation, rédigée à partir de l'expérience d'un médecin clinicien, était d'alimenter le débat et non de fournir des réponses toutes prêtes aux questions que peuvent se poser les pédagogues à propos de la santé et du développement de l'adolescent. Il devrait apparaître, à l'issue de cette réflexion, que la pratique de l'exercice physique et du sport comporte, à l'adolescence, des enjeux importants auxquels les professeurs d'éducation physique, mais aussi toute la communauté scolaire, doivent trouver des réponses:

- En termes éducatifs, la pratique sportive doit être soutenue et promue en tenant compte des caractéristiques individuelles des élèves. Elle fournira une approche positive du plaisir et des sensations, un apprentissage de la maîtrise et de la coordination, et finalement de la perception du risque et de l'anticipation du danger, pour autant qu'elle s'exerce dans un cadre approprié et avec le soutien d'adultes à la fois ouverts et fermes.
- En termes sociaux, la pratique du sport fournit aux adolescents un lieu d'expérimentation des rapports humains, un lieu de socialisation indispensable. S'il ne saurait être question de présenter la fréquentation des milieux sportifs comme une panacée, un remède aux maux de notre société, s'il importe de se garder d'une promotion stéréotypique d'activités réalisées mécaniquement (cf. les émissions télévisuelles «warm-up» du matin), il faut dire et redire clairement que la place de l'exercice physique dans notre société mérite d'être reconnue et accentuée.

Prof. P.-A. Michaud
Médecin chef
Unité multidisciplinaire de santé des adolescents
1011 Lausanne - CHUV

Bibliographie

- M. CAUDERAY - *L'examen médico-sportif de l'adolescent*. Med & Hyg. 1996 2123: 1304-1308
- C. FERRON, P.-A. MICHAUD, F. NARRING, M. CAUDERAY - *L'activité sportive des jeunes en Suisse: pratiques, motivations et liens avec la santé*. Arch Fr Pédiatr 1997; 4:568-576
- J. FORTIN - *Violences en milieu scolaire: vers une politique de prévention*. Les cahiers médico-sociaux. 1989; 33:245-249
- F. NARRING, A. BERTHOUD, M. CAUDERAY, M. FAVRE, P.-A. MICHAUD - *Condition physique et pratiques sportives des jeunes dans le canton de Vaud*. Lausanne: IUMSP, 1998 (Raisons de santé)
- P.-A. MICHAUD, P. ALVIN, J.-P. DESCHAMPS, J.-Y. FRAPPIER, D. MARCELLI, A. TURSZ - *La santé des adolescents; approches, soins, prévention*. Ed Payot, Lausanne - Doin, Paris - Université de Montréal, 1997; 636 pp.
- P.-A. MICHAUD, M. CAUDERAY - *Le praticien face à l'absence scolaire: signer ou ne pas signer?* Med et Hyg 1998; 2235:2412-2416
- P.-A. MICHAUD, F. NARRING - *La condition physique des enfants et des adolescents: comment la mesurer?* Arch Fr Pédiatrie 1997; 3:497-504
- G. THEINTZ - *Pratique sportive et santé*. In: P.-A. MICHAUD, P. ALVIN, J.-P. DESCHAMPS, J.-Y. FRAPPIER, D. MARCELLI, A. TURSZ - *La santé des adolescents; approches, soins, prévention*. Ed Payot, Lausanne - Doin, Paris - Université de Montréal, 1997; pp 165-174.

Paroles d'adolescents

«L'adolescence, c'est bonos! Y'en a qui bloquent, c'est sûr. Moi je trouve ça épatant, on peut faire plein de trucs comme les grands mais on n'a aucune responsabilité. Faut dire que mes parents sont coolos, j'aimerais que ça dure».

Gilles

«Je me sens en instance de vie... pas envie de bouger. Ça va trop vite et c'est trop long. J'ai peur de prendre des tartes dans la gueule. Je suis bien nulle part. Je fais... Je suis en instance, mais de quoi?»

Aline

«Mes parents ont peur pour mon avenir. Ils doivent se demander si j'arriverai à mener ma barque seul, si j'arriverai à faire mon trou dans la vie. Ça doit les inquiéter, ils ont peur que ça ne se passe pas sans dégâts, ils se demandent si j'arriverai à franchir toutes les étapes, c'est pas forcément marrant le baccalauréat et tout le carnaval».

Arnaud

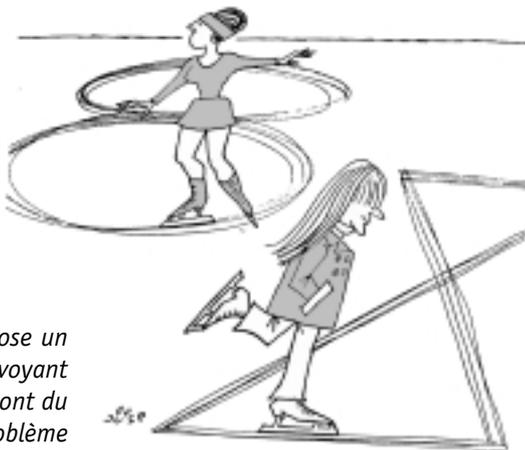
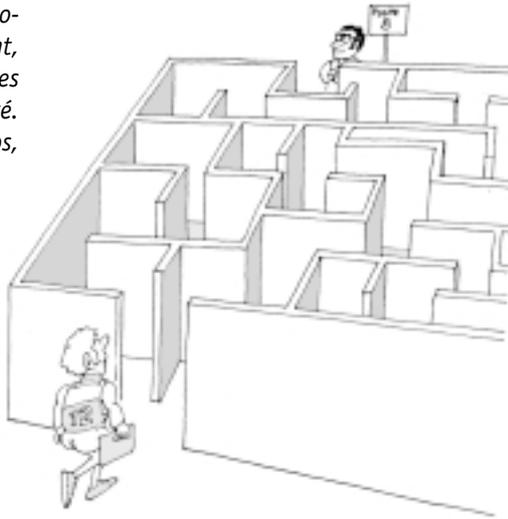
«... C'est comme le petit prince qui apprivoise le renard. Il faut du temps pour communiquer, les adultes, j'en ai parfois un peu peur, ils me rappellent à la vie matérielle. Je me réserve à leur égard, car je crains leur jugement. Je rêve de dialogues simples, sans rancœur et sans méchanceté, avec humour et tendresse, en s'écoutant les uns les autres sans barrage. Je rêve trop fort, je suis adolescente...»

Claire

«Je pense que l'adolescence, ça pose un problème aux parents car en nous voyant grandir, ils se sentent vieillir et ils ont du mal à accepter cette réalité. Le problème qui se pose, c'est qu'ils nous prennent pour des enfants, alors qu'on l'est de moins en moins, ce qui entraîne des conflits».

Cécile

Sources: «Paroles pour adolescents ou le complexe du homard», Françoise Dolto, Catherine Dolto-Tolitch.
Dessins de Jürg Spahr extraits de «Psychologie du développement», EFSM, manuel de l'entraîneur No 8.



«Oser pour moi, c'est faire quelque chose qui sort du banal et qui ne cadre pas avec mon personnage. En effet, on se donne un genre, on s'oblige à paraître quelque chose, on joue la comédie, on est entravé dans des règles strictes de modes de pensée. Oser, c'est enfreindre ces règles, c'est se différencier des autres, du troupeau».

Séverine

«Moi ça dépend, il y a des jours où je ne me mets pas en colère alors qu'un type est salaud et d'autres jours où un petit mot de travers et, ça y est, ça me met dans tous mes états. Et encore, quelquefois, je suis tellement coléreux que sur le coup, je ne dis rien, je m'en vais, et arrivé chez moi, j'éclate, je chiale dans mon lit: mais qu'est-ce qui m'arrive, qu'est-ce que je fais là?»

