DÉCEMBRE 2000

EsPaceS pédagogiques

nº 13

Publication du
Service de l'éducation
physique et du sport

Edito

Décembre…

Les frimas de l'hiver pointent leur nez…

L'odeur du sapin s'apprête à envahir le salon…

Les fers font couler le fart sur les semelles sèches, alors que les limes affûtent les carres, parfois rouillées, des engins de glisse!

Vous l'aurez compris, ce treizième numéro d'EsPaceS pédagogiques annonce l'hiver et la saison des sports de neige.

Comme cadeaux de Noël, l'Interassociation pour la formation des professeurs de sports de neige nous offre des nouveaux manuels spécifiques pour l'enseignement des sports de neige. Pierre Pfefferlé, l'un des auteurs de ces ouvrages, nous livre dans ce numéro les grandes lignes de leur contenu.

La lecture de ces documents révèle leur appartenance à ce courant de réflexions qui a engendré, entre autres, EVM et les nouveaux moyens d'enseignement de l'éducation physique.

La volonté de placer l'élève au centre du processus d'apprentissage, d'établir un dialogue entre l'enseignant et l'apprenant, d'impliquer l'élève dans le choix des objectifs de son apprentissage constitue les grandes lignes de ce mouvement…

L'enseignement du ski version 2000 offre ainsi plus de liberté à l'apprenant, notamment dans le choix des objectifs ainsi que dans la réalisation du mouvement… Le moule contraignant d'une technique de ski uniforme est définitivement relégué au placard.

Le manuel spécifique ski propose des activités ludiques propres à susciter l'intérêt de l'apprenant pour cette discipline.

En espérant que ce numéro 13 vous portera chance, le Service de l'éducation physique et du sport vous souhaite une bonne saison de sports de neige et d'excellentes fêtes de fin d'année.

Thierry Merian

Sommaire

2 ESPACE VÉCU

Quand l'EP et la rythmique s'en mêlent…

3 LA PAGE DE …

Jouer une «comédie musicale»

4 DOSSIER

Du «ski suisse» aux «manuels des sports de neige en Suisse»

9 ESPACE PRÉVENTION

Les sports de glisse

10 ESPACE PRATIQUE

Les 20 km de Lausanne

12 ESPACE DIDACTIQUE

«…ready …steady …go…»
Un nouveau moyen d'enseignement

15 ESPACE NET

www.seps.vd.ch

16 L'OUVRAGE SUR LE MÉTIER

Education et motricité
Sports en Suisse

Quand l'éducation physique et la rythmique s'en mêlent...

Corrine Wafer-Pradervand,
maîtresse de classe D
Cathy Sigg Berthoud,
maîtresse de rythmique

Pour clore l'année scolaire, une classe de développement de l'établissement primaire de Gland a l'habitude de préparer un spectacle à l'intention des parents.

En général, le projet est conduit par la maîtresse de classe avec parfois la collaboration de la maîtresse de rythmique. Cet été 2000, il a été fait appel en particulier à l'un des maîtres d'éducation physique et sportive du lieu, Dominique Montangero, pour compléter l'équipe d'enseignants. Cette contribution a permis de monter un spectacle de cirque dans les meilleures conditions. Durant les cours d'éducation physique, les enfants ont notamment exercé des activités d'équilibre et des culbutes. Chorégraphies et mouvements corporels ont été élaborés lors des leçons de rythmique. La maîtresse de classe a mis en scène plusieurs sketches humoristiques pendant les périodes de français alors que l'animatrice pédagogique de la musique s'occupait des chants et des percussions. Un bel exemple de projet de classe et de collaboration interdisciplinaire!

Afin d'être vraiment dans l'ambiance particulière de ce spectacle, les élèves sont allés au cirque Knie puis, dans le cadre d'une sortie de classe, à l'école de cirque de Nyon: «Elastique citrique». Grâce à l'enthousiasme de Dominique Pythoud, son animatrice, les jeunes sont rentrés enchantés de cette journée avec, cerise sur le gâteau, un numéro supplémentaire dans leur sac.

Après de multiples répétitions, le spectacle était prêt et les élèves l'ont présenté avec bonheur à leurs parents ainsi qu'à de nombreux élèves de leur collège. Applaudis chaleureusement, ces enfants n'oublieront pas de projet, fruit d'une collaboration appréciée entre plusieurs enseignants de l'école.

Jean Aellen, SEPS

Préparer une «comédie musicale» par le jeu

Le jeu mimé a un rôle important en éducation physique. Il permet une large expérimentation et développe la créativité. A partir de quelques exercices de base et de consignes spécifiques, on parvient, petit à petit, à la création d'une version adaptée de la comédie musicale «Cats».

Les chats se déplacent ... et miaulent

Raconter, imiter et mimer des images, des histoires, des expériences vécues, apporter un chat ou visiter une famille qui en possède un. Interpréter les observations par le jeu:

- se déplacer furtivement, se mettre en boule, s'étirer, faire le dos rond, guetter une souris, jeux de réaction.
- jeux de mimes: 2 enfants se font face. L'un d'eux exécute des mouvements propres au chat (se lécher les pattes, se nettoyer les oreilles, boire du lait...), l'autre l'imite.
- les élèves imitent et interprètent les miaulements du chat: ronronner de contentement, gronder, miauler pour avertir, pour demander, pour montrer quelque chose...

Edgar, le chat de la gare

Raconter l'histoire d'Edgar, découvrir le personnage et son milieu. Jouer et interpréter la vie d'Edgar, créer de nouveaux rôles, inventer des nouveaux personnages.

- Ecouter la chanson «the railway cat» puis la rythmer sans instrument (frapper dans les mains, taper avec les pieds, bruits avec la bouche, etc. seul, à deux, en mouvement); veiller aux changements de tempo. Aussi avec instruments de percussion.
- Le train est immobile, il démarre, accélère et s'éloigne. Les enfants forment le train. Le mécanicien donne le tempo. Exécuter d'abord des mouvements lents et synchronisés sur place, puis avancer en accélérant. Accompagner les mouvements avec la voix; chanter la chanson.

M. Chat, le détective

Inventer l'histoire de Mystery Cat et du magicien Mistopheles au bal des chats...

- Un enfant ensorcelle les autres avec un clin d'œil. Les enfants «touchés» se comportent de manière particulière, ils imitent, par exemple, différents animaux. Le détective tente de deviner qui est le magicien.
- Un objet est caché. Les détectives partent à sa recherche avec l'aide d'indices («chaud/froid»...).
- Au bal des chats – le bal des «jalupates» – l'orchestre de Rocky Tam Tam rythme les déplacements de chacun...

Ne te laisse pas surprendre!

Sur l'air de «Memory» (Minuit, tourne-toi vers la lune, oublie ton infortune, revis tes souvenirs...), rechercher diverses formes de déplacements et de mouvements, exprimer des sentiments.

