



Edito

Après «le SEPS au DIRE (Mai 1998)» ... le SEPS au DEC

L'éditorialiste fainéant aurait pu reprendre mot pour mot son texte de 1998... Les propos rassurants alors écrits, relativisant la gravité présumée du changement de département, sont toujours de mise, mais cette fois-ci, étayés par quatre ans d'expérience.

En effet, une fois les questions de collaboration avec les responsables scolaires réglées, domaine qui a largement et positivement progressé au cours de la dernière année, en particulier avec la Direction générale de l'enseignement obligatoire, l'appartenance à un département ou à un autre n'est plus déterminante en soi. Les missions et les tâches du service demeurent les mêmes et les conditions pour les remplir ne sont pas péjorées.

A propos de changement, crainte viscérale qui anime la plupart d'entre nous, il faut lire l'excellente description de l'évolution du maître d'éducation physique, à découvrir dans les colonnes du présent numéro et due à une plume que Jean Aellen trempe dans l'encre de l'autodérision; cette évocation, à la fois tendre et caustique, démontre, si besoin est, qu'il y a des changements contre lesquels il est vain de lutter, mais dont il est préférable de tirer parti.

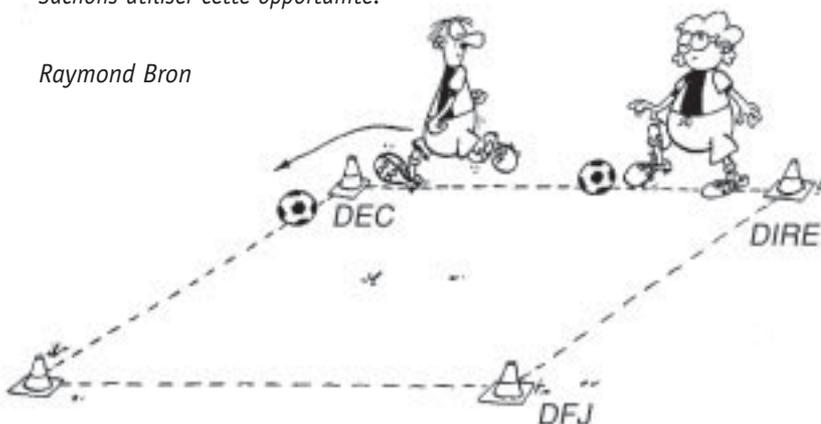
Changer de département, c'est découvrir une nouvelle culture, de nouveaux domaines. Mais c'est aussi, dans notre cas bien précis, une chance de faire passer le message de l'éducation physique dans des milieux constituant l'un des pouvoirs de notre société, ceux de l'économie, milieux généralement peu informés des questions qui nous préoccupent.

L'éducation physique et sportive souffre d'un manque de communication; nous nous efforcerons, modestement, de contribuer à combler cette lacune.

Quant à l'érosion de l'éducation physique que nous devons malheureusement constater depuis quelques années, elle ne tient pas au rattachement hiérarchique d'un service - ce serait prêter à celui-ci un pouvoir qu'il n'a pas - elle participe avant tout de la morosité ambiante. Là encore, l'éducation physique et sportive possède un avantage certain: elle peut dorénavant s'appuyer sur une plate-forme politique plus large.

Sachons utiliser cette opportunité!

Raymond Bron



Sommaire

2 ESPACE-TEMPS

L'athlète de l'emploi ...



5 ESPACE VÉCU

Les journées de glisse

8 ESPACE PRATIQUE

Les tests suisses de natation

12 ESPACE SANTÉ

Activité physique et diabète chez l'enfant

16 ESPACE INFO

- Sport-arts-études-formation
- Vidéodopage
- Scool

20 L'OUVRAGE SUR LE MÉTIER

- Auto-organisation sportive
- Les sept savoirs nécessaires à l'éducation du futur



L'athlète de l'emploi ¹

Jean AELLEN, SEPS

Tout lecteur qui penserait se reconnaître dans ces portraits, forcément incomplets et parfois même caricaturaux, est prié de croire qu'il ne peut s'agir là que d'une méprise. Il devrait par contre retrouver ici quelques facettes de l'un ou l'autre de ses collègues.

Années 60: l'entraîneur humaniste

Il est beau, bronzé, musclé et se tient droit, corps gainé, membres souples. Ses cheveux sont coupés courts. Parfois, il sourit. Il porte un survêtement aux couleurs vives, généralement à trois bandes, un chronomètre et un sifflet autour du cou. Il règne seul sur un coin de stade, une vieille salle de gymnastique ou une piscine. Maître d'éducation physique à plein temps, souvent maître-nageur du club Mickey l'été et professeur de ski l'hiver, il crie fort, prend souvent plaisir à démontrer sa force, sa souplesse ou son habileté. Adeptes de la pédagogie de l'effort, il pense que pour s'étirer, se redresser, se muscler, il faut se faire mal car «le mal fait du bien». Cet entraîneur valorise les exercices d'ordre, admire les qualités d'endurance et de force, appréciant parmi les élèves ceux qui ont du gabarit, de la volonté et de la «pêche». Volontiers paternaliste, il dit qu'une leçon est bonne lorsque les jeunes ont transpiré et qu'ils sont morts de fatigue. Cet homme lit le «Sport» et regarde volontiers les jeux télévisés, «Intervilles» en particulier. Par ailleurs ce maître EP

se considère comme un partisan convaincu de l'activité physique hygiénique et éducative et pense que la foi et le dévouement sont essentiels dans son métier. Dans son établissement, il représente, pour les élèves, une personnalité marquante.

Années 70: l'animateur sportif

On peut toujours le trouver beau. Il est bronzé mais moins musclé, porte les cheveux longs, la barbe blondie par le soleil et le sel de l'océan. Un T-shirt et un pantalon de coton lâche ont remplacé le training de marque, souvent les sabots ont pris la place des «tennis», le sac à dos celle du sac de sport. Il est décontracté, cool, sa démarche est souple, son corps relâché. Devant le collège est parké son camping-car, surf, wind-surf ou skis sur le toit. Aux sports de rendement, l'athlétisme en particulier, il préfère les sports de glisse où l'on joue seul avec la nature, où l'on prend son pied, où l'on s'éclate! Ce maître veut ouvrir l'éventail des pratiques corporelles à l'école, faire du skateboard, du mime, de l'aérobic, du badminton. Ce sont des activités «super».



Il ne se veut plus entraîneur, mais animateur, conseiller et rejette la pédagogie autoritaire. Il ne démontre plus car il ne veut pas servir de modèle. Son credo: les jeunes doivent s'exprimer, habiter leur corps, vivre le mouvement et être bien dans leur peau. L'important, en pédagogie, c'est d'établir de bonnes relations avec les élèves, de prendre ensemble du plaisir. Il cherche à être le prof-copain, anime des discussions sur l'environnement, la place du corps... Sans projet éducatif bien net, à l'image d'une société et d'une école qui cherchent de nouvelles valeurs, ce maître de sports, «beach-boy» individualiste, hédoniste, glisse sans bruit au sein de l'établissement, dans un décor fluo.

¹ Adapté d'un article de Jacques André, les «Cahiers pédagogiques», No 282, mars 1988

Années 80: le didacticien des apprentissages psychomoteurs

spécialiste de l'ingénierie didactique. Se référant au modèle cybernétique, il met les élèves face à des situations problèmes, étudie les ressources et contraintes, compare la logique de l'élève à celle de l'activité, classe les capacités, opérationnalise les objectifs, évalue les aptitudes sensori-motrices et notamment les analyseurs acoustiques, tactiles, visuels, vestibulaires et kinesthésiques permettant enfin à l'enfant de franchir une barre haute de 65 centimètres... Le cartable ou l'attaché-case rempli de programmes, d'objectifs de comportement, et de grilles d'évaluation ont remplacé le sac de sport ou le sac à dos. Ce nouveau professeur d'éducation physique signe des articles dans des revues comportant de nombreux schémas et rédige des documents didactiques complexes. Parfois, son discours énerve ses collègues d'établissement.



On distingue moins aujourd'hui le professeur de gym de ses collègues d'autres disciplines. Son sur-vêtement ressemble beaucoup à une tenue «sport» très mode, portée couramment en ville où il est devenu de bon ton de faire sportif. Pour être reconnu, il souhaiterait même parfois porter une blouse blanche, comme les professeurs de sciences exactes, pour donner son cours sur la physiologie de l'effort ou pour évaluer, derrière le magnétoscope ou l'ordinateur, les comportements moteurs observables. Ce maître d'éducation physique fait la chasse aux habitudes, à l'empirisme et à l'idéologie, ne veut plus être un missionnaire, un croyant de l'EP, mais un scientifique et un technicien de l'activité physique et sportive. Les livres de la collection «sport + sciences + enseignement» l'intéressent au plus haut point. Il ne se considère plus tout à fait comme un enseignant mais comme un intervenant, un gestionnaire, organisateur de tâches motrices, un programmeur, et surtout, un observateur. C'est le

repas de midi puisqu'il s'occupe des options de natation, de l'animation pédagogique en EP, de la réunion des maîtres d'allemand, de la journée pédagogique d'établissement. Comme il enseigne autre chose que le jet du boulet, ce maître est reconnu par ses pairs, participe activement et avec plaisir aux mutations de l'école.

Soucieux d'éducation avec un grand E, il place bien sûr l'enfant au centre de tout projet scolaire et discute longuement de la place du terme compétence dans un curriculum favorisant la régulation des objectifs transversaux. Pour lui, Vygotsky et sa zone proximale de développement (1985) se heurte au concept de la métaphore computationnelle ou à celui du constructivisme piagétien. Pour utiliser un langage plus clair, il considère que le débat «opened-loop» versus «closed-loop» s'est déplacé vers la nature émergente du mouvement (Gibson, 1979).