Thierry

«Personnellement, je ne me sens pas bien dans mon corps, et par rapport à ça, je ne me sens pas bien dans ma tête. Ça influe sur mes relations avec les autres. J'ai toujours l'impression qu'on me regarde. Ça me fait honte, parce qu'on ne s'intéresse pas à ce que je suis dans ma tête, à ce que je ressens vraiment».

Virginie

«J'avais une copine qui sniffait du trichlo. Elle était en pleine période de cafard, alors elle se tapait ses petits délires. Ça lui détruisait les neurones. Maintenant elle a arrêté. Heureusement, elle n'était pas dépendante».

Jean-Marie

«Le tabac, je sais que c'est dangereux. On a du mal à s'arrêter, mais moi j'éprouve pas le besoin d'arrêter. Faut dire que c'est plus une occupation qu'autre chose. Quand on fait rien, quand on s'ennuie, on a envie d'une cigarette...»

Antoine

L'éducation physique et sportive dans les gymnases

Jean Aellen

En août 1997, les neuf établissements secondaires supérieurs du canton de Vaud ont ouvert les premières classes de la nouvelle Ecole de diplôme. L'année suivante, en août 1998, ce fut au tour de la nouvelle Ecole de maturité d'accueillir sa première volée. L'enseignement dans les gymnases est en mutation.

Changement de «philosophie», autres structures d'études, nouveaux programmes de cours, grilles horaires redéfinies. La mise en place de ces nouveaux cursus d'études n'est pas sans conséquences pour l'éducation physique et sportive. Ce dossier apporte quelques éclairages sur l'organisation de cette branche d'enseignement. Il sera complété ultérieurement par la présentation des classes spéciales de Sport-Etudes et par des informations concernant le programme de la maturité spécialisée socio-pédagogique.

L'éducation physique et sportive de base

La nouvelle grille horaire arrêtée par le Département de la Formation et de la Jeunesse attribue, pour tous les étudiant(e)s des gymnases, la dotation hebdomadaire de base suivante:

	Voie diplôme	Voie maturité
1ère année	3 périodes (3)	3 périodes (3)
2e année	2 périodes (3)	2 périodes (3)
3e année	2 périodes (3)	2 périodes (3)

Entre parenthèses figurent les dotations en vigueur avant la mise en place des structures actuelles.

L'éducation physique, comme le tableau ci-dessus permet de le constater, voit sa dotation horaire réduite dans les gymnases. Choix pédagogique? Choix politique? Choix économique? Les arguments des professionnels de l'éducation physique et sportive, tout comme ceux des milieux de la santé, n'ont pas été entendus. Des maîtres, des parents, des étudiants ont recouru sans succès sur le plan juridique. Aujourd'hui, les gymnasiens de deuxième et troisième années n'ont plus que deux périodes EPS à leur horaire, généralement groupées, soit un seul rendez-vous hebdomadaire avec les pratiques corporelles et sportives. Sur le plan de l'organisation, les leçons se déroulent dans le cadre du groupe-classe, souvent constitué d'élèves filles et garçons, et/ou lors d'activités à options. Les contenus sont très diversifiés et répondent aux objectifs généraux du plan d'études.

Quelques objectifs généraux

- 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
- Utiliser le corps et le mouvement comme moyen d'expression
- Affiner ses capacités motrices, son aisance corporelle et optimiser sa condition physique
- Consolider ses apprentissages techniques dans des situations nouvelles, variées, complexes

- Fixer des objectifs, planifier et réaliser un projet personnel ou collectif
- Appliquer, dans la vie scolaire et extra-scolaire, des comportements, des stratégies et des méthodes issues de la pratique sportive
- Connaître le rôle des activités physiques comme facteur d'amélioration de la santé
- Connaître et critiquer les implications du sport dans la société

Tous les objectifs généraux de l'éducation physique et sportive sont décrits dans le numéro précédent d'EsPaceS pédagogiques (N° 10). Des tableaux d'exemples d'objectifs spécifiques figurent plus loin dans le présent numéro (cf page 12).

Les programmes d'enseignement définis par le groupe des maîtres EPS de chaque gymnase proposent de nombreuses activités, adaptées aux intérêts, aux attentes et aux niveaux des étudiant(e)s.

Quelques exemples d'activités:

Natation: jeux aquatiques, apprentissages techniques, nage de sauvetage, initiation au plongeon

Jeux collectifs (volley – basket – baseball – unihockey...) et jeux de renvoi (badminton – tennis de table...): apprentissage et perfectionnement des gestes techniques et des systèmes tactiques, connaissance des règles de jeu, initiation à l'arbitrage.

Activités individuelles ou de groupes (jonglage/équilibre/acrobatie – relaxation, musculation, danse, condition physique en musique, agrès, escalade...): initiation et perfectionnement des mouvements, mise en place de programmes personnalisés, utilisation du corps comme moyen d'expression et de création.

Pratiques sportives de plein air (course à pied, cyclotourisme, vélo tout-terrain, patinage, activités nautiques, ski de fond...): préparation et réalisation de randonnées, initiation et perfectionnement des gestes techniques, application des règles de sécurité spécifiques aux activités pratiquées dans la nature.

La dotation hebdomadaire de base est généralement complétée par une offre d'activités facultatives. Parmi celles-ci, mentionnons les tournois de jeux inter-classes, les compétitions d'établissement, les journées et les camps sportifs, ainsi que les cours de sport scolaire facultatif (SSF) qui favorisent en particulier la collaboration avec le milieu associatif. Sur le plan cantonal, le Championnat des Ecoles Secondaires Supérieures (CHESS) rassemble régulièrement des élèves provenant des divers gymnases ainsi que des

écoles normales et des établissements professionnels (cf. article ci-après). Plusieurs équipes sportives, représentatives de l'un ou l'autre établissement, participent occasionnellement à des rencontres nationales de volleyball ou de basketball. Les nouvelles structures d'études des gymnases proposent deux nouveautés intéressantes dans le domaine de l'éducation physique et sportive. Celles-ci concernent une partie des étudiant(e)s de l'école de maturité: l'option complémentaire «Sport» et le travail de maturité.



Le point de vue des gymnasiens: morceaux choisis

«A l'âge du gymnase, on est en bonne santé; on ne pense pas encore à faire du sport pour sa santé. En pratiquant le sport, je trouve un moyen de me détendre mais aussi de m'affirmer, d'apprendre à mieux me connaître et à connaître les autres, à me réaliser».

François



«Je n'aime pas le sport qu'on nous propose: trop technique à l'école, uniquement axé vers la compétition dans les clubs. Moi, j' imagine le sport comme un jeu libérateur, mais aussi comme un art, un moyen d'expression, une possibilité d'exprimer son plaisir de vivre».

Sandra



«Le sport, c'est un moyen de retrouver un certain équilibre avec les études, une sorte de compensation; c'est un havre où nous pouvons nous apaiser des contraintes de la vie».

Jérôme



«Je me contenterais, afin que vous puissiez mieux juger de notre répugnance rédhitoire à l'égard des choses sportives, de vous citer les paroles de l'hymne du Front de Libération des Intellectuels Non Sportifs (FLINS) que nous avons l'honneur d'animer»:

«Nous sommes des petits martyrs.

*Couronne d'épines au corps,
chaque flexion du genou
est une crucifixion.*

*Flinxor, dieu de notre coeur,
garde-nous de forcer l'allure.*

*Le spectre du courage
disparaît dans le FLINS».*

Stéphane



«En pratiquant des activités sportives, je dispose d'un moyen de conserver mon corps en bonne santé, de libérer mon surplus d'énergie et de pouvoir assouvir mes attentes ludiques tout en essayant de me surpasser et de maîtriser une difficulté technique».