Un enfant, placé à une extrémité de la salle, le regard dirigé vers la paroi, fait semblant de lire le journal. Les autres enfants s'approchent prudemment, sans bruit, depuis la paroi opposée et essaient de regarder dans le journal. Si le «lecteur» se retourne, les enfants doivent s'immobiliser sur place. Ceux qui sont surpris en mouvement sont nommés et renvoyés au point de départ. Celui qui parvient à toucher le lecteur sans se faire surprendre lit le journal à son tour...

Jouer la comédie musicale «Cats»...

La découverte des différents personnages et de leur entourage offre les conditions nécessaires à la mise sur pied de la comédie.

- Les rôles sont distribués; les séquences les plus marquantes sont retenues.
- Les décisions collectives prises, la mise en scène peut commencer...

Les activités proposées sont extraites du manuel d'éducation physique N° 2, brochure 2 «Vivre son corps, s'exprimer, danser»; elles concernent avant tout les élèves du cycle initial.

Du «ski suisse» aux «manuels des sports de neige en Suisse»

En ce mois d'octobre 1995 le cours central de l'IASS (Interassociation suisse pour le ski) se déroulait à Zermatt. Le ski était en perte de vitesse. Le snowboard, lui, gagnait du terrain. Des incompréhensions, pour ne pas dire des «guéguerres», entre les deux activités s'installaient. Le temps maussade qui régnait en ce début d'automne ne favorisait guère le travail sur la neige. Les discussions allaient bon train et c'est lors de l'une d'entre-elles que Riet Campell, nouveau chef technique de l'IASS, eut l'idée de créer un manuel non plus de ski, mais un manuel moderne pour l'enseignement et l'apprentissage des sports de neige en Suisse.

Pierre Pfefferlé, Service des sports de l'UNIL et de l'EPFL, co-auteur du manuel spécifique ski

1998: Manuel clé des sports de neige en Suisse

Après l'uniformisation de la formation des professeurs de ski, événement exceptionnel pour notre pays, et l'introduction d'une formation pour professeur de snowboard, l'IASS édite en 1998 le «manuel clé des sports de neige».

Cet ouvrage veut être un lien théorique entre les différents sports de neige. Il s'articule autour d'une idée directrice, le «dialogue», qui au-delà de la traditionnelle relation entre le maître et l'élève, prend en considération le rapport entre l'individu, son environnement, son matériel et la nature. Le «dialogue» devient un moyen de communication qui offre à chaque apprenant la possibilité de se découvrir et de vivre les joies que procure le mouvement sur la neige. Il est le canal par lequel transitent les informations permettant l'utilisation adaptée du matériel de sport de neige et un comportement adéquat dans un environnement alpin.

Le manuel clé se compose de trois concepts qui constituent un modèle d'action:

- Le concept pédagogique détermine l'objectif à atteindre dans le cadre de l'enseignement et de l'apprentissage des sports de neige, les principales motivations dans l'instauration du dialogue et les modèles pédagogiques de référence.
- Le concept méthodologique définit les idées directrices qui structurent les différentes étapes d'enseignement et d'apprentissage et les modèles méthodologiques de référence.
- Le concept technique expose un message technique pluridisciplinaire qui, partant des résistances que provoque la neige au contact d'un engin de glisse, répond aux questions:
  - Quelles fonctions assurent les engins de glisse?
  - Comment est structurée une action?
  - Comment les mouvements se créent-ils?

2000: Manuels spécifiques des sports de neige en Suisse

C'est au mois d'octobre 2000 que l'IASS (devenue Interassociation suisse pour la formation des professeurs de sports de neige) édite 4 manuels spécifiques sur le ski, le snowboard, le ski de fond et le ski de télémark. Si le manuel clé faisait découvrir les aspects communs des différents engins de glisse pour mieux profiter de leurs spécificités, les manuels spécifiques traitent chaque discipline selon son caractère, son histoire et son évolution.
Alors que les manuels de ski de fond et de ski de télémark sont purement techniques, les manuels de ski et de snowboard revisitent les concepts développés dans le manuel clé en les complétant et en les adaptant à leurs spécificités.

Le manuel spécifique ski

«Se fixer des objectifs réalistes et précis, proposer un enseignement varié, rechercher toujours de nouvelles solutions et participer au développement de la créativité individuelle, voilà ce en quoi nous croyons. Nous ne voulons pas d'un livre à apprendre par cœur, présentant des progressions méthodologiques fermées issues d'un enseignement réducteur et fractionné. Nous ne voulons pas d'un livre prônant un enseignement uniforme et identique pour tout individu où la situation n'est pas prise en considération. Nous voulons un livre moderne proposant des idées et des suggestions et favorisant la réflexion».

Une des particularités de ce livre, qu'il y a lieu de souligner, car elle est rare, est que les six auteurs appartiennent aux quatre régions linguistiques de notre pays. Cet aspect n'est pas seulement anecdotique; il a certainement contribué à ce que les trois versions de ce manuel, italienne, allemande et française, respectent la culture et les sensibilités des différentes régions.

Si les idées directrices du manuel ski se basent sur le modèle d'action du manuel clé, les auteurs de ce nouveau livre ont pu, d'une part développer et compléter les concepts contenus dans le premier ouvrage et, d'autre part promouvoir leur philosophie qui veut que tout skieur ait les moyens de réaliser une véritable forme individuelle.

Du virage parallèle par extension - bascule - rotation (1985) aux formes individuelles (2000)

Le manuel spécifique de ski propose en ce sens une petite révolution dans un monde qui, pendant longtemps, est resté très conservateur. Le précédent ski suisse (K.Gamma, 1985), par ailleurs excellent, s'articulait autour d'une logique d'enseignement fractionné et dirigé. Les différentes formes proposées étaient présentées selon un ordre chronologique qui déterminait le cheminement méthodologique. Chacune des formes était ensuite disséquée en une suite d'exercices techniques qui devait amener le skieur du simple au difficile. En résumé chaque skieur transitait par un cheminement pré-établi qui ne considérait pas, à priori, les différentes variables et invariables déterminant l'apprentissage.

Le nouveau manuel de ski se démarque considérablement de cette démarche. En introduction, les auteurs expriment leurs idées à ce sujet en ces termes: «Une technique uniforme et valable pour tous les skieurs n'existe pas. Il est certainement possible de dénombrer aujourd'hui des milliers de façons de skier juste, mais une seule d'entre elles est adaptée à un individu. Le défi des enseignants et entraîneurs de ski est de tout mettre en œuvre pour permettre à l'individu de découvrir sa technique optimale. ...».

Le manuel de ski ne propose pas de suites progressives. La «vue d'ensemble» (cf page 6) permet de répertorier les différentes activités sur deux axes: celui de la coordination (des formes demandant peu de coordination à celles en demandant beaucoup) et celui des formes (des simples aux complexes). Le cheminement des apprentissages n'est pas imposé. Il est déterminé naturellement par la confrontation de l'individu avec la situation présente, en fonction de ses connaissances, de son savoir-faire, de ses ambitions, de son matériel, etc....