Ce maître EPS évalue, régule, métacognitionne, différencie, remédie... Ses élèves jouent encore avec un ballon, c'est-à-dire, comme disent les didacticiens, avec un «référentiel bon-dissant» (Allègre, 1999). Ses élèves jouent... Jusqu'à quand?

Années 90: le guide socio-constructiviste développemental

Il troque sans cesse et rapidement son training «Just do it» contre une tenue de ville, passe d'une leçon d'éducation physique et sportive à un cours de géographie ou d'économie familiale. Ce maître EPS n'est plus monomaniacal mais dispose de plusieurs compétences qui lui permettent de pratiquer encore la course, d'une salle à l'autre, d'un conseil de classe à une réunion de branche. Il saute aussi souvent les





Années 2000: le maître nouveau

Il est aujourd'hui trop tôt pour établir un portrait de l'enseignant d'EPS des années 2000. Ce maître existera, c'est presque certain. Dans quel état? La question est d'actualité vu le nombre de changements en cours. De toute façon, ce sera un mutant, un homme transformé par la fée «nouveau». Nouvelle école, nouvelles bases légales, nouvelles formations, nouveau plan d'études, nouveaux manuels, nouveaux documents d'évaluation, nouveaux programmes d'établissements, nouvelle gestion scolaire. Que du neuf! Des challenges attractifs et passionnants. Le bonheur en perspective. Le rêve...

Parfois, à la nuit noire, mes rêves sont des cauchemars et la salle de gymnastique est sombre. Plus d'une trentaine d'enfants tristes jouent avec des crayons. Assis, ils complètent des grilles d'évaluation écrites en pédago-volapük². Leur maître, au bénéfice d'une vaste et très solide formation théorique, parle du prochain TE sanctionnant l'étude pratique du logiciel «Jouons au golf avec Windows». Il explique aussi que la prochaine leçon de sport, faute de maîtres formés, sera surveillée par le concierge et qu'elle aura lieu dans 8 semaines à l'abri PC du terminal 12. Il informe que l'étude PISCO est à l'origine de la transformation des après-midi sportifs en leçons de français et de mathématiques. A la question d'un enfant obèse, analphabète-moteur et malhonnête, le fonctionnaire du sport précise que si les camps scolaires et les activités sportives facultatives ont été supprimés, c'est à cause de la nouvelle pédagogie de l'écu et du jeu de l'enveloppe.

Excités et même violents, trois élèves demandent s'il est envisageable, exceptionnellement, d'organiser une petite course-poursuite. Trop tard! La sonnerie retentit bruyamment et, fort heureusement, mes visions tourmentées, fugaces, s'estompent... D'où viennent ces idées sombres?

² C'est dans le dictionnaire



Comme déjà dit, il est aujourd'hui trop tôt pour établir un portrait voire une caricature de l'enseignant d'EPS des années 2000. Dans moins d'une décennie, le profil de ce maître en devenir sera établi et, c'est avec plaisir, que nous écrirons à nouveau quelques lignes en forme de clin d'œil. Pour l'instant, regardons devant, avec optimisme!

- *Qu'est-ce qu'optimisme?*
- *Hélas! dit Candide, c'est la rage de soutenir que tout est bien quand on est mal.*

Voltaire (1759)

VACANCES SPORTIVES 2002-2003

Un catalogue de plus de 200 camps de sport organisés pendant les vacances scolaires de printemps, d'été, d'automne et d'hiver par diverses institutions vient de paraître. Ces camps sont ouverts aux enfants et aux jeunes âgés de 4 à 20 ans et plus.

Cette liste peut être obtenue gratuitement sur simple appel téléphonique au: **Service de l'éducation physique et du sport, ch. de Maillefer 35, 1014 Lausanne, Tél. 021/316.3951, le matin uniquement.**



Journées de glisse



6 février, Les Crosets

131 apprentis et étudiants ont, malgré le temps maussade, fait honneur aux deux manches de *boardercross X*, ainsi qu'au *quarter pipe* préparés à leur intention. Une ambiance conviviale a permis à chaque participant de goûter à une compétition haute en couleurs.

Un projet d'établissement

«**Giant X 2000, Giant X tour 01**, deux événements auxquels ma classe de 9e terminale et moi-même avons participé en collaborant avec Philippe Wenger, maître d'éducation physique, organisateur. Le Giant X tour 02 a suscité l'intérêt d'une nouvelle volée d'élèves de 7e VSO.

Pour ces jeunes, le travail se déroule en trois parties:

- avant la compétition: activités de secrétariat (prise de contacts téléphoniques, rédaction de lettres), collaboration à l'organisation et à la présentation d'une conférence de presse
- jour de la compétition: tâches sur place (juge de porte, aide au chronométrage, transport de matériel, accueil des participants)
- après la compétition: compte-rendu de l'activité (manufacture de dossiers/rapports, rédaction de lettres).

Pour le maître, il s'agit d'organiser et de «coacher» ces activités. J'ai trouvé cette expérience très intéressante. Bien souvent, les apprentissages à l'école ne correspondent pas à une demande expresse de ceux-ci. Tandis que, dans le cas présent, la situation est on ne peut plus réelle.

Dès lors, l'attention, la concentration (deux points sensibles...) et l'acquisition des connaissances sont favorisées, grâce à la très forte motivation engendrée.

Etudiants, apprentis, élèves du secondaire inférieur ou d'institutions spécialisées, près de 900 jeunes ont profité de trois journées de glisse organisées à leur intention (Les Crosets - 6 février, Les Diablerets - 13 février, Les Charbonnières - 7 mars). Equipés de skis, de snowboard ou de skis de fond, ils ont donné le meilleur d'eux-mêmes pour que chaque rencontre soit empreinte d'émotions partagées.

Olivier SAUGY, SEPS

Chacun doit se poser les bonnes questions, se donner les moyens de résoudre diverses problématiques, souvent dans l'urgence d'un délai à respecter.

J'ai pu constater les progrès que les élèves ont fait dans leurs démarches; ces stratégies mises en place seront d'une grande utilité lors de leurs futures activités professionnelles.

J'ai également trouvé intéressant qu'ils puissent observer la plupart des étapes de l'organisation de cette compétition, l'envers du décor, les contacts avec les professionnels et les compétiteurs et vivre cette manifestation sur le terrain».

Jean-Christophe Ponnaz et la classe 7 VSO2 du collège des Trois Sapins à Echallens

Joëlle: je trouve cette activité intéressante et originale. La journée aux Crosets m'a permis de connaître des personnes célèbres dans le monde du sport et j'ai découvert les termes employés dans le monde du snowboard

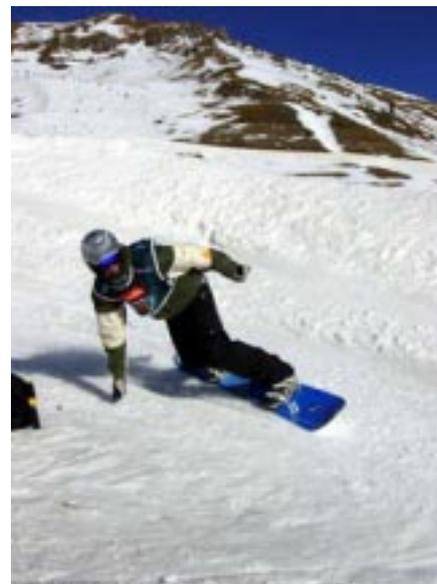
Stéphanie: on a appris à écrire des lettres, à être plus responsable

Djanaée: ça va nous aider pour plus tard et maintenant, on sait comment se déroule une compétition de snowboard

Ruben: c'était intéressant d'aller vraiment sur place pour participer à la manifestation, et de ne pas seulement rester dans les coulisses

Yvan: j'ai appris le travail d'équipe

Laetitia: grâce au Giant X, je peux me débrouiller toute seule pour téléphoner à des personnes inconnues





Journée cantonale de glisse du secondaire

13 février, Les Diablerets

Sous un soleil généreux, près de 250 élèves se sont retrouvés pour des compétitions de snowboard, de ski alpin ou de ski de fond. Avec plusieurs manches à disputer, chaque participant a pu vivre de nouvelles sensations, notamment lors des courses parallèles à quatre élèves. Pour leur part, les skieurs de fond ont dû déjouer les difficultés d'un parcours varié.



Ski & Snowboard

«Merci beaucoup pour cette journée, et surtout merci car nous avons raté l'école du matin.

Le temps était splendide, le ciel était bleu, «les oiseaux chantaient», il n'y avait pas de nuages, le soleil brillait et les pistes étaient parfaites. Que demander de plus?

Nous avons obtenu de très bons résultats à Isenau. Bravo à la Vallée!

Un point négatif est à relever: quand nous sommes arrivés, les organisateurs nous avaient oubliés. Il faut se rappeler que nous sommes partis à 07h00 et que l'on est arrivé juste à l'heure ... Il n'y avait personne pour nous donner nos abonnements. Tout le monde était excité, y compris les profs.

Mais pour finir, nous sommes arrivés ...

Au retour, M. Aubert s'est endormi dans le car, mais... pas pour longtemps car nous avons appris la victoire olympique du sauteur Simon Amman. Nous le félicitons!

Merci encore!»

L'équipe de la Vallée (8e)



Ski de fond

«Six heures debout, dur-dur le réveil.

Nous montons dans le car, direction Isenau. L'ambiance dans le car est chaleureuse... Déjà nous arrivons sur place.

- Oh non! On doit faire la queue pour monter sur les pistes!

- Où sont nos billets? Tant pis, on enjambe la barrière. Mais, voilà une dame qui nous gronde. Pour finir, nous devons attendre un quart d'heure que le problème se règle et faire encore un quart d'heure de montée dans une cabine préhistorique.

Ouf! On y arrive. Vite, on est en retard, nous devons rejoindre les autres qui nous attendent pour débiter notre compétition de ski de fond.

Notre arrivée sur le lieu du concours est spectaculaire car descendre une piste avec des skis de fond, ce n'est pas évident.