Léa



Sources: - Symposium ESM, Macolin, «Sport? Sport! Le sport dans l'optique des jeunes»
- Revue EPS, «Analyse de l'EPS à partir du point de vue des élèves», A. Pontabry



L'option complémentaire

SPORT

Roland Schürch
Maître d'éducation physique au gymnase Auguste Piccard

Lors de leur troisième année de gymnase, les élèves de la voie maturité ont la possibilité de choisir, parmi douze disciplines, une option complémentaire (OC). Celle-ci leur permet de renforcer ou de diversifier leurs connaissances dans l'une ou l'autre des branches proposées dont le sport. La dotation horaire de cette option est de trois périodes, lesquelles viennent compléter les deux périodes d'éducation physique et sportive de base dispensées à tous les étudiants.

Les maîtres d'éducation physique des établissements secondaires supérieurs se réunissent depuis 1997 pour définir le concept de cette nouvelle option et pour compléter leur formation dans divers domaines.

Il a été décidé de ne pas offrir simplement des heures de sport supplémentaires à des élèves désireux de transpirer mais bien, dans l'esprit d'une formation gymnasiale de qualité, de permettre l'acquisition de connaissances et de compétences sur les plans théorique et pratique.

Le choix de l'option complémentaire «Sport» n'est pas réservé aux sportifs de compétition mais à tous ceux qui manifestent de l'intérêt pour l'activité sportive et qui désirent mieux comprendre les relations du sport avec les sciences, la santé, l'histoire, la société...

A l'évidence, la pratique des activités sportives aura une place importante dans le programme de l'option complémentaire. Diverses disciplines sportives permettront d'analyser, d'illustrer, d'entraîner les diverses thématiques étudiées sous l'angle théorique. Place à la pratique réflexive!

Le plan d'études élaboré prévoit un cadre assez souple permettant, autour d'un thème commun à tous les établissements, de proposer un choix varié de sujets que les maîtres EPS pourront dispenser parfois avec la collaboration d'enseignants d'autres disciplines

(biologie, histoire, économie, etc).

Chacun des thèmes recouvre nombre de sujets qui, selon les spécificités des étudiants, des maîtres et des établissements pourront être abordés dans les cours de l'option complémentaire «Sport».

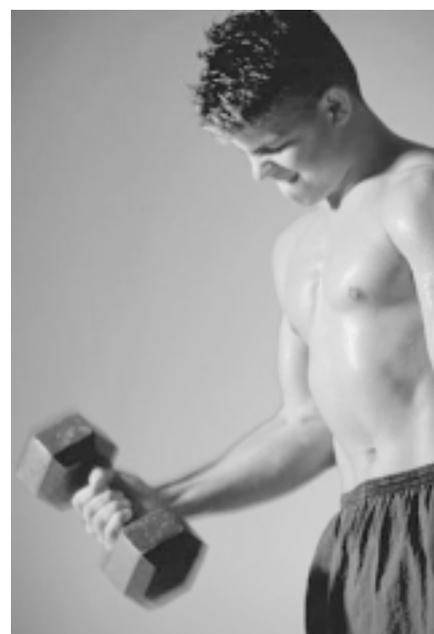
Exemples:

Physiologie – Nutrition

- physiologie de l'exercice musculaire (filières énergétiques, métabolisme, etc.)
- fonctions cardio-vasculaire et respiratoire
- tests (fréquence cardiaque, capacité aérobie, etc.)
- nutriments (glucides, lipides, protides, etc.)
- diététique sportive (besoins caloriques, hydratation, etc.).

Sport et entraînement

- facteurs de la condition physique (endurance, force, vitesse, souplesse, etc.)
- qualités de coordination (orientation, équilibre, rythme, différenciation, etc.)
- méthodes d'entraînement
- techniques et tactiques sportives.



Sport et santé

- prévention (accidents, comportements à risque, mal de dos, tenue corporelle, etc.)
- lutte contre le dopage
- dysfonctionnements et problèmes corporels (poids, asthme, fatigue, etc.)
- équilibre psychique (gestion du stress, méthodes de relaxation, etc.).

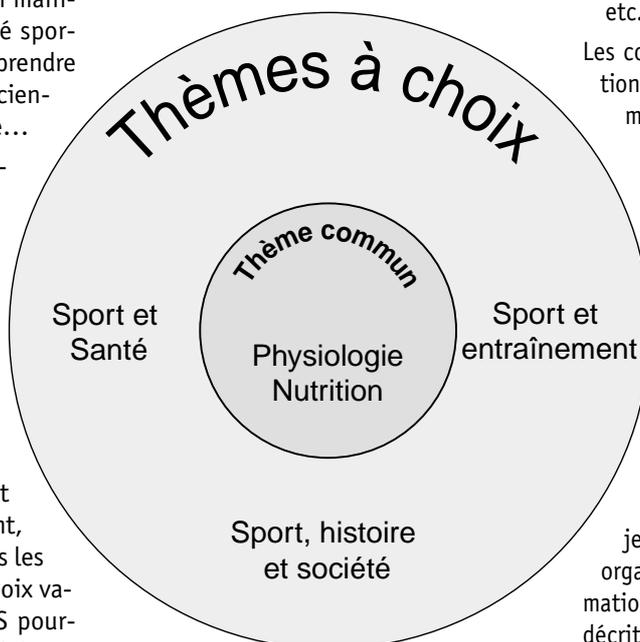
Sport, histoire et société

- aspects sociologiques (sexes, races, comportements, politiques, etc.)
- histoire du sport (origine, littérature, olympisme, etc.)
- aspects économiques (équipements, sport-spectacle, mercantilisme, médias, etc.).

Les compétences développées lors de l'option complémentaire «Sport» seront soumises à une évaluation pour laquelle les modalités restent encore à préciser et dont les résultats seront pris en compte pour l'obtention du certificat de maturité.

Actuellement, les inscriptions des élèves intéressés par cette option sont recueillies dans les gymnases. Les premiers chiffres (plus de 200 élèves inscrits) montrent un réel intérêt pour le concept proposé. Les prochains mois devraient permettre aux maîtres d'affiner le projet, notamment d'en cerner les aspects organisationnels et de parfaire leur formation dans l'un ou l'autre des domaines décrits ci-dessus.

Début des cours: fin août 2000!



Le travail de maturité en éducation physique

Jacques TROYON
Maître d'éducation physique et
de français au gymnase de la Cité

Né avec la nouvelle ordonnance fédérale sur la reconnaissance des certificats de maturité (ORM), le travail de maturité est à la fois une des grandes nouveautés introduites lors de la réforme des études gymnasiales et un véritable défi pour les élèves autant que pour les maîtres. Il apparaît comme l'occasion d'une nouvelle pratique évaluative et, plus généralement, comme une possibilité d'un rapport pédagogique «décapant» avec nos élèves. Dans le canton de Vaud, c'est la volée 1998-2001 qui inaugure ce nouvel objet.

Concrètement, le travail de maturité se présente comme un projet de longue durée, d'environ une année, permettant à l'élève de développer un domaine particulier. Il se déroule entre la deuxième et la troisième années, commençant au second semestre de la deuxième année et se terminant à la fin du premier semestre de la troisième année. Deux périodes hebdomadaires sont intégrées à l'horaire de l'élève pour ce travail. Actuellement, nous n'en sommes qu'au début de l'expérience et il est d'ores et déjà impossible d'en tirer quelque enseignement que ce soit, sinon que maîtres et élèves sont très motivés.

Il s'organise sous la forme de séminaires, combinant une part d'enseignement (surtout au début et de nature principalement méthodologique) et une part de travail de recherche avec des mises en commun; les élèves sont réunis par groupes sous la direction, le contrôle ou le tutorat d'un, voire de deux enseignants. Il va de soi que, dans ce cadre, l'évaluation se fera tout au long du travail; elle sera donc formative; dans l'idéal, cette évaluation formative devrait devenir auto-évaluation de la part de l'élève puisqu'il est amené, dans sa recherche, à évaluer sa propre démarche.

