



SEPTEMBRE 2002

Publication du  
Service de l'éducation  
physique et du sport  
 Etat de Vaud

# ESPACE *pédagogiques*

n° 18

## Sommaire

3

DOSSIER



L'éducation physique et sportive  
dans les écoles  
professionnelles

19

ESPACE VÉCU

Le relais-nature:  
un défi formateur

21

ESPACE INFO

• [swimsports.ch](http://swimsports.ch)

• Cours de perfectionnement

22

ESPACE DIDACTIQUE



Entraînement:  
Méthode GAG

24

L'OUVRAGE SUR LE MÉTIER

- ABCD Sports
- Le football des enfants

# Edito

## Message du chef du Service de la formation professionnelle

Entreprendre un apprentissage, poursuivre sa formation à un niveau supérieur, envisager une formation continue, voici autant d'éléments qui ouvrent les portes d'un système relativement complexe, régi par de nombreux textes légaux et réglementaires souvent abstraits.

Depuis le printemps 1998, le Service de la formation est rattaché au Département de la formation et de la jeunesse (DFJ). Il se trouve ainsi intégré à un nouvel environnement et doit composer avec les instances de l'ancien Département de l'instruction publique et des cultes (DIPC), tout en s'adaptant au mode de fonctionnement du DFJ, qui – en place depuis plusieurs années – préside aux destinées de l'enseignement obligatoire et du secondaire supérieur.

Le SFP a pour mission de répondre aux besoins de l'économie vaudoise. Son but premier est de développer et de promouvoir un système de formation qui permette à un nombre sans cesse croissant de jeunes en fin de scolarité obligatoire d'entrer dans la vie professionnelle dans les meilleures conditions possibles.

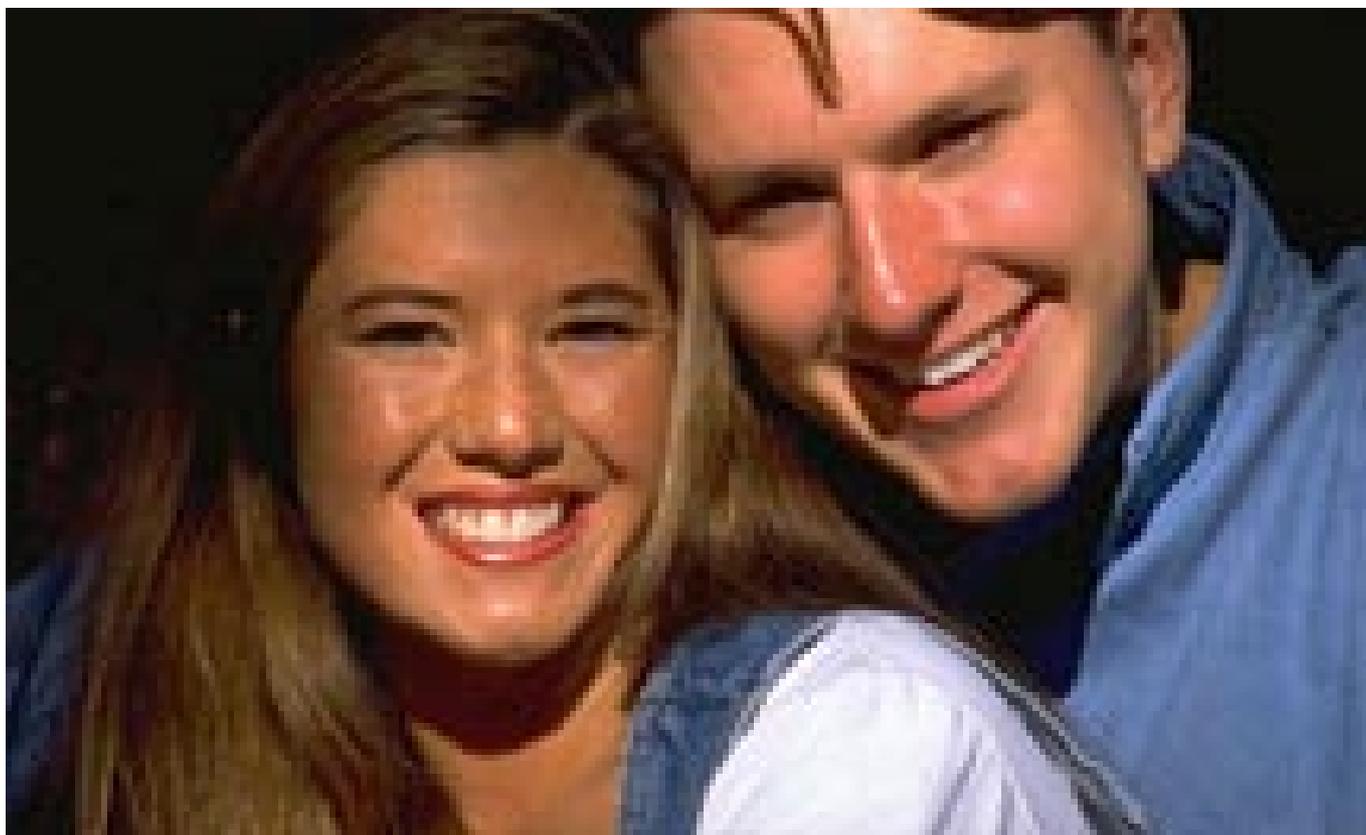
L'apprenti engagé chez un maître d'apprentissage et l'élève qui suit une formation dans une école à plein temps doivent être au centre de toutes les démarches entreprises par le Service de la formation professionnelle. Le défi prioritaire consiste à créer des structures de formation qui offriront à la jeunesse de notre canton les meilleures chances de réussir une carrière professionnelle dans un environnement caractérisé par une évolution de plus en plus rapide des métiers et des technologies.