Enfin, 3-2-1 départ pour quatre tours. Dernière montée et nous voilà déjà à l'arrivée. Après un bon thé chaud, nous remontons prendre un repas bien mérité.

Notre compétition étant terminée avant les autres catégories, nous rejoignons nos camarades pour les encourager.

Mais, qui s'élance sur le boarder-cross? Un concurrent de la Vallée? Hop! Hop!

Toute bonne chose a sa fin. C'est déjà l'heure du retour. Un dernier regard sur la piste et c'est la proclamation des résultats. Dommage, il n'y a pas de prix pour les premiers sauf pour des chanceux tirés au sort.

Et c'est la longue route du retour avec l'ambiance en prime. Arrivé triomphale à la Vallée malgré l'heure tardive. Nos devoirs nous attendent encore, mais nous racontons d'abord nos aventures à nos parents.

Merci aux organisateurs et aux maîtres pour cette belle et magnifique journée».

Loïc (6e)



Coupe de la Combe

7 mars, Les Charbonnières

Cette compétition, dont les exigences techniques sont les mêmes que pour une course populaire, permet à des handicapés mentaux ainsi qu'à des écoliers de vivre un processus d'intégration réciproque. Des moments forts appréciés par chacun!

«La coupe de la Combe, c'est pour le plaisir, c'est super, c'est une vraie course avec les haut-parleurs. On est ensemble avec les copains de ski. C'est comme les courses à la télé».

Voilà des phrases qui résument bien la motivation des participants. Pour eux, ce jour-là, il n'y a plus de handicap, c'est la course. Et puis tout le monde reçoit un prix, tout le monde gagne.

Ils se sentent valorisés de pratiquer un sport populaire en compagnie de concurrents d'autres institutions de Suisse romande, de France et d'écoles du canton.

L'empressement à participer aux entraînements démontre leur volonté de réussir une course, pas seulement une sortie à ski. Certains commentent même leur résultat: «L'année prochaine, je ferai 3 km au lieu de 1» ou «J'aurais bien voulu être troisième au lieu de neuvième».

C'est également un des points de repère importants dans l'année; à peine descendu du bus, on parle déjà de la Coupe de la Combe 2003.

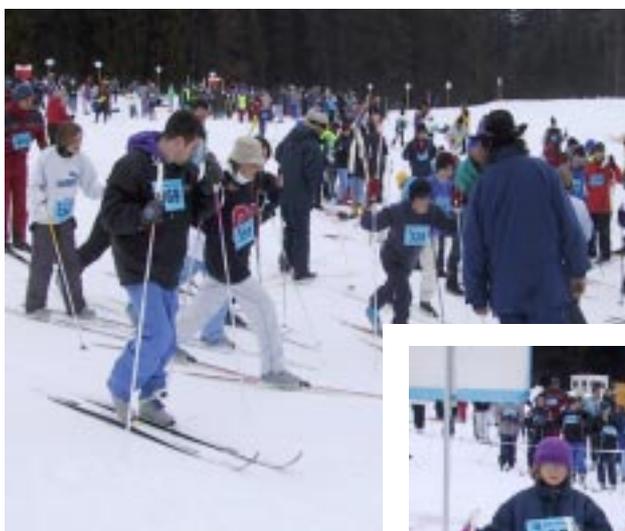
Alors, à l'année prochaine!

Fondation de Vernand, 1033 Cheseaux



«C'était une journée super où on a pu s'amuser, rigoler et surtout les conditions météo étaient très bonnes. Ça nous a appris aussi à un peu mieux connaître les handicapés parce que c'est aussi des personnes comme nous qui aiment s'amuser, rire et jouer; c'était vraiment super. Bon, il y en a qui n'ont pas aimé ... Moi j'ai adoré le ski de fond, j'en avais déjà fait une fois. En plus, le dîner était bon et c'était sympa de nous l'avoir offert. C'est dommage pour Véronique qu'elle n'ait pas pu faire la course parce qu'elle a raté quelque chose, ça c'est sûr!»

Céline



«Cette course était bien organisée du début à la fin. La course de 3 km était facile, beaucoup de plat, peu de montées et de descentes (heureusement) ...

Le matin, il faisait froid et gris, il y avait beaucoup de neige.

Les handicapés étaient contents et nous aussi. Le départ est vite arrivé; pas le temps de s'embêter pendant la course, il y avait du monde pour encourager les handicapés. J'ai trouvé ça gentil. Après la course, nous sommes partis dîner à l'hôtel de ville, c'était très bon!

Ensuite la remise des prix, on a tout gagné la même chose ...

J'ai trouvé la journée SUPER !!!»

Stéphanie F.





Les tests suisses de natation

Depuis de nombreuses années, l'Interassociation pour la Natation (IAN) met à disposition des maîtres et des moniteurs, un concept attractif d'aide à l'enseignement. Parmi les supports appréciés des enseignants figure une vaste palette de tests de natation. Ceux-ci constituent, par leur variété, des objectifs adaptés au niveau de chaque élève. Ils représentent pour les enfants, mais aussi pour leurs parents, des balises marquant la progression des apprentissages. Ces tests sont, pour la plupart des élèves, source de motivation et de progrès. Les activités proposées peuvent être intégrées sans difficulté à l'une ou l'autre des parties d'une leçon de natation.

Exception faite des tests spécialisés (plongeon, water-polo, synchro), les tests de l'IAN peuvent être facilement organisés par tout moniteur, maître d'éducation physique ou enseignant ayant compris les exercices proposés et les modalités d'évaluation.

A l'école, les tests de base 1 à 7 sont recommandés. Ils sont facilement identifiables puisque chacun est associé à un animal aimant particulièrement l'eau, de l'écrevisse à l'ours polaire, de la baleine au dauphin. D'autres tests plus exigeants peuvent également être utilisés avec de grands élèves ou dans le cadre d'options.

Les tests de base 1 à 7



Test 1 - Ecrevisse

1. Petit plongeur: s'immerger complètement 3 sec.
2. Bain de bulles: s'immerger complètement en expirant sous l'eau
3. Avion: flotter pendant 3 sec.
4. Remorqueur: glisser passivement sur 5 m.
5. Saut: les pieds en avant avec immersion (eau profonde)



Test 3 - Grenouille

1. Bateau à moteur: flèche ventrale avec expiration sous l'eau
2. Plonger et passer sous un tunnel: s'immerger et flèche avec impulsion depuis le mur; passer dans un cerceau
3. Flèche dorsale: avec impulsion pendant 5 sec. minimum
4. Nage du phoque: nager 5 à 10 m, battements alternés, sans respirer, en position ventrale ou dorsale
5. Culbute: avant depuis le bord du bassin



Test 2 - Hippocampe

1. Oeil de poisson: reconnaître un objet sous l'eau
2. Pompe à air: inspirer, s'immerger et expirer sous l'eau (4 fois)
3. Nénuphar: flotter 5 sec. minimum en position dorsale
4. Flèche ventrale: glisser pendant 5 sec. minimum
5. Saut de grenouille: s'immerger complètement (eau profonde)



Test 4 - Pingouin

1. Appui renversé: dans l'eau, appui renversé puis roulade avant
2. Essuie-glace: effectuer 5-8 m par traction des bras
3. Vrille: effectuer 10 m de battements de jambes, en passant de la position ventrale à la position dorsale
4. Pédalo: effectuer 10-15 m en position ventrale, battements de jambes avec traction des bras devant les épaules
5. Plongeon: la tête la première, glisser vers le fond



Test 5 - Pieuvre

1. Sous-marin: flèche avec battements. Expirer deux fois pour faire couler le corps
2. Slalom: avec impulsion depuis le mur, glisser sous l'eau en slalomant
3. Roulement de tronc: effectuer 15 m de battements de jambes, en passant deux fois de la position ventrale à la position dorsale
4. Nager en vrille: effectuer 7-10 m avec battements de jambes et mouvements de bras alternés en position ventrale, puis idem en position dorsale
5. Bombe arrière: chute arrière, mains aux chevilles



Test 7 - Ours polaire

1. Virage sous l'eau: nager 5 m sous l'eau, virer et rapporter un objet posé sur le fond
2. Pieds de canard: effectuer 10-15 m avec mouvements simultanés des jambes, pieds tournés vers l'extérieur
3. Crawl ventral et dorsal: nager 10-15 m avec mouvement de dos, puis 20-25 m avec mouvement crawl et enfin 10-15 m avec mouvement de dos
4. Chandelle arrière: avec mouvement d'élan des bras



Test 6 - Crocodile

1. Requin: 15-20 m de battements alternés avec un bras tendu devant la tête. Expirer dans l'eau, inspirer en roulant sur le bras tendu en soulevant le coude de l'autre bras
2. Dauphin: avec impulsion contre le mur, effectuer trois mouvements dauphin
3. Nage dorsale: effectuer 20-30 m de battements de jambes en position dorsale avec une traction libre des bras
4. Chandelle avant: avec mouvement d'élan des bras



Les tests de natation 1 à 4



Natation 1 - Baleine

1. 50 m dos crawlé
2. 25 m crawl à un bras
3. 25 m dos à un bras
4. 5 m flèche ventrale sous l'eau
5. Départ crawl
6. Virage ouvert crawl



Natation 3 - Requin

1. 100 m crawl ou brasse
2. 100 m technique mixte de brasse, 2 formes
3. 12 m sous l'eau avec tractions
4. 25 m battements dauphin en position dorsale
5. Départ dos
6. Virage ouvert dos



Natation 2 - Brochet

1. 100 m nage à choix, sans s'arrêter
2. 50 m crawl 2 x le bras droit, 2 x le bras gauche
3. 25 m pagayage par la tête et par les pieds avec cuvette
4. 4 m flèche dorsale sous l'eau
5. Départ brasse
6. Virage brasse



Natation 4 - Dauphin

1. 200 m brasse ou crawl
2. 100 m technique mixte de dauphin
3. 50 m technique mixte de crawl et dos
4. 25 m dauphin
5. Culbute-crawl
6. Culbute dos