Les principes

La Recommandation relative au travail de maturité du 12 juin 1997, émanant de la Conférence Intercantonale de l'Instruction publique de la Suisse romande et du Tessin [CIIP SR+TI], est le texte de référence pour ce qui concerne les gymnases vaudois; elle fixe le cadre et les grands principes dans lesquels se situe le travail de maturité.

Ainsi, chaque élève de l'École de maturité doit effectuer, seul ou en équipe (c'est-à-dire par groupe de deux, voire de trois élèves), un travail autonome d'une certaine importance. Il fera l'objet d'un texte d'environ vingt pages ou d'un commentaire rédigé et d'une présentation orale.

De plus, et c'est là un point capital, l'élève doit présenter un travail suffisant pour pouvoir accéder aux examens de fin d'études.



CALENDRIER SUCCINCT DU TRAVAIL DE MATURE

Septembre 1999	choix des thèmes par les élèves
Janvier 2000	début du travail
Octobre 2000	dépôt du travail
Novembre 2000	évaluation
Décembre 2000	éventuellement remédiation

Les buts

«Par ce travail, l'élève exerce et démontre son aptitude à chercher, à évaluer, à exploiter et à structurer l'information ainsi qu'à communiquer ses idées» (Brochure du DFJ, l'École de maturité volée 1998-2001, p. 18).

On le voit, les objectifs du travail de maturité sont multiples et de différents ordres (connaissances, savoir-faire, attitudes); d'abord, il s'agit d'une activité de recherche dans lequel l'élève approfondira ses connaissances sur un thème lié à plusieurs domaines d'étude; ensuite, il doit permettre à l'élève d'acquiescer puis de mettre en application des méthodes de travail; il devrait développer sa curiosité, sa motivation et son ouverture d'esprit; enfin, il a une visée communicative, culturelle et esthétique, c'est-à-dire présenter sa démarche à autrui, ses idées, ses résultats.

À partir des principes et des buts définis, chaque gymnase a interprété ces notions à sa manière. Des différences considérables apparaissent ainsi d'un établissement à l'autre. Distinguons tout d'abord deux différences majeures: le travail est interdisciplinaire ou non, les modalités de propositions des thèmes sont diverses.



Selon la *Recommandation*, un des buts fondamentaux du travail de maturité est de décloisonner les disciplines, c'est-à-dire de privilégier l'interdisciplinarité. Pourtant, un gymnase s'est résolument engagé dans la voie de la disciplinarité, du moins pour la première expérience. D'autres laissent à la liberté des enseignants de fonctionner seul ou en équipe.

Quant aux modalités de propositions des thèmes puis des sujets, on trouve autant de formules que de gymnases. Le gymnase du Bugnon a arrêté un thème commun à l'établissement: le Temps. D'autres, comme le gymnase de la Cité, ont choisi de proposer des thèmes par file, c'est-à-dire par discipline; dans cette optique, chaque file propose un thème, voire deux ou trois. D'autres encore ont laissé à la liberté des maîtres intéressés de proposer un, voire plusieurs thèmes.

En ce qui concerne l'éducation physique et le sport, le tableau ci-dessous présente ces différentes approches.



Le travail de maturité en éducation physique et sportive

Le travail de maturité est intéressant parce qu'il est fondé sur une idée de projet et qu'il permet à l'élève de réaliser un «chef-d'oeuvre» (au sens artisanal du terme). Pour les maîtres, il offre la possibilité d'instaurer une nouvelle manière de suivre les élèves (idée du tutorat) et de proposer, dans le cadre d'équipes interdisciplinaires, des thèmes essentiels qui ne pourraient pas être abordés en respectant le découpage strict des disciplines.

Disons-le haut et clair, le travail de maturité est pour l'éducation physique une chance et un défi. C'est l'occasion notamment de «sortir» de l'espace cloisonné de la salle de gymnastique et de transcender le simple exercice physique pour aborder le sport avec davantage de hauteur et de recul. C'est en outre la chance de pouvoir travailler avec un collègue d'une autre discipline d'enseignement et un petit groupe d'étudiants sur un domaine précis qui nous rassemble et qui nous passionne. Nous restons persuadés que les enseignant(e)s d'éducation physique se doivent de saisir cette chance et qu'ils (elles) seront à la hauteur. À celles et ceux qui se lancent dans l'aventure, bon vent!

EPS et travail de maturité: état de la situation

GYMNASES	THEMES	SUJETS	ORGANISATION	ELEVES
CITE	<i>Sport et Ethique</i>	Domaines sociologique, scientifique et économique	3 groupes répartis en fonction des sujets, avec 3 maîtres EP	13 élèves
AUGUSTE PICCARD	<i>L'Homme en mouvement</i>	Sujets proposés par les maîtres ou par les élèves	4 groupes de 2 élèves et 12 projets individuels, avec 2 maîtres EP	20 élèves
MORGES	Pas de thème EP cette année	-	-	-
YVERDON	Pas de thème EP cette année	-	-	-
BUGNON	<i>Le Temps</i>	Sport et Histoire	Travail en groupe sous le tutorat d'un maître EP	3 élèves
CHAMBLANDES	<i>Domaine spécifique de l'activité physique</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Théorie de l'entraînement • Sport et/ou activités physiques? • Analyse d'une discipline • Dopage 	Un maître EP	8 élèves
	<i>Activité physique et santé</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Activités physiques = santé? • Activités physiques et nutrition • Pathologie et activité physique 	Un maître EP	5 élèves
	<i>Sport et Culture</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Le sport en tant que phénomène social • Le sport et l'économie • Le sport et l'histoire • Le sport et l'art • Le sport, la philosophie et la religion 	Un maître EP	5 élèves
BURIER	<i>L'image du corps ou le corps en image au XXe siècle</i>	Le thème proposé n'a pas été retenu	-	-
BEAULIEU	<i>Le corps humain et l'activité</i>	Thème interdisciplinaire (biologie et EP)	2 fois 2 maîtres EP	24 élèves
NYON	<i>Langage et communication</i>	Thème interdisciplinaire (biologie, physique, économie, allemand et EP)	8 groupes de 2 élèves et 3 projets individuels, avec 2 maîtres EP	12 élèves
	<i>Nutrition, sport et molécules</i>	idem		7 élèves

Le championnat des écoles secondaires supérieures - CHESS

René LIBAL
Maître d'éducation physique
au gymnase de la Cité

Un peu d'histoire...

Au début des années septante, les enseignants de l'éducation physique des écoles secondaires supérieures ont durement lutté pour introduire leur branche d'enseignement dans les établissements. La dotation horaire était plutôt variable et dépendait de facteurs très divers, tels que la disponibilité des installations sportives, la compréhension des directions d'établissement, l'initiative des maîtres, etc.

La communication entre les maîtres était alors limitée, aucune coordination de l'enseignement n'était définie et tout le monde sentait qu'un besoin de contact, d'échange d'idées, était nécessaire pour favoriser la promotion de cette discipline et pour passer à une vitesse supérieure dans ce domaine.

Dès lors, l'idée d'organiser des tournois et des championnats entre les écoles du canton est apparue comme résolument novatrice.

L'origine de cette initiative a été la mise en place du tournoi de basketball des gymnases, organisé en 1972 par le gymnase de la Cité au Pavillon de Beaulieu à Lausanne. La manifestation fut un grand succès et tant les élèves que les maîtres d'éducation physique et les autorités scolaires ont souhaité que l'expérience se renouvelle. Le projet du CHESS présenté l'année suivante par le gymnase de la Cité fut approuvé avec enthousiasme, il se concrétisa avec succès en 1974. Dès la première année, des disciplines aussi diverses que le basketball, le volleyball, le football, la natation, le cross, l'athlétisme et le ski alpin sont mises au programme.