Les différentes familles de formes (ski)

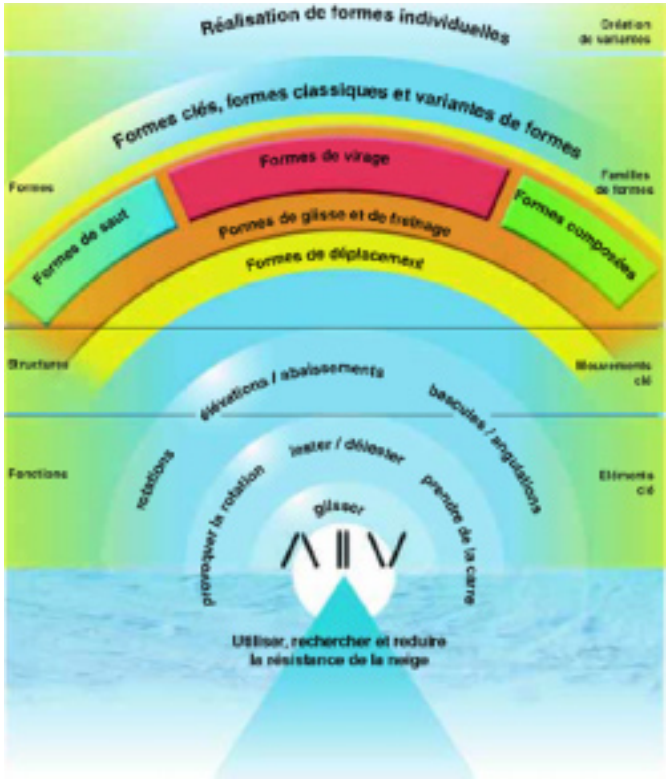
Pour respecter cette liberté dans le cheminement d'apprentissage, des familles, réunissant des formes ayant des similitudes au niveau de l'utilisation des fonctions des skis (éléments clé) et des objectifs identiques, ont été créées.

La famille des formes de déplacement regroupe des formes permettant de se déplacer d'un point vers un autre, avec ou sans changement de direction. Le skieur qui se déplace passe alternativement d'un ski sur l'autre (pédalage), en le soulevant ou non.

Le but de **la famille des formes de glisse et de freinage** est de parvenir à augmenter, à maintenir ou à réduire la vitesse.

L'objectif principal des formes appartenant à **la famille des virages** est de changer de direction. Le skieur qui vire doit passer obligatoirement par une phase de déclenchement, une phase de conduite passive et une phase de conduite active.

La famille des formes de sauts regroupe des formes permettant de quitter le sol pour franchir un espace, un obstacle ou pour exécuter une figure aérienne.



Les formes composées sont des formes «hors normes», souvent attrayantes qui se caractérisent par leur originalité, par leurs aspects acrobatiques ou esthétiques.

Chaque forme entreprise par un skieur est rendue possible grâce aux fonctions de l'engin combinées à deux ou plusieurs mouvements clé. Tous ces mouvements ne sont pas toujours présents dans chaque forme, mais chacune est constituée d'une combinaison de mouvements clé.

Les mouvements **d'élévation et d'abaissement** comprennent tous les changements de position du centre de gravité sur l'axe longitudinal du corps. Ils sont toujours le résultat d'une flexion ou d'une extension d'une jambe ou des deux jambes simultanément. Ils ont pour fonction principale de «lester et délester».

Les bascules et angulations sont des mouvements qui ont une incidence sur la prise de carre. L'amplitude et le moment de mise en action des mouvements de bascule et d'angulation dépendent de la situation (terrain, neige, vitesse, matériel, rayon du virage).

Les rotations sont des mouvements circulaires du corps ou de parties de celui-ci autour de l'axe longitudinal. Les différentes parties du corps peuvent, soit tourner séparément ou simultanément dans le même sens, soit simultanément en sens opposé. Elles ont pour fonction principale de «provoquer la rotation» et permettent de changer ou de stabiliser la direction.

Vue d'ensemble

Le manuel spécifique snowboard

Thierry Merian, SEPS

Le modèle d'action du snowboard diffère légèrement de celui du ski; afin de ne pas alourdir le texte, il a été décidé de ne présenter ici que les éléments spécifiques à la pratique du snowboard.

Le nom des différentes formes et figures provient généralement des milieux américains du skateboard, la terminologie est donc anglophone.

Le concept technique du snowboard

Comme dans le ski, la combinaison des différents mouvements clé permet de réaliser les multiples manœuvres spécifiques au snowboard.

Celles-ci sont réparties en deux grandes catégories: les turns (virages) et les tricks (figures).

Les turns sont constitués de toutes les formes de virages.

Comme dans le ski, ils sont composés d'une phase de déclenchement, d'une phase de conduite passive et d'une phase de conduite active.

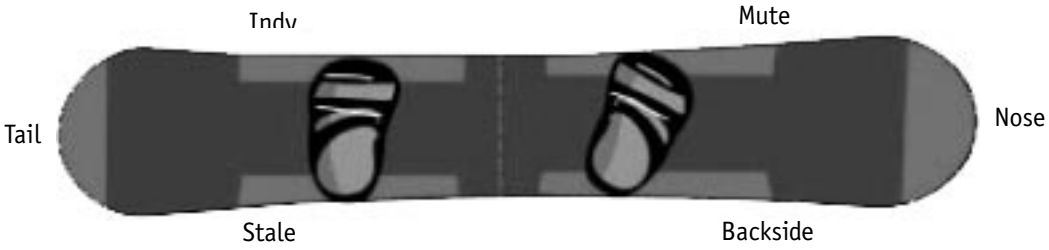
Il existe deux types de virage: les **toe-turns** (virage orteils) pour lesquels la conduite se fait sur la carre située du côté des orteils, et les **heel-turns** (virage talon) pour les virages en appui sur la carre côté talon.

Les tricks rassemblent toutes les figures de freestyle, qu'elles soient réalisées sur la piste, dans le pipe ou lors d'un saut.

On distingue les différents tricks en fonction des éléments qui les composent.

Noms des différents emplacements pour saisir la planche (graber)

Pour le goofy



Les éléments de style:

- **grab:** action de saisir la planche avec la ou les mains.
- **bone:** extension de la jambe avant - nosebone - ou arrière - tailbone.
- **tweak:** distorsion entre le haut du corps et les jambes.

le type de rotation:

- **flip:** rotation dans l'axe transversal du corps
- **spin:** rotation dans l'axe longitudinal du corps.

La position de la prise d'élan:

- **fakie:** glisse en marche arrière
- **normale:** glisse en marche avant .

le sens de la rotation:

- **backside:** le regard part vers l'arrière de la planche
- **frontside:** le regard part vers l'avant de la planche.