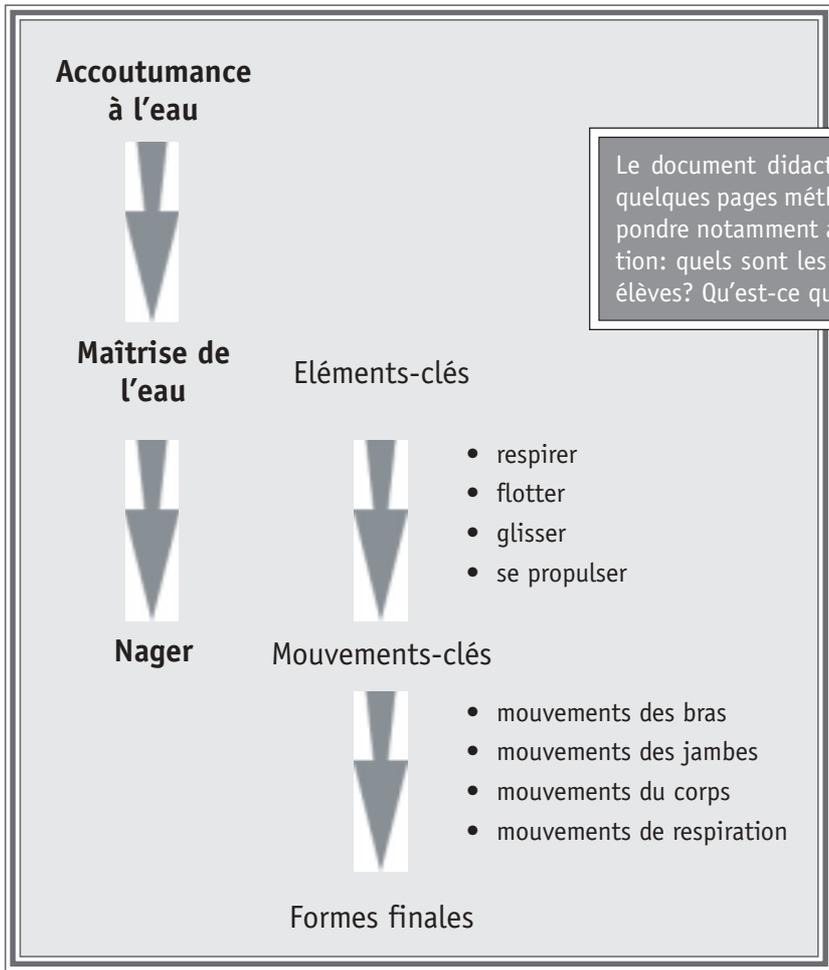


Ecrevisse



Exercice	Description
<p>Petit plongeur</p> <p>Elément-clé: "respirer"</p> <p>Les enfants ont pied</p>	 <p>Debout, s'immerger complètement en retenant sa respiration pendant 3 secondes au minimum, expirer au-dessus de l'eau.</p>
<p>Bain de bulles</p> <p>Elément-clé: "respirer"</p> <p>Les enfants ont pied</p>	 <p>Debout, s'immerger complètement pendant 3 secondes et expirer visiblement sous l'eau par la bouche et par le nez.</p>
<p>Avion</p> <p>Elément-clé: "flotter"</p> <p>Eau à hauteur de poitrine</p>	 <p>En position ventrale, flotter pendant 3 secondes au minimum, position correcte de la tête, les bras tendus sur les côtés.</p>
<p>Remorqueur</p> <p>Elément-clé: "glisser"</p> <p>Eau à hauteur de poitrine pour le camarade qui tire</p>	 <p>En position ventrale ou dorsale, glisser passivement sur 5 m en se laissant tirer, bras tendus derrière la tête. En position ventrale, le visage est immergé.</p>
<p>Saut</p> <p>Les enfants ont pied</p>	 <p>Sauter librement les pieds en avant depuis le bord du bassin, avec immersion complète du corps.</p>

L'Interassociation pour la natation fournit plusieurs documents didactiques facilitant la réalisation de ces tests. Outre des feuilles de protocole, des insignes, une cassette vidéo décrivant les activités proposées, l'IAN offre un fascicule A4, richement illustré et fort bien réalisé, présentant pour chaque test les éléments-clés, les conditions de réalisation, une suite de photographies et les critères nécessaires à l'évaluation. Les mêmes informations sont disponibles «on line» sur le site www.ian.ch.

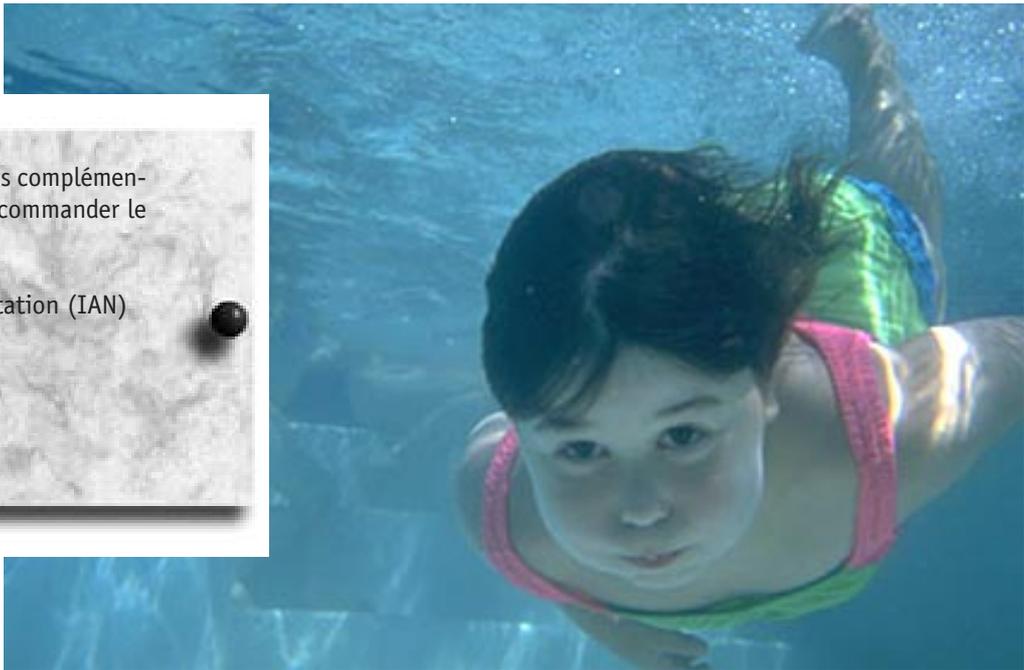


Le document didactique présenté ci-dessus contient encore quelques pages méthodologiques très utiles permettant de répondre notamment aux questions des enseignants de la natation: quels sont les buts que je souhaite atteindre avec mes élèves? Qu'est-ce qui est essentiel? Par où commencer?

Modèle didactique IAN basé sur un concept défini par A. Hotz

Pour obtenir des informations complémentaires sur les tests ou pour commander le matériel élaboré par l'IAN:

Interassociation pour la Natation (IAN)
 Case postale, 8904 Aesch
 Tél. 02 737.37.92
 Fax 01 737.04.11
 E-mail: admin@ian.ch
<http://www.ian.ch>





et Activité physique diabète chez l'enfant

Dr Jean-Marc Ferrara
Endocrinologue – Diabétologue FMH
Yverdon-les-Bains
Février 2002

Le diabète sucré représente un groupe de maladies chroniques (tableau 1). Ces maladies, dont les causes sont différentes, ont comme point commun de se manifester par un excès de sucre dans le sang, mais aussi de provoquer à long terme de graves atteintes à la santé. La prévention de ces atteintes passe par un bon contrôle du trouble du métabolisme tout au long de sa vie. En dehors de quelques cas exceptionnels de diabètes secondaires, il n'est pas possible de guérir du diabète.

Classification du diabète sucré

Diabète de type 1	Synonymes : Diabète juvénile, diabète maigre, diabète insulino-dépendant, ... Représente 10 à 15% de tous les cas de diabète.
Diabète de type 2	Synonymes : Diabète sénile, diabète gras, diabète non-insulino-dépendant, ... Représente plus de 80% des cas de diabète.
Diabètes secondaires	
Diabète gestationnel	

Le diabète de type 1

L'enfant est principalement atteint par ce type de diabète, qui se déclare de façon soudaine. Cette maladie est due à une destruction quasi totale des cellules b des îlots de Langerhans du pancréas (fig. 1) dont le rôle est de fabriquer l'insuline. Il s'ensuit un manque sévère, le plus souvent total, d'insuline, hormone indispensable pour permettre le passage du glucose sanguin vers les cellules de l'organisme, en particulier les muscles. Sans traitement, les cellules sont privées de leur principale source d'énergie (le glucose). Les personnes atteintes développent rapidement un coma acido-cétosique, affection toujours mortelle sans traitement.

L'insuline donnée plusieurs fois par jour sous forme d'injections sous-cutanées pour remplacer l'insuline manquante est un médicament indispensable tout au long de la vie du diabétique de type 1. Le traitement doit aussi pouvoir s'appuyer sur un plan alimentaire et sur l'activité physique (fig. 3). L'adaptation de ces différents piliers du traitement se fait grâce aux contrôles sanguins de la glycémie au moyen d'un lecteur glycémique.

Il est difficile pour un adulte mais encore, plus pour un enfant, de maîtriser tous les aspects de son traitement.