Bien sûr, tout ne fut pas parfait du jour au lendemain... Nous avons surtout «pêché» au départ par une trop large palette de disciplines. Par ailleurs, certaines écoles ne disposaient pas de conditions de préparation identiques, ce qui provoquait parfois une faible participation à certaines épreuves, voire la suppression de celles-ci, par exemple la natation et l'athlétisme. De plus, le rendement des différentes équipes était souvent lié à la présence de filles ou de garçons membres de clubs;

ainsi, rapidement, s'est posé le problème de savoir qui était «licencié» et qui ne l'était pas... Il a donc fallu organiser des concours séparés dans plusieurs disciplines pour rééquilibrer les forces en présence. Bien souvent, ceci fut loin d'être facile.

Il a également été nécessaire de déployer des efforts importants pour régler les problèmes de financement inhérents au transport des élèves, à l'arbitrage et à l'octroi de congés pour les concours organisés le mercredi.

L'évolution de la pratique de l'enseignement nous a aussi amenés à supprimer certains concours et à les remplacer, au fil des années, par des disciplines nouvelles, tels le ski de fond, le badminton, le triathlon, le unihockey, etc.

Il convient de souligner, à la fin des années huitante, l'élargissement des concours aux écoles professionnelles du canton. Cette ouverture a non seulement contribué à élever le niveau des championnats, mais aussi à valoriser et améliorer l'enseignement de l'éducation physique dans ces écoles.

Des changements importants sont également survenus au niveau de l'arbitrage, celui-ci étant parfois coûteux et difficile à gérer. Progressivement, nous avons introduit l'auto-arbitrage.

Parmi les nombreux aspects positifs suscités par les rencontres du CHESS, il faut relever:

- la motivation des élèves pour une préparation régulière
- la promotion des activités sportives auprès des directions, des élèves et du corps enseignant
- les contacts réguliers et les échanges entre les maîtres d'éducation physique et les élèves des écoles concernées.

L'émulation suscitée par ces rencontres n'a pas concerné uniquement la compétition scolaire, mais également d'autres domai-



nes de l'éducation physique comme le sport facultatif, l'introduction de nouvelles disciplines, l'organisation commune de différentes activités, etc. Il n'est nullement exagéré de constater que les concours du CHESS ont joué un rôle essentiel de communication entre les écoles et qu'ils ont été un facteur important dans les progrès réalisés en matière d'éducation physique et sportive.

25 ans du CHESS et avènement de SPORTISSIMA...

Une journée importante a permis récemment de célébrer le quart de siècle de l'existence du CHESS. Ainsi, SPORTISSIMA a eu lieu le samedi 25 septembre 1999 au centre sportif universitaire de Dorigny.

Plus de 500 élèves représentant 12 établissements scolaires ont participé aux concours et tournois de football, volleyball, baseball, tchoukball et super relais. Des démonstrations d'escalade et des concours de bras de fer ont également agrémenté cette journée. Le tournoi de tennis et le concours en barque de sauvetage ont dû être supprimés en raison des mauvaises conditions météorologiques.



Cette journée fut aussi l'occasion de réunir, au cours d'un apéritif, les représentants des directions d'établissements, du Département de la formation et de la jeunesse, du Service de l'éducation physique et du sport, ainsi que de l'Université; elle a aussi permis de présenter les activités sportives pratiquées dans nos écoles et de mettre en contact invités, organisateurs de la journée, élèves et maîtres de sport de chaque école.

Un repas et un concert de jazz ont mis un point final brillant à cette belle manifestation.

Les avis ont été unanimes à considérer cette journée comme une réussite. Le concours de super relais a été incontestablement le moment fort de la journée: onze équipes composées de cinq filles et cinq garçons se sont affrontées en cyclo-cross, course à pied, kayak, roller, et courses de demi-fond. Les empoignades furent spectaculaires, pleines de rythme et de variété, ceci devant des spectateurs enthousiasmés et venus en grand nombre.



Championnat des écoles secondaires supérieures - CHESS

Fondation	1974
Direction	Assemblée constituée de maîtres d'éducation physique représentant les écoles membres et d'un délégué du Service de l'éducation physique et du sport; elle est présidée durant 3 ans sur la base d'un tournus par gymnase (Président actuel: M. Jacques Troyon, Gymnase de la Cité).
Programme	Tournois et championnats annuels dans 6 à 8 disciplines sportives.
Participation	9 écoles secondaires supérieures et 6 écoles professionnelles.
Organisation	Chaque manifestation est confiée à l'une des écoles participantes sur la base d'un tournus.
Règlement	Les modalités de participation et d'organisation de chaque manifestation sont proposées par les organisateurs, sous réserve de l'approbation de l'assemblée du CHESS et des directeurs d'établissements.
Financement	Contribution financière annuelle de chaque école, subside du Service de l'éducation physique et du sport du canton et sponsors divers.

Avenir...

Le bilan très positif de SPORTISSIMA nous encourage à réexaminer l'avenir des concours du CHESS. En effet, il est très probable que plusieurs des tournois et des championnats, traditionnellement organisés le mercredi et le samedi, soient dorénavant concentrés sur une seule journée. Les avantages d'une telle formule seraient multiples. Relevons notamment parmi les plus importants: la convivialité, l'organisation, l'amélioration des contacts et des possibilités de médiatisation. Nous disposons à Lausanne, à Nyon, à La Tour-de-Peilz et à Yverdon, d'installations d'un excellent niveau qui peuvent donner à cette manifestation le cadre qu'elle mérite. L'enthousiasme des élèves et des maîtres d'éducation physique et sportive, ainsi que le soutien des directions des écoles concernées promettent assurément à ces concours un bel avenir.

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

(suite)



Jean Aellen

Le dossier réalisé dans le numéro 10 d'EsPaceS pédagogiques diffusé en décembre 1999 concernait le nouveau plan d'études de l'éducation physique et sportive. Diverses rubriques ont notamment permis de présenter les objectifs généraux de cette discipline scolaire ainsi qu'un tableau synoptique des objectifs définis pour chaque cycle de la scolarité. Ce dossier était complété par des tableaux d'exemples d'objectifs spécifiques mis en relation avec les thématiques proposées par les nouveaux manuels d'éducation physique. Ces tableaux concernaient la scolarité obligatoire. Les trois pages suivantes du présent numéro proposent des exemples d'objectifs spécifiques retenus pour la scolarité post-obligatoire (gymnases + écoles professionnelles).



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
OBJECTIFS GENERAUX ↓						
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.	Evaluer sa prestation et celle des autres lors de la présentation d'une activité en musique.	Assurer, aider, encourager un camarade. Accepter d'être assuré et aidé.	S'engager totalement, sans retenue, dans une activité.	Respecter adversaires et partenaires. Jouer sans arbitre et avec fair-play. Gérer de manière autonome une situation conflictuelle.	Accepter des conditions peu favorables (météo par ex.) et s'y adapter.	Assurer la responsabilité d'un entraînement par groupe.
Prendre conscience de son image et de ses potentialités. Développer la confiance en soi, l'autonomie. Remettre en cause ses acquis,	Persévérer dans la recherche d'un mouvement de qualité.	Oser essayer une activité inconnue, surmonter sa peur de l'agress.	Conduire seul un entraînement pour atteindre un objectif que l'on s'est fixé.	Surmonter sa crainte d'être mal perçu par les autres. Prendre conscience de l'importance du rôle de chacun.	Respecter un programme d'endurance (course à pied, vélo) établi sur plusieurs mois.	Exercer de nouveaux plongeurs, à différentes hauteurs.
Utiliser le corps et le mouvement comme moyens d'expression. Développer ses facultés créatrices, son imagination, son sens esthétique. Partager ses idées avec les autres.	Oser danser et s'exprimer avec son corps, sans crainte du regard des autres.	Imaginer et proposer divers éléments d'une création collective (suite de mouvements).	Discuter et organiser différentes formes d'entraînement.	Argumenter et définir avec les autres une tactique de jeu.	Exprimer ses émotions, ses perceptions lors d'une activité en milieu naturel (forêt, montagne, lac, etc.).	Créer, par groupe, une chorégraphie simple (natation synchronisée).
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.	Vivre et apprécier des situations de détente, de calme.	Partager avec les autres ses craintes, ses difficultés, ses joies, ses succès. Discuter de ses motivations.	Identifier les apports de l'activité réalisée dans le domaine de la santé.	Maîtriser ses réactions, son comportement lors d'une défaite ou d'une victoire.	Pratiquer régulièrement, pour son équilibre personnel, une activité de plein air.	Percevoir l'eau comme élément propice à la relaxation et au bien-être.