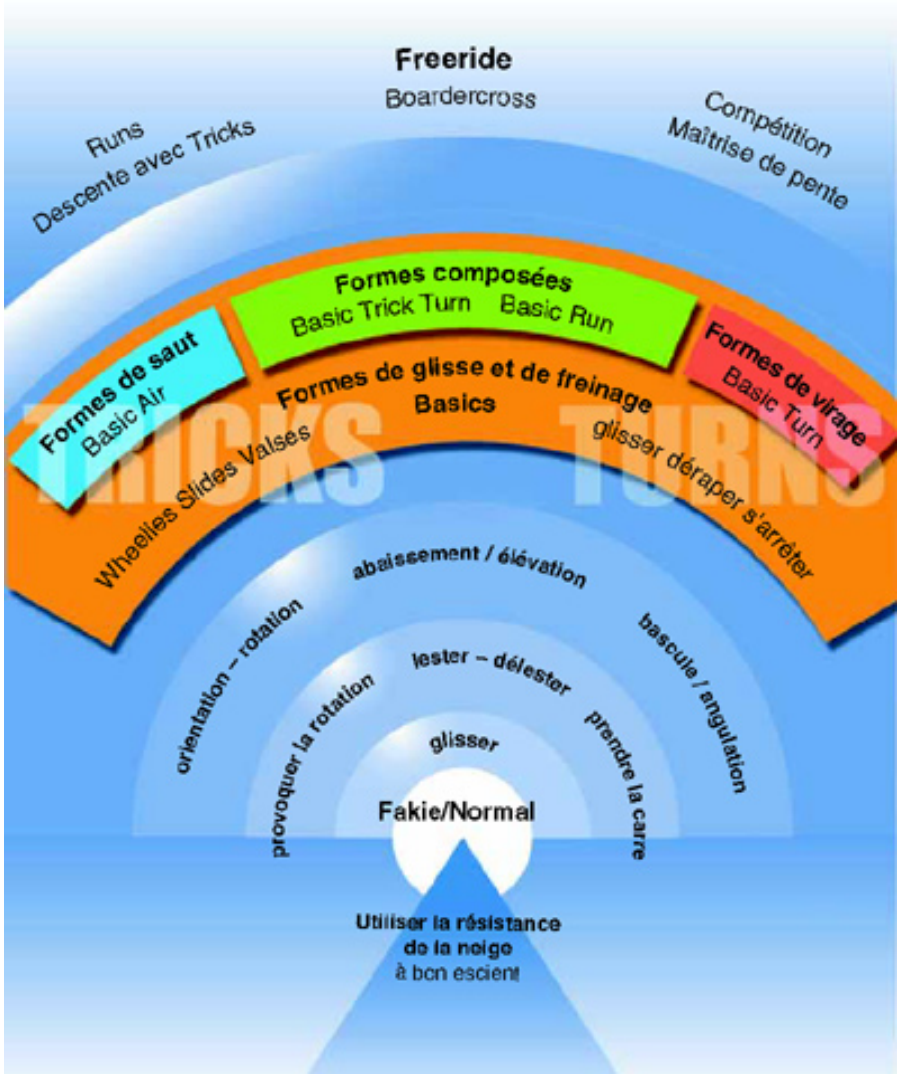
Les différentes familles de formes (snowboard)

La famille **des formes de glisse et de freinage (basics)** comprend les différentes possibilités de glisse, planche à plat ou sur la carre et leurs variantes qui sont le wheelie (glisse sur l'avant – nosewheelie - ou sur l'arrière – tailwheelie – de la planche), le slide (dérapage sur la carre avant – noseslide – ou sur la carre arrière – tailslide – de la planche) et la valse (suite de toupies, planche à plat ou passant d'une carre sur l'autre).

Le basic turn est la forme clé de la famille **des formes de virage.** Elle peut varier en fonction de l'intensité des différents mouvements clé qui la composent: une forte élévation en phase de déclenchement engendrera un virage par élévation, alors que, lors d'une forte rotation anticipée, on parlera de virage par rotation.

La famille **des formes de sauts (airs)** regroupe tous les sauts sur piste, sur tremplin ou dans le pipe. Le ollie ou basic air représente la forme clé de cette famille. Les variantes de sauts sont définies par le mouvement combiné au mouvement de base (ollie).

Dans la famille **des formes composées (tricks-turns)**, on retrouve toutes les combinaisons de *tricks (*figures) et de *turns* (virages). La figure est généralement initiée dans la phase de déclenchement du virage; à ce titre, les formes composées peuvent être considérées comme des variantes de forme des *turns*.



Conclusion

Les différents mouvements spécifiques à la pratique d'un sport de glisse, qu'ils servent à tourner, sauter ou s'arrêter, sont maintenant regroupés en famille.

L'apprentissage d'une forme plus évoluée passe par une augmentation de la coordination du pratiquant et / ou de sa connaissance des autres formes.

L'apprentissage structuré en différentes étapes obligatoires pour chacun cède sa place à un apprentissage dans lequel la motivation de l'apprenant et les conditions locales jouent un rôle prépondérant.

Cette forme d'enseignement ne peut qu'engendrer une plus grande motivation chez nos élèves et élargir le champ des possibilités d'une pratique ludique des sports de neige.

Les nouveaux manuels pour l'enseignement des sports de neige vont prochainement garnir les rayons de la bibliothèque du SEPS... N'hésitez pas à venir y jeter un coup d'œil.

Les sports de glisse

Jean Aellen, SEPS

Les sports de glisse sont, après le football, le deuxième loisir préféré des Suisses. Les écoles et associations organisent des milliers de semaines de neige, souvent avec le concours de Jeunesse+Sport.

Mais attention, pour qu'il n'y ait pas d'ombre au tableau, il convient absolument de respecter diverses mesures de sécurité.

En matière d'accidents, les données diffusées par le Bureau suisse de prévention des accidents (BPA) sont éloquentes. Chaque année, plus de 28'000 jeunes sont victimes d'un accident de ski ou de snowboard. Des études réalisées ont montré que le risque de blessure est deux fois plus élevé chez les snowboarders que chez les skieurs. En planche à neige, une blessure sur quatre concerne l'avant-bras et surtout le poignet. Les débutants sont particulièrement menacés. En ski, une blessure sur trois touche les genoux. Une fois sur cinq, les blessures des enfants qui skient, font de la luge ou du snowboard, concernent la tête.

Alors que les projets de journées à ski ou de camps sportifs d'hiver prennent forme, il convient de rappeler ici à chaque responsable – chef de camp, enseignant, moniteur – quelques éléments essentiels de sécurité:

- Le responsable de l'enseignement sportif et les moniteurs doivent veiller à la sécurité des élèves qui leur sont confiés. Ils y parviendront en particulier:
  - en contrôlant leur équipement (skis, planche à neige, vêtements chauds, gants, bonnet, lunettes, etc.;
  - en choisissant un terrain adapté à leurs possibilités;
  - en effectuant un échauffement avant l'activité;
  - en proposant des exercices qui tiennent compte du degré de préparation des élèves, de leur état de fatigue, des conditions atmosphériques, des caractéristiques de la piste et de la qualité de la neige;
  - en veillant à l'organisation du groupe pendant l'activité.
- La pratique des sports de glisse en milieu scolaire n'est possible que sur des pistes balisées et sous contrôle d'un moniteur.
- Les services des pistes fournissent une contribution importante à la sécurité. Les indications données par les patrouilleurs, le balisage et la signalisation sont à respecter scrupuleusement.
- Les pistes sont aujourd'hui fréquentées par un nombre toujours plus important de skieurs et de planchistes. Les enseignants et moniteurs veilleront à développer chez les élèves, tant skieurs que planchistes, des attitudes de tolérance, de fair-play, d'attention et d'égards pour les divers usagers des pistes.
- Les directives relatives aux camps sportifs scolaires, à l'encadrement, à la prévention des accidents et les mesures de sécurité figurant dans le «Guide des dispositions diverses et des mesures de sécurité en matière d'éducation physique et de sport scolaire» publié par le Service de l'éducation physique et du sport seront appliquées avec rigueur.