Le diabète de type 2

Alors qu'il s'agit d'une affection touchant presque exclusivement l'adulte, des cas de diabète de type 2 apparaissent maintenant chez l'enfant. Ce phénomène est encore exceptionnel en Suisse et il ne faut pas le confondre avec le diabète de type 1. Contrairement au diabète de type 1, le diabète de type 2 reste souvent «silencieux» ne faisant pratiquement pas de symptômes pendant de nombreuses années. Les causes du diabète de type 2 sont multiples. Pour résumer, il s'agit souvent d'une combinaison d'un manque de production d'insuline (jamais aussi sévère que chez les diabétiques de type 1) et surtout d'un manque d'efficacité de cette insuline au niveau des tissus cibles (muscle, foie, tissu adipeux). L'obésité et le manque d'activité physique sont des facteurs favorisants. Ici, l'insuline n'est pas indispensable à la survie. La diététique, le contrôle du poids et surtout l'activité physique sont les piliers principaux du traitement.

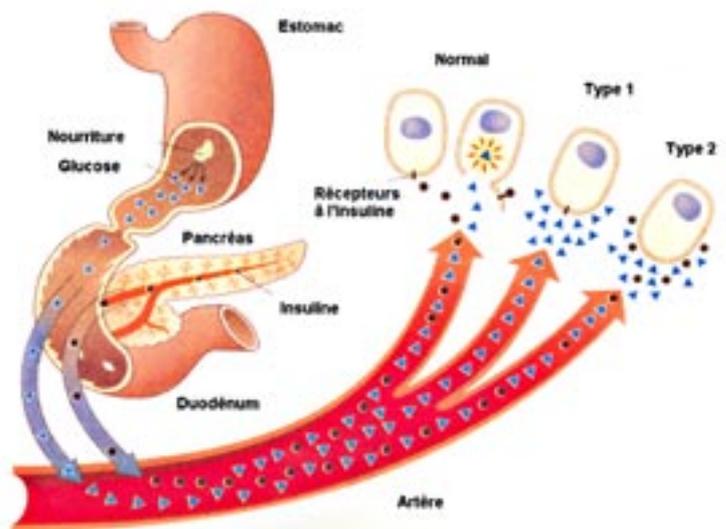


Figure 1: Physiopathologie des différents types de diabète. (Adapté d'Aventis Pharma)

Relations entre activité physique et diabète

Le diabète est une maladie du métabolisme; l'activité physique a, par conséquent, inévitablement un effet sur l'équilibre glycémique. Autant les effets de l'activité physique sont positifs chez le diabétique de type 2 (surtout en améliorant l'action de l'insuline chez un adulte souvent obèse), autant sa mise en pratique s'avère délicate et difficile chez le diabétique de type 1 (le plus souvent un enfant qui ne peut pas mettre en pratique ou se souvenir de tous les aspects de son traitement).

Physiopathologie de l'exercice musculaire chez le sujet sain

Lorsque l'intensité est modérée (env. 60% V_{O2} max.), l'énergie est fournie à part égale par les glucides et les lipides. Le glycogène musculaire est utilisé dans les premières minutes. Par la suite, le débit sanguin augmente et le glucose sanguin prend une part de plus en plus importante.

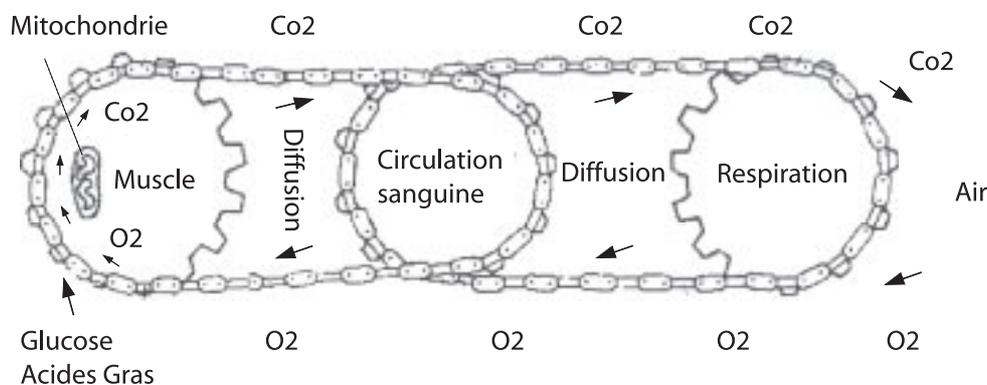


Fig. 2:
Les différents acteurs du métabolisme énergétique.
(Adapté de B. Villiger - Kardiale Rehabilitation chap. 2 - Leistungphysiologie - Georg Thieme Verlag - 1993)

Ceci conduit à une diminution progressive de la glycémie, mais sans survenue d'hypoglycémie en raison de l'augmentation de la production de glucose par le foie. Ceci est possible grâce à un système neuro-endocrinien complexe auquel participent l'insuline, le glucagon et de nombreuses autres hormones.

A forte intensité, l'énergie provient à plus de 75 % des glucides dont le stock est très rapidement épuisé. A faible intensité, l'énergie provient surtout des acides gras libres dont les stocks sont quasi inépuisables.

L'exercice physique permet d'améliorer la captation musculaire de glucose, effet qui persiste plusieurs heures après l'effort (reconstitution des stocks de glycogène musculaire).

Les facteurs qui influencent la contribution des différents substrats à l'effort sont la durée de l'exercice, son intensité, l'état nutritionnel et l'entraînement physique.

Activité physique et diabète de type 1

Chez le diabétique de type 1, s'y ajoutent encore plusieurs variables qui sont résumées ci-dessous et dans le tableau 2:

- Chez le diabétique traité par l'insuline, le taux sanguin d'insuline ne diminue pas comme c'est le cas chez le sujet sain, car elle ne provient pas du pancréas mais a été injectée souvent plusieurs heures avant le début de l'effort physique.

- Le glucose ingéré au cours du repas est rapidement utilisé pendant l'effort et le foie ne peut pas en fabriquer suffisamment, car il en est empêché par l'action de l'insuline exogène dont la concentration sanguine n'a pas diminué.
- Comme chez le sujet sain, l'effet de l'insuline sur les muscles est augmenté pendant mais aussi après l'exercice physique. Le glucose va être capté plus facilement.
- En conclusion, l'activité physique augmente le risque d'hypoglycémie et déstabilise souvent l'équilibre glycémique chez le diabétique de type 1.

Malgré cela, la survenue d'un diabète de type 1 ne doit pas signifier l'arrêt de toutes activités physiques. L'objectif du traitement est d'ailleurs de permettre aux patients de pouvoir mener une vie aussi normale que possible, y compris pour ce qui touche à l'activité physique.

Les recommandations sont d'ordre général et il est vrai que le patient (avec l'aide des parents s'il s'agit d'un enfant) doit les adapter à son cas personnel. Il faut se soucier, entre autres:

- du fait que l'activité physique peut provoquer une baisse du glucose sanguin (hypoglycémie) ou une élévation (hyperglycémie).
- d'avoir toujours du sucre sur soi, pour pouvoir traiter rapidement une hypoglycémie.
- d'adapter l'activité physique à ses capacités.
- de programmer la période d'activité physique et d'adapter son alimentation en conséquence avant, pendant mais aussi après l'effort.
- d'adapter le traitement insulinique au type d'activité prévue et à sa durée et de ne pas faire l'injection dans la zone qui va être soumise à l'activité musculaire.
- d'effectuer des autocontrôles glycémiques pour se rendre compte des déséquilibres métaboliques éventuels.

A noter que chez l'enfant, des efforts imprévus sont très fréquents. Il doit impérativement apprendre à prendre une collation apportant, par exemple, 15 g. de sucre si l'activité dépasse 30 minutes.



Facteurs qui influencent l'effet de l'activité physique

Population générale	Diabétiques de type 1	Diabétiques de type 2
Intensité, durée et type d'exercice	Tous les facteurs cités pour la population générale	Tous les facteurs cités pour la population générale
Etat d'entraînement	Délai par rapport à l'injection d'insuline	Présence de maladies cardio-vasculaires
Etat nutritionnel	Type d'insuline et site d'injection	Excès de poids
Délai par rapport au dernier repas	Niveau d'équilibre du diabète	Age du patient (le plus souvent âgé)
Contenu et richesse calorique du dernier repas	Présence de complications tardives	Présence de complications tardives

Hypoglycémie - Hyperglycémie

L'hypoglycémie est un manque de sucre dans le sang. C'est une conséquence du traitement qui a délivré trop d'insuline. La production de glucose par le foie est diminuée. L'utilisation du glucose par le muscle est facilitée et le taux de glucose dans le sang diminue.

L'hyperglycémie est un excès de sucre dans le sang. C'est l'état le plus fréquent chez le diabétique, et c'est à lui que l'on doit les complications tardives de la maladie. Il n'y a pas assez d'insuline en circulation. La production de glucose par le foie est augmentée. L'utilisation et la captation du glucose par les muscles est entravée. Le taux de sucre dans le sang augmente tout comme la production de corps cétonique.

Les symptômes de l'hypoglycémie

- Sentiment de faim
- Fatigue
- Sueurs
- Tremblements
- Pâleurs
- Vertige
- Trouble de la concentration, de la parole, de la vision
- Trouble du comportement (apathie ou agressivité, nervosité, ...)
- Trouble de l'état de conscience, convulsion et coma.

L'entourage peut remarquer plusieurs de ces signes. Ils sont d'apparition progressive en fonction du taux de glucose sanguin. Pour le patient, mais aussi pour l'entourage, il s'agit d'une situation de stress et d'angoisse, et il est important que l'entourage garde son sang-froid.

Ce qu'il faut faire d'urgence:

Il faut agir vite, car le patient risque de ne plus pouvoir réagir seul ni même avec l'aide de l'entourage:

- faire mettre l'enfant au repos; ne jamais le laisser seul
- si possible, mais sans perdre de temps, contrôler la glycémie
- faire absorber 15g de sucre ou tout autre apport de sucre rapide (ex. 4 morceaux de sucre, 2 dl de boisson sucrée, 2 c. à café de miel, ...)
- en 10 à 15 minutes le malaise doit disparaître. Il faut alors prendre un morceau de pain, un fruit ou des biscuits. L'enfant peut ressentir une grande fatigue qui peut durer plusieurs heures après cet épisode.