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) → OBJECTIFS GENERAUX ↓	Vivre son corps S'exprimer Danser	Se maintenir en équilibre Grimper Tourner	Courir Sauter Lancer	Jouer	Plein air	Evoluer dans l'eau
Affiner ses capacités motrices, son aisance corporelle. Exercer de nouvelles pratiques sportives.	Exercer diverses techniques d'expression corporelle.	Expérimenter de nouvelles pratiques sportives (escalade, activités de cirque, vélo tout-terrain, etc.).	Entraîner les qualités athlétiques dans des situations ludiques et diversifiées.	Assumer successivement différents rôles ou tâches dans les grands jeux.	Utiliser des éléments naturels comme obstacles, agrès, engins à mains, objets à lancer, etc.	Exercer les techniques de base de la plongée ABC (palmes, masque, tuba).
Fixer des objectifs, planifier et réaliser un projet personnel ou collectif. Etablir un bilan de sa progression et de celle du groupe.	Participer à l'élaboration d'une chorégraphie ou d'un spectacle que l'on filmiera.	Evaluer ses capacités face à un projet, ses points forts et ses manques. Planifier l'activité.	Planifier, conduire et contrôler un entraînement de ses capacités aérobie (endurance) sur plusieurs mois.	Adapter les règles du jeu au niveau technique et tactique des joueurs; évaluer la qualité du jeu; proposer des activités de remédiation.	Choisir une activité sportive de plein air et la pratiquer selon des objectifs définis en commun.	Evaluer ses performances après un cycle d'entraînement de plusieurs semaines.
Consolider ses apprentissages techniques dans des situations nouvelles, variées, complexes.	Utiliser des pas de base connus dans des danses modernes ou de salon.	Jongler avec plusieurs balles sur un plan instable, sur une poutrelle d'équilibre, sur un monocycle, etc.	Utiliser des éléments techniques connus dans des situations complexes (perche, triple-saut, haies, javelot, etc.).	Participer à des tournées inter-classes ou inter-établissements.	Vivre des activités sportives dans la nature (ski, randonnée, alpinisme, voile, etc.).	Expérimenter les techniques d'aqua-gym.
Expérimenter divers tests permettant d'évaluer sa condition physique, ses progrès, sa santé. Optimiser sa condition physique. Utiliser les techniques de relaxation.	Entraîner sa condition physique générale sur des musiques adaptées (fitness, aérobic, etc.).	Utiliser divers tests permettant d'évaluer ses capacités de force, de souplesse, de coordination, de détente, etc.	Evaluer sa capacité d'endurance (test de Léger, de Conconi, etc.).	Développer les qualités physiques et mentales spécifiques aux jeux de renvoi (badminton, tennis de table, etc.).	Utiliser en plein air les techniques de détente centrées sur la respiration.	Nager longtemps et régulièrement, en souplesse et décontraction.

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) → OBJECTIFS GÉNÉRAUX ↓	Vivre son corps S'exprimer Danser	Se maintenir en équilibre Grimper Tourner	Courir Sauter Lancer	Jouer	Plein air	Evoluer dans l'eau
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.	Préparer et conduire les phases d'échauffement, de préparation fonctionnelle et de «stretching» d'un entraînement.	Connaître les mesures de prévention et les attitudes à adopter en cas de blessure sportive.	Décrire et discuter les effets résultant de l'utilisation de produits dopants.	Connaître et appliquer les principes du fair-play.	Savoir identifier et analyser les dangers objectifs et subjectifs d'une pratique sportive en milieu naturel.	Connaître les dangers et les règles de comportement spécifiques aux sports nautiques (planche à voile, kayak, rafting, etc.).
Maîtriser les règles fondamentales, les caractéristiques techniques et tactiques des sports pratiqués. Connaître le rôle des activités physiques comme facteur d'amélioration de la santé.	Connaître les bases de la physiologie musculaire.	Expliquer quelques notions relatives à la physiologie de l'effort (systèmes énergétiques).	Maîtriser les notions relatives à la physiologie de l'effort (systèmes énergétiques).	Décrire et utiliser diverses organisations tactiques.	Connaître les répercussions sur la santé d'une pratique sportive régulière en plein air.	Expliquer les principes de propulsion/direction utilisés sur une embarcation à voile.
Acquérir et utiliser les connaissances utiles à l'organisation et à l'animation de rencontres, de journées ou de camps sportifs.	Préparer et animer un spectacle dans le cadre de l'établissement.	Savoir utiliser une caméra vidéo (correction de mouvements, reportage, montage, etc.).	Collaborer à la saisie de résultats et à leur exploitation.	Préparer les tableaux de matchs d'une rencontre sportive.	Participer à l'organisation d'un camp sportif.	Savoir organiser et arbitrer un match de water-polo dans le cadre d'une leçon.
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.	Connaître des danses folkloriques et les enseigner.	Discuter les répercussions d'une pratique sportive précoce axée sur un seul sport.	Planifier son entraînement et participer à une course populaire.	Organiser et animer la journée fair-play de l'école.	Connaître les conséquences écologiques d'une pratique sportive non respectueuse de l'environnement.	Préparer le brevet de «Jeune sauveteur».

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.



Derrière cet anglicisme se cache un concept d'entraînement qui a pour cible le renforcement du système cardio-vasculaire et musculaire.

L'article ci-après permet d'apporter quelques éclairages sur cette activité pratiquée avec succès dans l'un ou l'autre des gymnases du canton et appréciée des étudiants. Motivant, le «spinning» s'adresse à toute personne désirant améliorer sa condition physique et/ou son niveau d'entraînement, homme, femme, débutant ou cycliste confirmé.

Le principe repose sur l'utilisation d'un vélo à roue libre, permettant un réglage fin de la position du pratiquant. Un instructeur expérimenté emmène chacun dans une séance adaptée à son niveau et à son objectif (brûler les graisses – préparer son endurance foncière – améliorer ses capacités anaérobies – se faire du bien...). Tout en contrôlant avec un cardiofréquencemètre la qualité de l'entraînement, le «spinning», grâce aux rythmes de la musique, est une activité entraînante et stimulante. Il est un exercice idéal, d'une efficacité rare, qui, par l'effet de groupe, amène tout participant à atteindre ses objectifs avec plaisir et satisfaction.



Préparatifs

Les vélos sont placés au gré de l'enseignant: en demi-cercle, en fer à cheval, en carré, en peloton, en triangle. Selon la forme choisie, on donnera une touche plus au moins conviviale à la leçon.

Le vélo de l'enseignant sera placé de façon à être bien vu de tous, spécialement dans les cours de débutants.

Pour préparer les cardiofréquencemètres, les élèves ajustent leur ceinture émettrice et humidifient les capteurs; chaque vélo est généralement équipé d'une montre réceptrice qui indique les pulsations cardiaques. Sur le vélo, sont ensuite réglées les trois positions pour un confort optimum et un pédalage efficace, sans risque notamment pour les tendons et le dos: hauteur et avancée de selle, hauteur du guidon.

La gourde remplie est placée dans le porte-bidon et un petit linge disposé sur la potence (on transpire passablement dans ces cours!).

En avant la musique...

Exemple de leçon

D'une durée variant entre 30' à 45', le cours, qu'il s'adresse à des non-initiés ou à des habitués, commence par un échauffement.