Références:
- *Guide des dispositions diverses et des mesures de sécurité en matière d'éducation physique et de sport scolaire (SEPS).*

Les documents du BPA
- *Feuilles didactiques pour la promotion de la sécurité à l'école: Les sports de glisse (Ub 0012)*
- *Les sports de glisse (Ib 0011)*
- *Faire du ski sûrement! (Ib 9201/2)*
- *Faire du snowboard sûrement! (Ib 9424)*
- *Avalanches. Danger de mort! (Ib 9524/1)*
- *Directives pour le comportement des skieurs et des snowboarders (Ib 9121).*

peuvent être obtenus à l'adresse suivante:
BPA
Laupenstrasse 11 - Case postale
3001 Berne - Tél. 031/390 22 11

Règles de la Fédération Internationale de Ski (FIS)

1. Ne pas mettre autrui en danger ou lui porter préjudice.
2. Descendre à vue. Adapter son comportement et sa vitesse à ses capacités et aux conditions.
3. Respecter le skieur/snowboarder aval.
4. Dépasser à une distance appropriée.
5. S'engager après un examen de l'amont.
6. Stationner au bord de la piste ou à des endroits avec visibilité.
7. Monter et descendre uniquement au bord de la piste.
8. Respecter le balisage et la signalisation.
9. En cas d'accident, prêter secours et avertir le service de sauvetage.
10. Parties impliquées dans un accident ou témoin: faire connaître son identité.

Règles de comportement pour les snowboarders (SKUS)

1. Le pied avant doit être fixé à la planche au moyen d'une lanière de sécurité.
2. Avant de changer de direction, notamment avant les virages «backside»: regarder en arrière, observer l'espace.
3. S'arrêter au bord de la piste ; ne pas s'asseoir ni s'allonger sur les pistes.
4. Le snowboard déchaussé doit être retourné, les fixations dans la neige.
5. En raison du danger que créent les crevasses, il est interdit de déchausser le snowboard sur les glaciers.
6. Aux téleskis et télésièges, le pied arrière doit être détaché de la fixation.

Les 20 km de Lausanne

Thierry Merian, SEPS

La traditionnelle course des 20 km de Lausanne va fêter, en 2001, sa 20ème édition. L'occasion pour les organisateurs de concocter un programme spécial anniversaire.

Et l'occasion pour nous de faire un petit survol historique de l'évolution de cette course populaire.

©Agence de presse ARC SA

©Agence de presse ARC SA

Historique

La première édition des 20 km de Lausanne eut lieu le 8 juin 1982, à l'époque où la course à pied prenait son essor dans le monde entier.

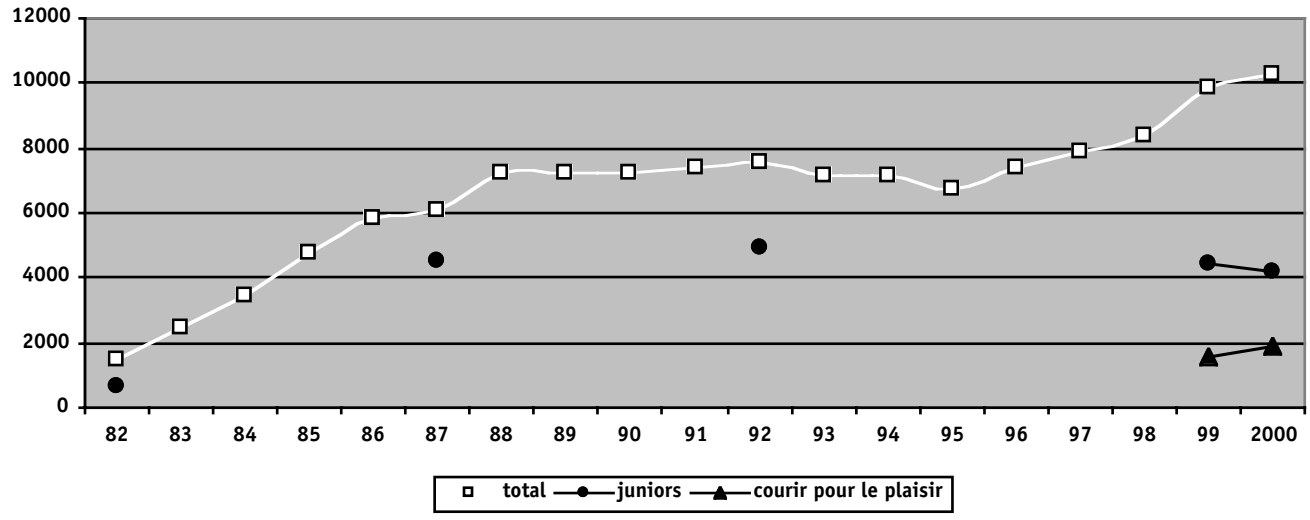
La volonté des organisateurs était de promouvoir cette discipline dans la région lausannoise, auprès de la population en général et de la jeunesse en particulier.

Pour atteindre cet objectif, ils décidèrent d'offrir la gratuité aux jeunes participants et de maintenir une modeste finance d'inscription pour les adultes. Afin de ne pas privilégier les athlètes reconnus, ils renoncèrent également à offrir des primes de départ.

Malgré le succès grandissant de cette manifestation, les organisateurs sont restés fidèles à leur philosophie initiale.

En 1988, le nombre de coureurs classés dépasse les 7'000 pour atteindre, en 2000, la participation record de 10'000 coureurs toutes catégories confondues.

Evolution du nombre de participants classés



Les organisateurs ont régulièrement adapté leur course pour répondre à la demande des amateurs de course à pied. Le tableau suivant présente les grandes lignes de cette évolution.

Evolution de la manifestation

L'organisation des 20 km de Lausanne ne s'improvise pas: la manifestation représente l'aboutissement de nombreux mois de travail et nécessite la collaboration de quelques 650 bénévoles.

1982	Création de la course des 20 km de Lausanne et des 4 km réservés aux élèves
1986 à 1993	Catégorie 20 km pour handicapés en fauteuil roulant, abandonnée par la suite pour raison de sécurité
1988	Création de la course des 10 km
1994	Création des catégories seniors I et femmes pour les 20 km
1995	Création de la catégorie «courir pour le plaisir» ouverte aux enfants et aux adultes, chronométrée, mais qui ne fait l'objet d'aucun classement
1998	Nouveau parcours pour les 20 km
1999	Nouvelle catégorie «équipe – 20 km»
2000	Nouvelle catégorie «équipe – 10 km», réaménagement de la zone d'arrivée

L'édition 2001

La 20e édition des 20 km de Lausanne se déroulera le samedi 9 juin 2001, soit 19 ans et 1 jour après son lancement. Le Service de l'éducation physique et du sport a tenu à participer à cet anniversaire en soutenant la course des jeunes.