Si le malaise est trop sévère ou si l'enfant est inconscient (ou oppositionnel) et ne peut rien absorber, une personne de l'entourage doit injecter, par voie sous-cutanée ou intra-musculaire, une ampoule de glucagon; le malaise doit disparaître en quelques minutes. Si le glucagon est inactif, transporter l'enfant à l'Hôpital ou appeler le 144.

Remarques:

- Ne jamais empêcher un enfant diabétique de manger (des aliments sucrés), même pendant une période de classe ou de gymnastique. Il a senti les symptômes d'hypoglycémie et la corrige en prenant des aliments sucrés.
- Ne jamais corriger une hypoglycémie avec des produits «lights», c'est-à-dire pauvres en sucre.
- Le glucagon peut être inactif si toutes les réserves de glycogène du foie ont été épuisées, ce qui peut être le cas lors d'efforts très prolongés ou de consommation d'alcool excessive. A ce moment, le seul moyen pour s'en sortir est d'injecter une solution de glucose intra-veineux, acte de la responsabilité d'un médecin ou d'une infirmière.
- Le glucagon est également inutile si la personne responsable de l'enfant ne sait pas l'utiliser, c'est-à-dire ne connaît pas la technique de préparation et d'injection. Il n'est pas l'objet de cet article d'enseigner la technique d'injection du glucagon. Celle-ci doit être enseignée le moment venu par les parents ou l'infirmière scolaire.

Les symptômes de l'hyperglycémie

- Besoin fréquent d'uriner
- Soif importante
- Fatigue.

Ces signes sont relativement fréquents dans la vie d'un diabétique et de faible gravité. Ils se corrigent souvent dans la journée.

Attention: il est déconseillé d'avoir une activité physique importante en état hyperglycémique, car cela peut aggraver la situation.

Par contre, si l'état hyperglycémique dure depuis longtemps (plusieurs jours), il se produit alors les signes suivants qui annoncent une décompensation acido-cétosique. Il s'agit d'une urgence médicale qui motive l'hospitalisation de l'enfant sans tarder.

- Amaigrissement
- Vomissements
- Douleurs abdominales, troubles respiratoires
- Troubles de la conscience.

Ce type de problème peut se rencontrer si l'enfant arrête son traitement d'insuline, lors d'un camp par exemple.

Tous les sports sont-ils conseillés?

Une activité physique régulière est indispensable au bien-être de tout un chacun et le jeune diabétique ne fait pas exception. Toutes les activités sont possibles avec un encadrement compétent. Bien entendu, le maître d'éducation physique doit savoir qu'il a un enfant diabétique dans sa classe et se rappeler des perturbations métaboliques qui peuvent arriver.

Le danger d'une hypoglycémie doit pourtant faire éviter les sports qui peuvent isoler celui qui les pratique (plongée, varappe, ...).

En réalité, les sports les plus conseillés sont les sports d'endurance, pratiqués régulièrement, parce qu'ils permettent de maintenir, à long terme, une bonne activité de l'insuline et parce qu'il est plus facile d'adapter le traitement diététique à ces activités.

Les jeunes diabétiques peuvent également participer aux camps ou aux voyages d'étude. Pour que ces camps se passent sans problème, il faut que les parents soient au courant des horaires d'activité physique, des menus de la semaine, etc., afin de mieux pouvoir se préparer et adapter le traitement en conséquence.

En conclusion

D'un point de vue de santé publique, l'activité physique est recommandée aussi bien aux personnes diabétiques qu'aux non diabétiques. De nombreux sportifs de haut niveau dans de multiples disciplines sont diabétiques. Pour exemples récents, le nageur Gary Hall, diabétique de type 1, est quintuple médaillé aux JO de Sydney ou Steve Redgrave (aviron), diabétique de type 2, est traité par insuline, est médaillé d'or aux JO de 1984, 1988, 1992, 1996 et 2000!

Chez le diabétique de type 1 (insulino-dépendant), l'activité physique peut provoquer un malaise hypoglycémique pendant mais aussi après l'effort. Aussi, elle ne doit pas s'entreprendre sans une planification adéquate qui implique à la fois une modification du traitement insulinique et diététique et des contrôles glycémiques réguliers.

Il est de la responsabilité des parents d'avertir les enseignants du diagnostic et de les renseigner sur les signes et symptômes de manque ou d'excès de sucre dans le sang et sur la façon d'intervenir dans ces situations.

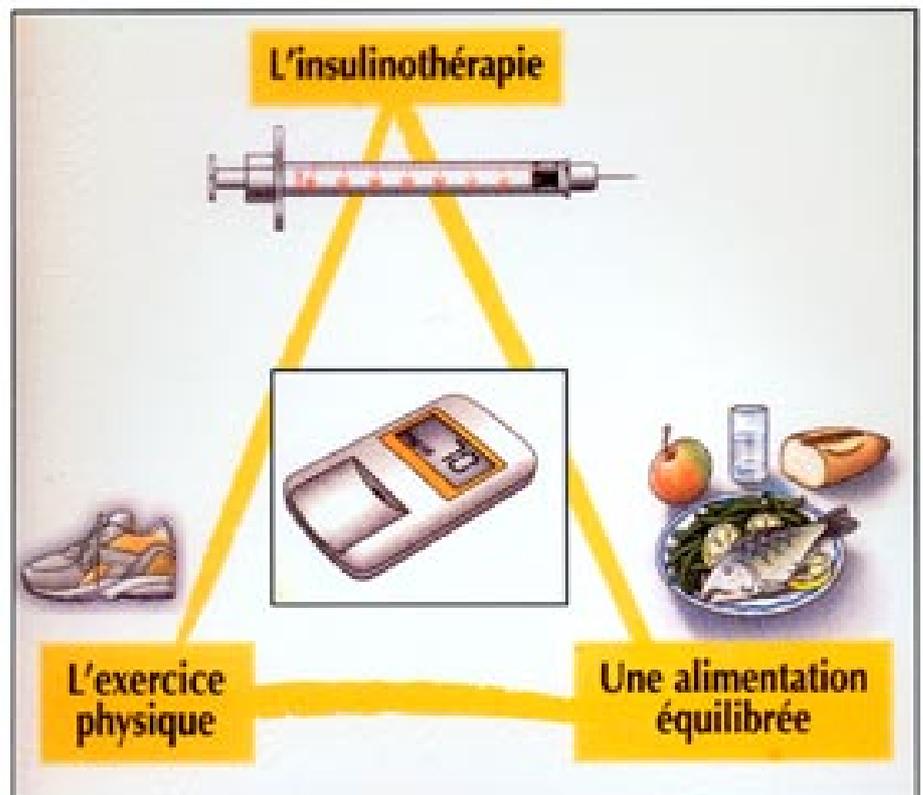


Figure 3: Les piliers de la thérapie du diabète. (d'après documentation Becton-Dickinson). Ils reposent sur l'éducation thérapeutique et l'autosurveillance glycémique pour permettre d'adapter le traitement aux conditions particulières de la vie.

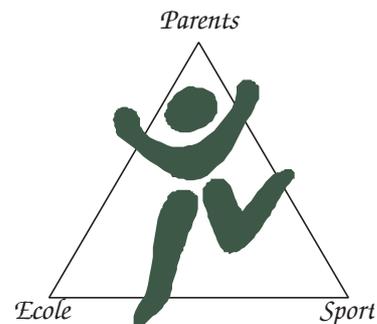
Références:

- *Activité physique et diabète. Recommandations de l'ALFEDIAM - 1999.*
- *Consensus Guidelines 2000. ISPAD.*
- *Exercice and Diabetes Mellitus. E. Horton. Medical Clinics of North America. Vol. 72. N° 6. Nov. 1988.*

Sport-arts-études-formation

Etat des lieux et perspectives

Olivier Saugy, SEPS



Le sport n'a cessé d'évoluer au cours du 20ème siècle: rare au début en tant qu'activité professionnelle reconnue, voire mal accepté, il s'est imposé dans les mœurs de la société moderne.

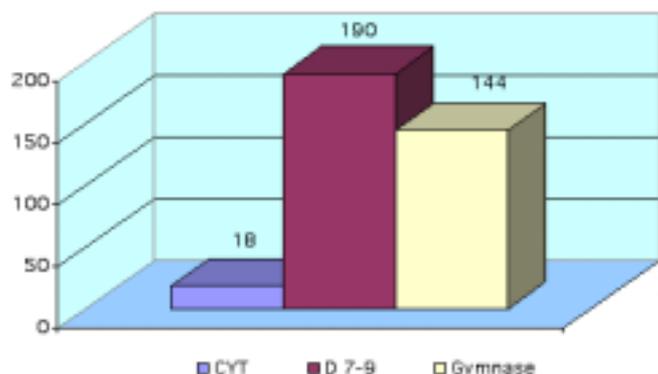
En Suisse, malgré une longue tradition de sport de masse, le concept de «métier du sport» a également évolué: la création d'instituts universitaires aboutissant à des licences en sciences du sport, le développement de la recherche ou encore le CFC pour sportifs professionnels illustrent ces changements.

Mesures particulières et classes spéciales

Le canton de Vaud, pour sa part, est actif sur ce dossier depuis de nombreuses années. Dès 1983, il offre aux jeunes sportifs et artistes au talent reconnu des mesures individualisées sous la forme d'allègements d'horaire, d'octroi de congés facilités et de cours d'appui ou de rattrapage. Il contribue, ce faisant, à la pratique d'une activité sportive ou artistique de haut niveau, tout en préservant leur la formation scolaire ou professionnelle. Il cherche à proposer des structures favorables à l'éclosion des talents.

Par l'ouverture de classes spéciales au niveau gymnasial, dès 1989, il apporte une réponse supplémentaire. Les étudiants suivent les cours le matin et sont libérés l'après-midi. Ils peuvent ainsi utiliser ce temps libre pour leur pratique sportive, la récupération ou des compléments de formation selon les besoins. Ces structures sont toujours en vigueur dans les gymnases Auguste-Piccard et de Beaulieu à Lausanne.