Ce dernier se situe dans une fourchette de 60 à 70% de la fréquence cardiaque maximum (théoriquement 120 à 140 pulsations par minute pour un étudiant de 18 – 20 ans).

Le Spinning?

Jean-Marc Coendet, maître d'éducation physique
au gymnase de Beaulieu

L'enseignant profite de cette mise en route pour contrôler d'un coup d'œil expert, la position des participants et les pulsations de chacun. Il donne les explications relatives au profil de la séance et à

ses accents.

Pour l'échauffement le choix musical se porte sur une cadence agréable, accessible à chacun (80 BPM = battements par minute, transformés en 80 RPM = rotations par minute pour le pédaleur).

L'oreille musicale et l'œil aiguisé permettent de trouver rapidement la bonne cadence.

Ambiance

«Après le Col du Télégraphe, nous voilà dans les premiers pourcentages du Galibier; le vieux blues de Johnny LEE HOOCKER (60 BPM) soutient mon rythme et l'enthousiasme du prof renforce ma motivation. Je donne libre cours à mon imagination...



Mon voisin est déjà en danseuse; qu'importe, je me suis fixé une limite et débute en douceur selon les consignes du maître:

Niveau 1: tu montes en danseuse (debout) avec un fort serrage du frein.

Niveau 2: tu montes assis avec un serrage du frein moins conséquent.

Allez, je me sens bien, je serre un peu pour les derniers lacets. Magnifique, le sommet!»

La vis de serrage est relâchée et chacun s'engage dans une descente tonique, où l'on «mouline» en souplesse à 140 RPM (musique techno en support).

Une petite musique douce et relaxante pour une phase de retour au calme, quelques exercices de respiration, quelques mouvements de stretching précèdent une récompense bienvenue: la douche!



<i>Exercices privilégiant le travail aérobic</i>	SEUIL	<i>Exercices permettant un travail anaérobic</i>
<ul style="list-style-type: none"> - Amélioration du pédalage (visualisation) - Contrôle de la cadence de pédalage - Terrain - plat en position assise <ul style="list-style-type: none"> - Grimper en position assise - Grimper - en position debout (danseuse) - Course debout 80-100 RPM (running) 		<ul style="list-style-type: none"> - Course debout 100 – 140 RPM <ul style="list-style-type: none"> - Course debout avec résistance - Sprint assis <ul style="list-style-type: none"> - Sprint debout - Alternance assis/debout (jumping) <ul style="list-style-type: none"> - Alternance assis/debout avec résistance
-	Intensité cardiaque	+

Conclusion

Le «Spinning» est une activité d'une grande efficacité qui doit néanmoins être conduite avec précision et maîtrise.

Après avoir «jaugé» les participants, on fixera des objectifs raisonnables en fonction du niveau de chacun. Deux à trois niveaux seront fréquemment proposés pour un même exercice, les élèves étant invités à passer de l'un à l'autre en fonction de leurs sensations et de leurs pulsations cardiaques.



mobile

«Sans motivation, pas de mouvement»

Quels sont les mécanismes et les processus susceptibles d'influencer la motivation dans l'enseignement de l'éducation physique et du sport? Jusqu'à quel point peut-on s'automotiver, voire motiver les autres à pratiquer une activité sportive? De nombreux articles figurant dans le No 2/2000 de «mobile», la revue d'éducation physique et de sport qui vient de sortir de presse, traitent de la motivation, thème clé autour duquel tournent toutes nos activités sportives ou autres.

Le volet Sport et culture de «mobile» traite des abus sexuels dans le sport et propose une information la plus complète possible à l'intention des enseignants, des moniteurs et autres responsables de clubs auxquels sont confiés des jeunes sportifs, filles et garçons.

L'échauffement demande de la part de l'enseignant ou du moniteur une préparation aussi soignée que la leçon proprement dite. Le cahier pratique, supplément de la revue, propose des jeux et exercices d'échauffement attrayants et motivants tirés de nombreuses branches sportives J+S.

«mobile» n'étant pas vendu en kiosques, on peut l'obtenir en s'adressant directement à:

Rédaction «mobile», OFSPO, 2532 Macolin, Tél. 021/327 63 08.

Jouer dans la forêt, sur un terrain*

La forêt est un milieu «magique». La variété de son terrain, la diversité de sa végétation permettent d'organiser facilement nombre d'activités ludiques inoubliables. Des troncs d'arbres, des pierres, des baguettes de bois, des ruisseaux ... pour jouer, observer, créer, danser ...

Remarques:

- En forêt, dans les prés, il est très important de choisir un emplacement adapté aux activités prévues et d'en déterminer les limites précises.
- Par des consignes claires données aux élèves, on évitera de commettre des dégâts (arbres et plantations).



La course «pyramide»

Lors de cette estafette avec virage, le coureur, à l'aller, construit une pyramide avec trois morceaux de bois; au retour, il prend les morceaux de bois et les transmet au coureur suivant.

Les animaux cachés

Quatre images d'animaux (renard - lièvre - chevreuil - hibou) sont fixées contre des arbres. A partir d'une zone de départ, les enfants cherchent les animaux et, après chaque découverte, reviennent vers leur maîtresse et «quit-tangent» avec le nom de la bête.

Qui trouvera le plus vite les quatre animaux?



Les renards

Tous les renards sont dans le bois, à l'extérieur de leur tanière (une zone définie de quelques m²); celle-ci est gardée par deux à quatre chasseurs. Quel renard réussit à pénétrer dans la tanière sans être touché par un chasseur?

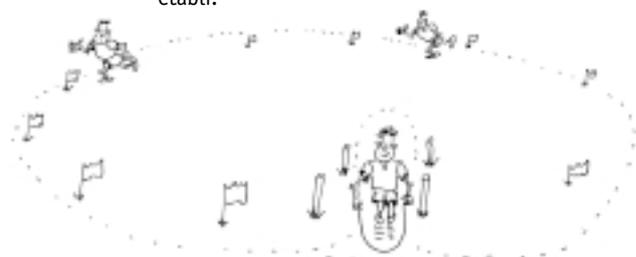
Les renards qui ont été touchés doivent courir jusqu'à un arbre désigné avant de tenter un nouvel essai.



Le Tour de Suisse

Les élèves partent l'un après l'autre ou par groupes (toutes les 30 secondes) le long d'un parcours circulaire de 200 - 400 mètres que l'on a jalonné. Après chaque tour, il faut s'arrêter au «stand» pour accomplir une tâche (répondre à une question, sauter à la corde, réaliser un mini-puzzle, etc.).

Un classement tenant compte du nombre de tours effectués dans un temps déterminé et des bonifications obtenues au «stand» peut être établi.



Le slalom des bois

Le pilote du groupe conduit ses camarades dans la forêt: slalom entre les arbres, sauts par-dessus quelques troncs, montées et descentes de pentes douces. Au signal: changer le pilote!



* Extraits du fichier «Joutes sportives, jours de fête ...». Idées, suggestions d'activités ludiques destinées avant tout aux élèves des classes enfantines et primaires. Publication du Service EPS, 1995, CADEV no. 53 295.



Cyclisme et dopage

Durant l'année 1999, quatre livres ont été publiés suite au Tour de France 1998, lequel a révélé un cyclisme gangréné par le dopage, la sophistication de la triche organisée dans le sport de haut niveau. Ces documents, de qualité inégale, sont édifiants à plus d'un titre. Eclairages:



Secret défoncé. Ma vérité sur le dopage

Erwann Menthéour (Paris, 1000, Editions JC Lattès; cotes biblio-SEPS: 75.16)

«Je dois au cyclisme les plus beaux moments de mon existence, les plus terribles aussi ...»

Erwann Menthéour remporte, à vingt ans, ses premiers critères. De simples injections de vitamines en cocktails chimiques, très vite, c'est l'engrenage...