Afin de fêter dignement cet événement, les organisateurs ont décidé de déplacer le centre névralgique de la course au centre ville. Ainsi, les aires de départ et d'arrivée vont quitter les bords du lac pour venir s'installer sur l'Esplanade de Montbenon.

Les parcours des différentes catégories ont également subi quelques modifications. Ils vont permettre aux coureurs de découvrir les rues commerçantes et le centre historique de la ville.

Si la distance des catégories «10 km» et «20 km» ne change pas, la course des juniors sera réduite de quelques 600 mètres afin de compenser les efforts liés à une plus grande dénivellation.

Les spectateurs pourront assister, en plus des courses, à différentes démonstrations et animations qui transformeront l'Esplanade de Montbenon en un véritable espace de fête.

Entraînements organisés

Afin de favoriser la préparation des coureurs, des entraînements gratuits sont organisés dans différentes villes du canton: Aigle, Bière, Lausanne, Le Sentier, Nyon, Payerne et Vevey.

Ces rencontres hebdomadaires devraient débuter le mercredi 4 avril à 17h00 pour les juniors et à 18h00 pour les adultes. Une campagne d'affichage et diverses annonces dans les médias donneront prochainement les renseignements complémentaires sur ces possibilités d'entraînement.

©Agence de presse ARC SA

©Agence de presse ARC SA

«...ready... steady... go...»

Un nouveau moyen d'enseignement

Jean Aellen, SEPS

Le dernier manuel d'éducation physique de la nouvelle série 1999-2000 a été introduit cet automne auprès des maîtres EPS des gymnases et des écoles professionnelles. Ce volume porte le numéro 6; il concerne la scolarité post-obligatoire et est assorti d'un livret destiné aux gymnasiens et aux apprentis. Cet article présente quelques éclairages sur ce cahier sportif, moyen d'enseignement novateur et attractif.

Objectifs

Durant la période d'apprentissage ou de gymnase, les jeunes ont l'occasion de réaliser l'importance et la signification des activités physiques et d'intégrer des notions plus précises de mouvement, de jeu et de sport.

Le cahier sportif contribue à une intégration progressive et saine des pratiques corporelles à la vie quotidienne et favorise l'assimilation des thèmes et matières abordés en leçon. Le contenu de ce cahier peut en tout temps être complété par des documents distribués par les maîtres ou récoltés par les étudiants.

Concept

Organisé en trois chapitres, le cahier sportif aborde diverses questions relatives au sport en général, à la santé, ainsi qu'à certains thèmes spécifiques:

.. ready...	• décrit l'importance du mouvement et de la pratique sportive • démontre les apports de l'activité corporelle • sensibilise à une pratique respectueuse du corps et de la santé • renvoie à des sources d'informations et à des adresses de contact
.. steady...	• traite des questions fondamentales liées à l'activité corporelle et aux sports • propose des solutions pour l'entraînement des facteurs de la condition physique • explique les bases de l'apprentissage moteur • donne des pistes pour les comportements précédant ou suivant l'effort physique
.. go...	• propose des possibilités de «mises en mouvement» quotidiennes • encourage, par divers exemples, une pratique sportive individuelle adaptée • suscite et propose des activités complémentaires à la leçon d'éducation physique et sportive.

Enseigner avec le cahier sportif

Les thèmes du cahier peuvent servir de support à l'acquisition de connaissances. Mais ils peuvent aussi être considérés comme étant la base des «savoirs-être» et des «savoirs-faire», vécus dans les degrés de la scolarité post-obligatoire. Plusieurs pistes peuvent être proposées pour une utilisation riche et sensée du cahier sportif.

Quelques extraits du sommaire:

Vivre le mouvement et le sport avec plaisir – le dos, le genou, le pied: prévention et traumatismes – vêtements et matériel – énergie et alimentation – principes d'entraînement – endurance, force, vitesse, souplesse, capacités de coordination – stratégies d'apprentissage – échauffement et récupération – mouvement et quotidien – la position assise – le stretching – jogging et walking – natation – jonglerie – plongée – sauter, voler, se réceptionner – santé, fair play, tolérance, respect, autonomie.

- les thèmes servent d'introduction à l'une ou l'autre leçon; ils constituent des éléments de motivation et de préparation aux activités proposées
- certains sujets sont traités à partir de fiches de travail discutées et complétées par les élèves (Mes attentes par rapport à l'EPS – Mon dos – Mon bilan énergétique – Mes activités physiques – Mon test de condition physique – Mes «trucs» pour l'apprentissage des mouvements, etc.)
- les thèmes incitent à une collaboration transdisciplinaire (nutrition, charges de travail, pauses en mouvement, etc.)
- divers chapitres constituent les éléments d'une étude à conduire dans le cadre d'une recherche, d'un concours (option complémentaire SPORT, travail de maturité, etc.)
- développement d'un thème particulier par un groupe d'étudiants intéressés, en collaboration avec l'enseignant; aboutissements possibles: exposé, rapport écrit, vidéo, application pratique avec le reste de la classe
- le cahier sportif est complété par des copies tirées du manuel 6 ou d'autres documents.

Exemple de page du cahier sportif destiné aux élèves de la scolarité post-obligatoire

Le cahier sportif, annexe du manuel N° 6 «Education physique et sportive», a été édité par la Commission fédérale de sport; il peut être commandé auprès de la CADEV (Centrale d'Achats de l'Etat de Vaud). N° de commande CADEV: 50.849

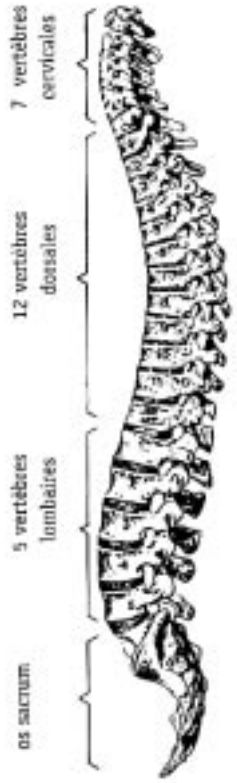
Le dos: prévention et traumatismes

Problèmes de dos

De nos jours, un adulte sur trois souffre de problèmes de dos et seulement 20 % d'entre eux n'éprouveront jamais de douleurs dorsales. Un entraînement préventif peut éviter les problèmes de dos. Cet entraînement peut être isolé ou intégré dans une unité d'entraînement de n'importe quelle discipline sportive.