Le graphique ci-dessous indique le nombre et la répartition de l'octroi de mesures particulières «sport» au secondaire inférieur et supérieur.



Par ailleurs, au gymnase, 192 élèves fréquentent 11 classes spéciales (9 classes en voie maturité, 2 classes en voie diplôme), dont 145 sportifs (75,5% de l'effectif total) issus de 23 disciplines. Il faut noter une augmentation de 9% des jeunes sportifs au bénéfice de cette structure par rapport à l'année précédente.

Les dossiers en cours

Evaluation des classes spéciales au secondaire supérieur

Une évaluation des classes spéciales en vigueur depuis plus de dix ans au gymnase est actuellement réalisée sous l'égide de l'Académie internationale des sciences et techniques du sport (AISTS). Elle doit permettre d'adapter les structures existantes aux besoins actuels et faciliter les orientations futures.

Consolidation des centres de préformation au secondaire inférieur

- **Centre de préformation de l'Association suisse de football à Payerne**

Ce centre regroupe 19 jeunes footballeurs, issus de tous les cantons romands. Ces élèves sont intégrés dans les classes correspondant à leur âge et à leur orientation. Ils bénéficient d'un allègement d'horaire de 6 périodes, compensé par la mise sur pied de cours de rattrapage financés par le DFJ à raison d'une période hebdomadaire par élève. Ces jeunes sont hébergés dans des familles d'accueil.

Cette expérience répond aux attentes des différents partenaires tant du point de vue sportif que scolaire.

- **Centre de préformation d'Aigle**

Il comprend dix jeunes (9 skieurs alpins et 1 skieur de fond) de l'Association romande de ski. Ils sont intégrés dans l'établissement scolaire d'Aigle. Les conditions mises en place au niveau scolaire sont semblables à celles de Payerne. Les jeunes, tous issus de la région, rentrent à leur domicile le soir. Un maître d'éducation physique dispense la condition physique et assure la logistique pour tous les élèves concernés.

Centre Sport Etudes Lausanne (CSEL)

L'ouverture du CSEL, en association avec le Canton et différents partenaires des milieux sportifs, est effective depuis décembre 2001.

Ce centre est conçu pour offrir aux filles et garçons de 15 à 20 ans, qui se destinent principalement à une carrière sportive, l'environnement et le soutien indispensables à une pratique sportive de haut niveau.

(Renseignements M. Jean-Marc Gerber, directeur CSEL, tél. 021/648.04.55)

L'avenir

Le rapport du Conseil d'Etat au Grand Conseil, de décembre 2001, sur le postulat Olivier Français demandant d'étudier l'aménagement du temps de travail des jeunes talents dans le domaine de la culture et du sport, permet d'insuffler un nouvel élan à la mise en œuvre de structures SAEF.

Plusieurs projets sont à l'étude:

- La création de centres régionaux multisports au secondaire inférieur offrant aux jeunes talents un horaire adapté à leur pratique. Dans une première phase, les régions de la Riviera et de Lausanne sont pressenties.

La grille horaire de ces classes doit être aménagée de manière à laisser suffisamment de temps aux jeunes pour leur pratique sportive ou artistique, ainsi que pour une gestion saine d'un temps libre incluant la récupération. Compte tenu du jeune âge des élèves concernés, un partenariat étroit sera instauré entre les

parents, les milieux sportifs et les milieux scolaires. Les coûts engendrés par ces structures seront répartis entre les différents partenaires selon les rôles respectifs de chacun.

Au stade actuel, l'étude doit être validée par les milieux concernés. Il s'agit en particulier de préciser le potentiel de jeunes susceptibles de fréquenter ces centres, ainsi que les ressources humaines nécessaires. Ces dernières informations permettront d'affiner le calcul des coûts scolaires et de déterminer l'emplacement des centres.

Concrètement, l'ouverture d'un premier centre pilote est projetée, dans la mesure du possible, dès la rentrée scolaire 2002-03.

Les résultats obtenus dans ce premier centre serviront de base pour le développement de ces structures dans d'autres régions du canton.

- Une étude menée conjointement par le Service de l'éducation physique et du sport et le Centre patronal vaudois envisage l'ouverture d'une structure adaptée aux besoins de la formation professionnelle. Moyennant l'allongement de la durée de formation d'une année, les jeunes sportifs apprentis pourraient bénéficier d'un allègement de leur horaire de près de 50 % pour leur pratique sportive.

Les structures développées dans le cadre des projets réfèrent aux cadres légal et éthique (respect des critères sportifs, charte de comportement, etc.), et répondent à l'évolution des besoins des milieux sportif et artistique. Elles doivent compléter ce qui existe déjà dans le canton et assurer la cohérence entre tous les degrés de la scolarité obligatoire et post-obligatoire.

Pour toute information complémentaire, s'adresser au SEPS, chemin de Maillefer 35, 1014 Lausanne (0.Saugy 021/316.39.43 – olivier.saugy@dfj.vd.ch)

Charte du comportement

Cette année a vu la concrétisation d'une charte du comportement éthique pour les élèves des classes spéciales des gymnases. Ce document, élaboré avec le concours d'étudiants, d'enseignants et d'infirmières scolaires des établissements concernés, établit l'engagement conjoint et volontaire des étudiants, de leurs parents, des entraîneurs ainsi que de l'institution scolaire, et permet de faire du concept sports-études-formation un projet formateur qui tienne compte des réalités de notre société. La prévention de la santé est ainsi un objectif clairement exprimé.

En ce qui concerne les sportifs plus directement concernés par cette action, 80 étudiants sur les 145 concernés (55%) ont confirmé leur adhésion à la charte. Ce résultat, qui pourrait être considéré, comme décevant nous semble néanmoins encourageant pour une «première». Toute action de prévention nécessite d'être poursuivie à long terme.



CHARTE DU COMPORTEMENT



En tant que sportif bénéficiant d'un aménagement de mon temps scolaire, je m'engage à respecter mes devoirs envers les institutions

En tant que parents, école et encadrement sportif, nous nous engageons à respecter les droits du jeune sportif

Les droits du jeune sportif	Les devoirs du jeune sportif
<ul style="list-style-type: none">• Bénéficier d'un aménagement de mon temps scolaire afin de pouvoir pratiquer mon activité sportive• Bénéficier d'un encadrement scolaire, sportif et médical compétent• Etre reconnu et apprécié même si mes résultats ne correspondent pas toujours aux attentes des autres• Bénéficier d'une écoute attentive au sujet de ma santé• Progresser et récupérer selon mon rythme personnel.	<ul style="list-style-type: none">• Respecter mes coéquipiers et mes adversaires, ainsi que les règlements de mon sport• Faire en sorte de réussir, au mieux de mes possibilités, mes études et ma pratique sportive• M'abstenir de recourir au dopage ou autres subterfuges pour atteindre mes objectifs• M'astreindre à des visites médicales régulières• Servir d'exemple pour les jeunes.

Document établi à : _____ le _____

Signatures: Elève Parents Ecole Entraîneur(s)

Groupe de rédaction formé d'étudiants, d'enseignants et d'infirmières scolaires des gymnases Auguste Piccard et Beaulieu sous la responsabilité du Service de l'Éducation physique et du sport
DIRE - SEPS - Janvier 2002



Vidéodopage

Olivier Saugy, SEPS

«Vidéodopage» est une action pragmatique qui ouvre un espace de paroles sur une problématique très actuelle: la prévention du dopage.

Une collaboration étroite entre le Panathlon-club Lausanne et le Service de l'éducation physique et du sport (SEPS) a permis de produire un document vidéo de 17 minutes, offrant des témoignages d'athlètes romands de haut niveau. Cette action concrète destinée aux apprentis et aux gymnasiens de notre canton vise, au-delà de la simple problématique du dopage, à sensibiliser les jeunes sur les pratiques, largement répandues dans notre société, que sont l'automédication, l'utilisation abusive de médicaments et les problèmes de dépendance en général et de toxicomanie en particulier (alcool, tabac, produits illégaux). Des exemples d'activités basées sur la vidéo sont proposées dans un dépliant joint à celle-ci. Ils constituent une source d'interactions privilégiées.

Cette action de prévention met l'accent sur la responsabilisation individuelle et la mise en valeur d'une pratique saine et raisonnable des activités sportives.

Pour toute information complémentaire s'adresser au SEPS,
Ch. de Maillefer 35, 1014 Lausanne
O. Saugy 021/316.39.43
e-mail: olivier.saugy@dfj.vd.ch

Carton rouge

OPAC

Exemples d'activités basées sur la vidéo

A. Considérations générales
Le sport prend une place de plus en plus importante dans la société. Dans le même temps, les dérapages observés dans la pratique sportive de haut niveau nous préoccupent.
Le document vidéo produit conjointement par le Panathlon Club Lausanne et le Service de l'éducation physique et du sport doit servir à clarifier la notion de dopage dans l'esprit des jeunes et leur permettre de se forger une opinion afin de les aider à dire «NON» à ce fléau.
Il constitue une opportunité pour aborder d'autres phénomènes de société tels que l'abus de médicaments, de tabac, d'alcool et d'autres substances toxiques.
Les activités proposées dans ce dépliant peuvent être abordées en classe, lors de leçons d'éducation physique et sportive ou de camp sportif.

B. Démarche proposée
L'approche choisie privilégie un visionnage par séquences courtes (voir découpage ci-après). Elle procure de nombreuses occasions d'échanges avec les jeunes.

Séquence 1: Dopage: carton rouge (0 - 1'20)

Proposer aux jeunes de relever dans l'extrait tous les mots-clefs entendus qui suscitent un écho chez eux ou leur demander d'exprimer en un mot ce que cette séquence réveille en eux (forme de brain-storming).