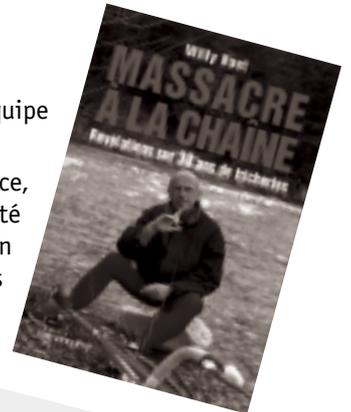
L'équipe nationale, les mafias des circuits provinciaux, les épreuves et les virées, les petites formations professionnelles belges et italiennes et la consécration avec l'équipe de la «Française des jeux». En peu d'années ce coureur, sacré espoir du cyclisme français, va tout connaître du milieu. Dans ce livre, il dit tout: la volonté de se dépasser et de gagner, mais aussi le pari sur la santé, la course contre la mort, la loi du silence...

Massacre à la chaîne. Révélation sur 30 ans de tricheries

Willy Voet (Paris, 1999, Editions Calmann-Lévy; cote biblio-SEPS: 75.17)

Entre Bruxelles et Calais. Frontière française. Début juillet 1998. Willy Voet, soigneur de l'équipe Festina est appréhendé par les douaniers. Début de la grande lessive...

«Ecrire un livre vérité sur les mensonges du cyclisme, passer à rebrousse-poil trente ans de silence, témoigner de l'envers d'un décor auquel j'ai longtemps appartenu, non, croyez-moi, ça n'a pas été facile. Et puis, j'entends déjà les sarcasmes: briseur de rêve, cracheur dans la soupe, fossoyeur d'un sport populaire (...). Je le reconnais, sans ma garde à vue, sans mes seize jours de prison, jamais je n'aurais compris. La force de l'habitude, la routine, le confort. Il fallait parler. Quitte à briser des légendes. Quitte à faire mal».



Richard Virenque. Ma vérité

Richard Virenque (Monaco, 1999, Editions du Rocher; cote biblio-SEPS: 75.18)

«Oui j'ai un secret, je me dope ... à la fierté! Oui, je me pique ... de l'ambition d'épater».

Depuis plus d'un an, Richard Virenque se bat pour que sa vérité triomphe dans une histoire devenue l'«affaire Virenque». Dans son livre, il parle de son passé, de son vécu et brise ainsi le silence dans lequel il avait préféré se réfugier lorsque la tempête médiatique se déchaînait. Sentiments personnels et vérités révélées s'entremêlent sur le fond de mises en examen. Sensibilité, volonté de faire le point juridique sur l'affaire, prospectives, anecdotes de toutes sortes, sont les ingrédients de ce témoignage de qualité moyenne.

Droit dans le mur. Le cyclisme mis en examen

Daniel Baal (Grenoble, 1999, Editions Glénat; cote biblio-SEPS: 75.21)

Daniel Baal, président de la Fédération française de cyclisme, n'imaginait pas la gravité et la complexité du fléau. Ce livre témoigne au jour le jour de la lutte qu'il a menée pour défendre sa probité et pour saper le dopage. Relatant les faits avec minutie, il raconte les nombreuses rencontres liées à sa fonction, sa confrontation avec Bruno Roussel, directeur de l'équipe Festina, ainsi que le détail de ses auditions par la justice! Au-delà des scandales, l'auteur présente ses propositions pour un sport où l'éthique et le respect de la personne prévalent sur la performance et l'argent.



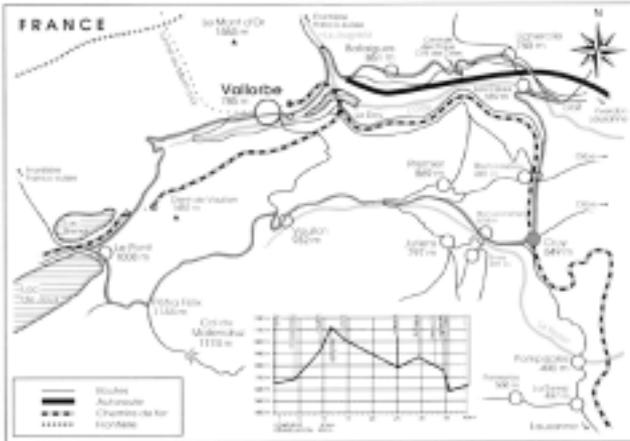


«Tours à vélo ou à pied»

Electricité Romande (Lausanne, 1999; cote biblio-SEPS: 74.57)

Le groupe «Jeunesse et Ecoles» des Electriciens Romands propose depuis plusieurs années différents supports didactiques, adaptés aux différents niveaux scolaires et destinés à familiariser les élèves avec la problématique de l'électricité.

Dans la perspective des beaux jours, «Jeunesse et Ecoles» a conçu un fichier rassemblant plus de 50 itinéraires réalisables à vélo ou à pied. Chaque parcours, décrit dans une fiche explicative claire avec une carte géographique, permet de découvrir une région de la Suisse avec ses différents centres d'intérêt, ainsi qu'un site hydro-électrique.



Pour obtenir gratuitement la boîte composée d'un set de 30 fiches «tours à vélo» et d'un set de 23 fiches «tours pédestres», il convient d'écrire à l'adresse suivante:

Les Electriciens Romands, Ch. de Mornex 6, Case postale 534, 1001 Lausanne; Tél. 021/310.30.30; E-mail: jacques@electricite.ch.

Dossiers envisagés dans les prochains numéros

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



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

Ont collaboré à ce numéro:

Illustrations: Jean-Marc Coendet, Philippe Maeder, André Schopfer, Jürg Spahr, CFS, OFSPO.

Rédaction: Jean Aellen, Raymond Bron, Jean-Marc Coendet, Luc Diserens, Marcel Favre, René Libal, Thierry Merian, Pierre-André Michaud, Roland Schürch, Jacques Troyon.

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

Anatomie et physiologie humaines

Elaine N. Marieb (Paris, Bruxelles, 1999, De Boeck Université; cote biblio-SEPS: 06.137)

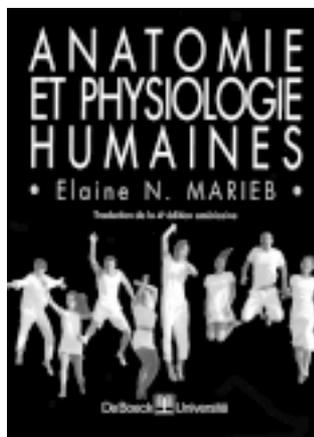
2,485 kg pour 1194 pages... cet important ouvrage est une version française de la quatrième édition de «Human Anatomy and Physiology». De renommée internationale, ce livre s'articule autour de trois thèmes fondamentaux qui en forment le fil conducteur et donnent au texte son unité, sa structure et son ton.

- Les relations entre les systèmes: les mécanismes de régulation reposent presque tous sur l'interaction de plusieurs systèmes.
- L'homéostasie: l'état d'équilibre que l'organisme normal cherche sans cesse à atteindre ou à conserver; la perte de cet état entraîne inévitablement un trouble, qu'il soit passager ou permanent.
- La relation entre la structure et la fonction: les caractéristiques morphologiques permettent ou facilitent l'accomplissement des diverses fonctions de l'organisme.

Ce manuel de référence présente une approche du corps humain particulièrement «pédagogique» grâce à:

- des tableaux illustrés, une iconographie abondante, des planches anatomiques réalistes et précises
- des questions de réflexion et des résumés à la fin des chapitres
- un glossaire de près de mille définitions.

«Anatomie et physiologie humaines», ouvrage complet et attractif, devrait intéresser nombre de maîtres d'éducation physique, d'étudiants ou de lecteurs fascinés par cette incroyable «machine» qu'est le corps humain.



BIBLIOTHEQUE DU SERVICE DE L'EDUCATION 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.