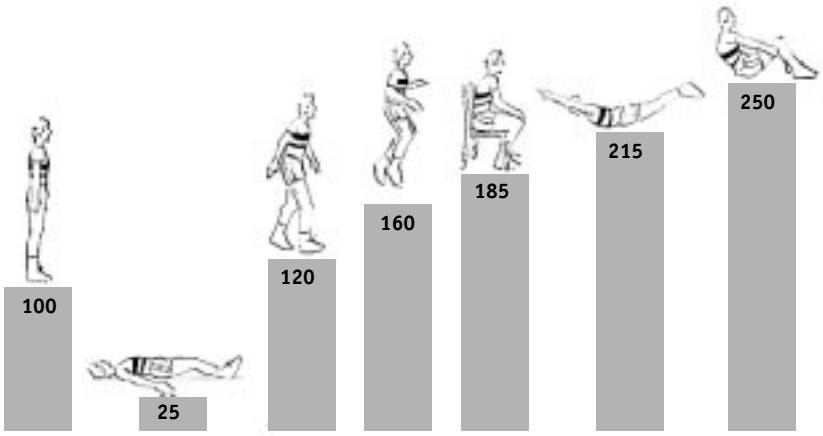
La colonne vertébrale

On considère souvent les altérations de l'appareil locomoteur comme inévitables. C'est une erreur fondamentale, il est possible de les prévenir.
Un exercice rationnel, modéré, réalisé en temps opportun constitue un facteur déterminant pour se maintenir en bonne santé. Comprendre comment éviter les altérations exige de connaître la structure, les fonctionnements et les dysfonctionnements du rachis.



Sollicitations

La position, la tenue et l'exercice déterminent la sollicitation des disques:



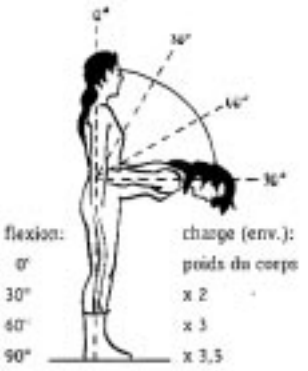
Mesure du changement relatif de pression entre la 3e et la 4e vertèbre lombaire:
la position debout (=100) est comparée avec la position couchée, la marche, le sautillement, une mauvaise position assise, la position ventrale, les bras et jambes soulevés et le passage de la position dorsale à la position assise.

La pression sur les disques intervertébraux dépend de la position du torse.

La pression sur les disques est multipliée lorsque l'on soulève (jambes tendues) et que l'on porte (charge tenue éloignée du corps) incorrectement une charge.

Selon la loi des leviers, la pression statique entre la 5e vertèbre lombaire et le sacrum a été mesurée.

En effectuant des mouvements dynamiques, colonne vertébrale courbée en avant, on mesure des données beaucoup plus élevées.



Cours de perfectionnement et de formation continue

COURS	DATES	LIEU	ORGANISATEUR	DELAI D'INSCRIPTION
Les grands jeux: "show et/ou jeu? *(en allemand)*	19.-20.05.01	Macolin	ASEP	
Les nouveaux manuels orientés vers l'action *(en allemand)*	09.-10.06.01	Bienne	ASEP	
Le jeu de renvoi à l'école *(en allemand)*	10.-11.03.01	Macolin	ASEP	10.01.01
Autodéfense (méthode Pallas)	02, 09 et 16.05.01	Puidoux	CPF	12.01.01
Natation: brevet de sauvetage SSS	07, 14, 21 et 28.03.01 02, 09, 16 et 23.05.01	Ecublens	CPF	12.01.01
Le VTT? J'adore	23.05.01 26.05.01	Chalet-à-Gobet Valais	CPF	12.01.01
Symposium "danse à l'école" *(en allemand)*	23.-25.05.01	Berne	ASEP	30.01.01
Cours polysportif printemps	26.-28.04.01	Macolin	GRT	16.03.01
CCP Athlétisme	08.04.01	Dorigny	J+S Vaud	08.02.01
CCP Natation	28.04.01	La Tour-de-Peilz	J+S Vaud	28.02.01
CCP Handball	05.04.01	CESSNOV	J+S Vaud	05.03.01
Test entrée Ski/Snowboard	31.03.01	Les Diablerets	J+S Vaud	31.01.01
CCM1 Volleyball	04.-06.05.01 11.-13.05.01	Lausanne Morges	J+S Vaud	04.03.01
CCM1 Football	14.-19.05.01 (test 28.04.01)	Echallens	J+S Vaud	28.02.01

Des informations plus détaillées sur ces cours peuvent être obtenues en consultant les programmes respectifs des différents organisateurs.

No doping!

Campagne de prévention du dopage

En janvier dernier, le Grand Conseil acceptait le rapport du Conseil d'Etat en matière de lutte contre le dopage. Cette réponse à une interpellation politique prévoit, entre autres, différentes actions de sensibilisation à cette problématique pour les élèves des classes secondaires vaudoises.

Les maîtres d'éducation physique et sportive et les maîtres de classe peuvent aborder cette question lors de leurs leçons d'éducation physique ou en classe. Ce sujet peut également être présenté lors d'une soirée de camp.

Le problème très pointu du dopage offre une excellente porte d'entrée pour aborder les autres fléaux de notre société que sont l'automédication ou l'hyper médication. A cet effet cette campagne mérite le soutien de tous les intervenants de l'école et, en particulier, celui des équipes-santé des établissements.

Afin d'offrir des outils pédagogiques pour aborder ce problème, le Service de l'éducation physique et du sport diffuse un dépliant édité par le Panathlon, ainsi qu'une brochure d'accompagnement à l'intention du maître. Il subsidie également l'achat du matériel Info Doping de Macolin et la mallette de prévention-santé et du dopage du Comité national olympique et sportif français.

Les directeurs, chefs de file de l'EPS et les animateurs-santé des établissements scolaires ont reçu toutes les informations utiles pour commander ce matériel.

mobile

Check-up de la condition physique

Endurance, force, vitesse et souplesse sont les quatre facteurs classiques de la condition physique. Composantes fondamentales du sport, ils jouent un rôle clé dans la capacité à atteindre les performances visées. «mobile», la revue d'éducation physique et de sport, a voulu, dans sa dernière édition de l'année, aborder le thème de la condition physique. En concevant ce dossier, elle a surtout pensé à toutes celles et à tous ceux qui commencent, voire reprennent, une activité sportive dans l'intention d'améliorer leur condition physique.

Les théories développées dans ce numéro sont complétées très explicitement dans le cahier pratique par la présentation de différentes applications. Divers tests de condition physique et de fitness utilisés actuellement sont analysés par des spécialistes de la question, tests pour lesquels «mobile» propose quelques «recettes».

Dans sa rubrique «Sport et culture», «mobile» se penche sur le sport associatif. La relation que le jeune entretient avec son club est vitale pour le bon fonctionnement et l'avenir de la société en question.

«mobile» est disponible sous forme d'abonnement au prix de fr. 35.-- par année. Pour s'abonner, s'adresser à la rédaction «mobile», Office fédéral du sport (OFSPO), 2532 Macolin,
Tél. 032/327 63 08, fax 032/327 64 78, Internet: www.mobile-sport.ch.

www.seps.vd.ch

Jean-François Martin, SEPS

23 septembre 2000: le site internet du Service de l'éducation physique et du sport voit le jour

Conçu avec des moyens modestes, le site du SEPS désire faire connaître au grand public chacun des secteurs qui le composent; plus de 60 pages au format HTML ont été réalisées avec le meilleur soin et donnent un large aperçu des tâches liées à ses missions.