Ex: Plaisir - Faux - Triche - Honte - Valeur - Danger - Impuissance - Argent - etc.

L'intérêt de ce procédé réside dans l'aspect d'ouverture et d'approche globale qu'il génère. Il permet de planter le décor des représentations. Il ne s'agit pas de moraliser mais bien au contraire de prendre en compte l'éventail des représentations possibles.

Séquence 3: La tentation du dopage (2'25 - 8'25)

*Témoignage: C. Daucourt
Les produits dopants
Témoignage: Per Mahler*

Animer des jeux de rôles.
En acceptant que chacun d'entre nous est faillible, faites ressortir dans cette séquence, les éléments qui plaident en faveur de la prise de produits et ceux qui pourraient nous en dissuader. Faire défendre par quelques élèves la cause du sportif qui se dope ou celle de celui qui refuse. Confronter les avis.

Autres exemples d'interactions:

- Nous affirmons que la déprime, le manque de résultats, les objectifs surévalués augmentent le risque de voir un athlète se doper. Prendre position.
- Les sportifs affirment suivre les conseils de leur entourage sportif, médical. Peut-il en être autrement?
- Inventorier les raisons qui poussent un sportif à se doper, discuter les résultats.
- Etablir une liste des alternatives au dopage. En discuter.
- Est-il nécessaire, justifié ou non de légiférer en matière de dopage en regard du développement des connaissances scientifiques (par ex. génie génétique)? Argumenter.

Cours de perfectionnement et de formation continue

COURS	DATES	LIEU	ORGANISATEUR	DELAI D'INSCRIPTION
Qualité dans les jeux	25.05.02	Bienne	ASEP	Voir organisateur
Anatomie du mouvement Tai chi à l'école	15.-16.06.02	Bienne	ASEP	Voir organisateur
Condition physique et jeux cours de base/écoles prof.	24.-28.06.02	Delémont	OFSPPO	Voir organisateur
Escalade et alpinisme	08.-12.07.02	Alpes suisses ou françaises	ASEP	Voir organisateur
Acrobatie et Parterring	24.-25.08.02	Berne	ASEP	Voir organisateur
Basketball	31.08.02	Lausanne	J+S Vaud	30.06.02
Handball	31.08.02	CESSNOV	J+S Vaud	30.06.02
Football	06.-07.09.02	Echallens	J+S Vaud	06.07.02
Gymnastique	28.09.02	A préciser	J+S Vaud	28.07.02
Sport dans les écoles professionnelles	03.-04.10.02	Le Sentier	ISPFP	22.08.02
Football	04.-05.10.02	Echallens	J+S Vaud	04.08.02
Ski de fond A + B	08.-09.11.02	La Lécherette	J+S Vaud	08.09.02

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

SCOOOL

Olivier Saugy, SEPS

Le projet SCOOOL (*Suisse, Schweiz, Svizzera – Course d'Orientation, Corsa d'Orientamento – Orientierungslauf*) désire promouvoir la course d'orientation.

Améliorer l'information sur cette discipline et favoriser des activités proches des lieux scolaires participent de cette ambition à laquelle s'associe le Service de l'éducation physique et du sport.

Pour ce faire, nous vous proposons la liste des cartes de course d'orientation en Romandie.

Les prochains championnats du monde de course d'orientation se dérouleront à Rapperswil/Jona entre le 4 et le 10 août 2003. D'autre part, la Fédération suisse organisera, le 23 mai 2003, la plus grande course d'orientation du monde. Elle se propose en effet de réaliser simultanément une manifestation dans plus de 1000 écoles de Suisse, regroupant ainsi plus de 100'000 élèves.



Cartes de course d'orientation en Romandie



Personne de contact pour le canton de Vaud

Pierre-André Baumgartner
Ch. de l'Aubousset 6
1606 St-Légier
Tél. 021/943 27 78
e-mail: pierre.baumgartner@span.ch

N°	Nom	Echelle	Année
223	Bois de Sauvabelin	7500	1992
266	Moncor	10000	1994
341	Serroue	15000	1996
366	Grand Jorat	15000	1998
393	Les Pylades	10000	1996
466	Puits-Godet	5000	1998
522	Murtenholz-Galmwald	15000	1993
555	La Montagne de Lussy	15000	1992
582	Les Fontenettes	15000	1994
564	Marchainuz-Ouest	15000	1989
705	Belle-Croix Fribourg	5000	1993
799	Brugerholz-Ddingen	7500	1993
838	Buechsch ppei	10000	1998
911	Piamont	15000	1989
918	Bouleyres	15000	1989
926	Vernand-Dessus	10000	1999
928	Lausanne-Vidy	7500	2000
953	Les Camets-Le Cernil	10000	1999
1000	Cr t de la Neuve-St.Geo.	15000	1990
1000	St.Georges/Pr de Rolle	15000	1990
1000	Cr t de la Neuve	15000	1990
1023	Montmagny	15000	1991
1024	Marly	10000	1992
1025	Eichholz-Giffers	10000	1991
1046	Bois d.Seyte-Vaumarcus	15000	1992
1047	Bois de S pey Cossonay	15000	1992
1048	Bois d.I.Comm. Echallens	10000	1992
1049	Bois-Chexbres	10000	1993
1062	Pouilleret	15000	1992
1063	Bois des Morts	10000	1992
1067	La Frasse - Le Lieu	15000	1996
1068	Plantour-Le Fahy Aigle	10000	2000
1083	Chassagne-Plan du Bois	15000	1993
1095	Bois de L'Erberey	10000	1994
1111	Burgerwald/St.Silvester	10000	1994
1115	Bois de Tr lex	10000	1994
1116	Monthey-Collombey-Muraz	10000	1995
1120	Lac Joncs-Les Paccots	10000	1999
1166	Gumelholz-R seliwald	10000	1996
1167	For t du Grand Belmont	15000	1996
1185	Les Monts de Riaz	10000	1997
1186	Cousimbert-Nord	10000	1997
1195	Le Bouveret	10000	1997
1212	For t de Femens nord	15000	1998
1213	For t de Femens sud	15000	1998
1214	Communal de l'Abbaye	15000	1998
1214	Haut du Mollendruz	15000	1998
1215	La Dole	10000	1998
1223	Chandocassel	10000	1999
1237	Bois Noir	10000	2000
1252	Monts de Corsien/Vuarat	10000	2000
1264	Le Communal	10000	2001
1267	Le Bois Vert	7500	2001



Le développement de l'auto-organisation sportive dans trois villes suisses

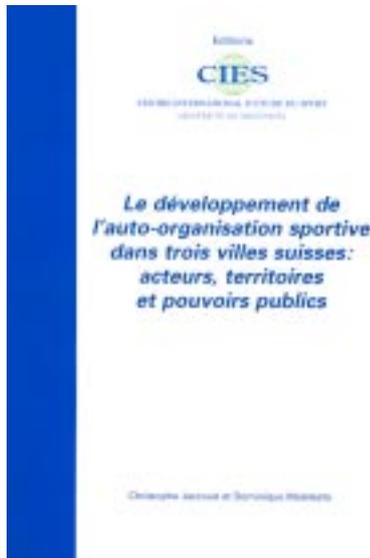
Ch. Jaccoud et D. Malatesta (Neuchâtel, 2001, édition CIES, cote biblio-SEPS: 01.234)

«L'observation de la réalité sociale atteste aujourd'hui de l'émergence d'un double phénomène: en premier lieu, celui d'une société de plus en plus sportive; en second lieu, celui de la multiplication et de la différenciation des acteurs, opérateurs et prestataires sportifs qui débouchent sur un élargissement des pratiques réputées sportives. Cette «dilatation» de la société sportive a souvent été analysée dans la perspective d'un rejet des structures et organisations traditionnelles et d'une montée des individualismes, mais plus rarement sous l'angle d'un renouvellement des engagements socio-sportifs, impliquant production de projets, de normes et de règles.

Le travail présenté ici vient éclairer, à travers une étude empirique conduite dans trois villes suisses, les dynamiques de mise en œuvre d'un certain nombre de lieux d'une nouvelle production sportive».

Au sommaire (extraits):

Sport, action publique et intégration - les «habits neufs» du sport - Lausanne, Bienne et Genève ou trois villes à l'épreuve de nouveaux engagements socio-sportifs - nouveaux leaders - les usagers des équipements.



Dossiers envisagés dans les prochains numéros

- Prévention-Sécurité
- Les nouveaux manuels EPS: éclairages
- Le sport dans les écoles professionnelles



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

Ont collaboré à ce numéro:

Illustrations: Yves Giroud, André Paul, SEPS

Rédaction: Jean Aellen, Raymond Bron, Luc Diserens, Marcel Favre, Dr. Jean-Marc Ferrara, Olivier Saugy.

Réalisation: Jean Aellen, Jean-François Martin.

Impression: Oliprint, ateliers Olbis

Les sept savoirs nécessaires à l'éducation du futur

E. Morin (Paris, 1999, éditions du Seuil, cote biblio-SEPS: 70.104)

«Comment envisager le monde nouveau qui nous emporte?

Sur quels concepts essentiels devons-nous fonder notre compréhension du futur?



Sur quelles bases théoriques pouvons-nous nous appuyer pour considérer et surmonter les immenses ruptures qui s'accroissent? A la demande - et avec l'aide - de l'UNESCO, Edgar Morin propose ici le viatique minimal pour nous aider à regarder l'avenir en face. Ce petit texte lumineux, synthèse de toute une œuvre et de toute une vie, a d'ores et déjà été diffusé dans plusieurs pays du monde. Il a aidé d'innombrables hommes et femmes à mieux affronter leur destin et à mieux comprendre notre planète.»

Au sommaire (extraits):

Les cécités de la connaissance: l'erreur et l'illusion - des principes d'une connaissance pertinente - Enseigner la condition humaine - Enseigner l'identité terrienne - Affronter les incertitudes - Enseigner la compréhension - L'éthique du genre humain.

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 3946 ou 021/316 3939

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.