Bien que de nombreux thèmes aient été traités, il reste encore plusieurs domaines à développer dans les mois à venir et les concepteurs du site ont bon espoir de rendre sa visite interactive, c'est-à-dire plus attractive.

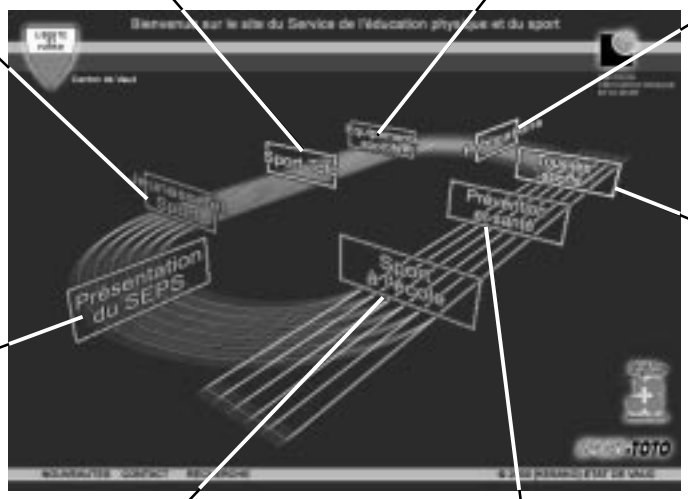
Nous restons bien sûr à l'écoute de toutes remarques ou suggestions qui permettraient d'améliorer le site lors d'une prochaine mise à jour.

En attendant, les lecteurs d'EsPaceS pédagogiques sont cordialement invités à surfer sur le web et nous leur souhaitons d'ores et déjà une bonne visite.

- But et origine
- Organisation dans le canton de Vaud
- Fonds du Sport-Toto
- Quelques chiffres

- Rôle du service
- Directives et recommandations
- Documentation technique

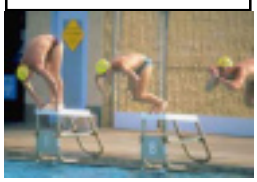
- Mouvement J+S
- Formation et perfectionnement
- Branches sportives
- Prêt du matériel
- Quelques chiffres



- Camps et chalets
- EsPaceS pédagogiques
- Documentation pédagogique
- Centres de documentation

- Rendez-nous visite
- Missions
- Organisation
- Contacts

- Choix d'un sport
- Associations sportives
- Manifestations
- Mérite sportif
- Sport aux aînés
- Sport-handicap

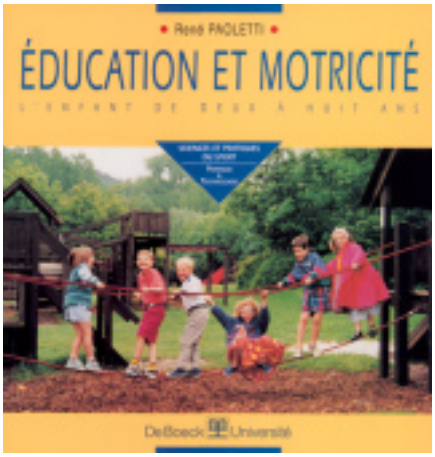


- EPS
- Camps sportifs
- Sport scolaire
- Sport-études
- Manifestations

- Mesures de sécurité
- Lutte contre le dopage
- Autres aspects de la santé

Education et motricité

René PAOLETTI (Paris, Bruxelles, 1999, De Boeck Université; cote biblio-SEPS: 01.301)



Au cours de la période de deux à huit ans, l'enfant acquiert la plupart des habiletés motrices de l'adulte et son appréhension du monde, initialement subjective et intuitive, évolue vers une compréhension objective et rationnelle. Dans ce cadre, la motricité représente un outil pédagogique d'apprentissage important et un moyen de développement cognitif essentiel des enfants d'âge préscolaire et scolaire.

Cet ouvrage, dans une première partie, précise les habiletés motrices à développer et en dégage les principes et les modalités d'intervention. La seconde partie montre comment l'expérience motrice intervient dans le processus d'enseignement – apprentissage et dans la préparation perceptive de l'enfant.

Ce livre, richement illustré, s'adresse avant tout aux divers intervenants des milieux préscolaire et scolaire concernés notamment par le développement moteur et cognitif de l'enfant.

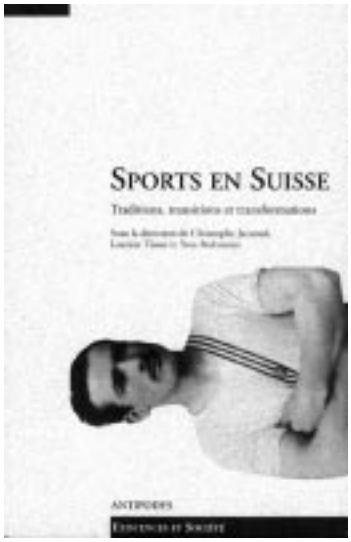
Sports en Suisse

Traditions, transitions et transformations

Sous la direction de Christophe Jaccoud, Laurent Tissot et Yves Pedrazzini (Lausanne, 2000, Editions Antipodes; cote biblio-SEPS: 03.33)

Ce livre rassemble douze contributions exposées lors d'un colloque, organisé à Neuchâtel en octobre 1998 («Sports suisses, sports en Suisse»).

Cette manifestation a vu se mêler les langues, les thèmes, les périodes et plus encore les approches disciplinaires. Au-delà de la diversité, l'accent a été mis sur les connaissances de terrain, sur les enquêtes à caractère monographique. Ce livre mène du football de talus des premiers âges aux grandes rencontres internationales; des assauts des routes suisses par les «gentlemen driver» à la sudation organisée par les centres de remise en forme; de la légende dorée du hockey fribourgeois à la mythologie bitumeuse des nouveaux sports de rue; du corsetage gymnique et patriotique des premiers sportifs suisses à l'usage revisité de sports exotiques dans les banlieues genevoises.



Au sommaire (extraits):

- Sport, nouveaux opérateurs sportifs et lien social: la boxe thaï dans une cité genevoise
- Les sociabilités dans le sport auto-organisé: les associations de skaters à Lausanne
- La construction du genre féminin par la gymnastique
- L'école au début du siècle: lien et enjeu du conflit gymnastique/sport
- Travail rémunéré et volontariat dans le sport
- La dynamique géographique du sport d'élite suisse: le cas du football.

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

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

Ont collaboré à ce numéro:

Illustrations: Cathy Sigg Berthoud, ARC SA, CFS, OFSPO.

Rédaction: Jean Aellen, Raymond Bron, Luc Diserens, Marcel Favre, Jean-François Martin, Thierry Merian, Pierre Pfefferlé, Cathy Sigg Berthoud, Corrine Wafer-Pradervand.

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

BIBLIOTHEQUE DU SERVICE DE L'EDUCATION PHYSIQUE ET DU SPORT

Ch. de Maillefer 35
1014 Lausanne

Horaire

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.