Le Conseil d'Etat a fixé, pour la période 2002-2004, les objectifs suivants pour la formation professionnelle :

- Développer le système de formation professionnelle selon le mode dual réunissant la formation en entreprise et les cours à l'école professionnelle.
- Faciliter le passage entre l'école obligatoire et l'apprentissage par le renforcement des mesures de transition, notamment pour les jeunes en difficulté.
- Consolider la filière professionnelle par une meilleure intégration de l'apprentissage, de la maturité professionnelle et des hautes écoles spécialisées.
- Elargir l'offre de formation des écoles de métiers à plein temps, notamment dans les professions à fortes exigences technologiques.
- Renforcer la formation continue et le perfectionnement professionnel, en collaboration avec les milieux économiques et les responsables de formation dans d'autres cantons.

Comme on peut le constater, la formation professionnelle vaudoise qui doit être à même de répondre aux besoins de l'économie du canton ne manque pas de projets et de missions pour ces prochains mois.

Jean-Pierre Rochat





# L'éducation physique et sportive dans les écoles professionnelles

Jean Aellen, SEPS

En mai 2000, le numéro 11 d'EsPaceS pédagogiques consacrait un dossier spécial à l'éducation physique et sportive dans les gymnases. Ce présent bulletin apporte quelques éclairages sur un autre secteur de la formation post-obligatoire, celui des apprentissages et des cours professionnels. Défini par une ordonnance fédérale spécifique, l'enseignement de la gymnastique et des sports dans les écoles professionnelles est un domaine souvent méconnu. Puisse ce numéro montrer que, malgré les difficultés d'organisation rencontrées, l'éducation physique et sportive dispensée aux apprenties et apprentis du canton est diverse et attractive!



Ce bref survol de la formation professionnelle n'est de loin pas exhaustif. Des informations complémentaires peuvent être obtenues en consultant le site du SFP [www.dfj.vd.ch/sfp](http://www.dfj.vd.ch/sfp) ou en demandant les brochures d'information, éditées par le DFJ, au Service de la formation professionnelle, Rue St-Martin 24, 1014 Lausanne, tél. 021/316 63 04.

## L'enseignement professionnel<sup>1</sup>

Dans le canton de Vaud, il est possible d'entreprendre une formation dans plus de 180 professions. C'est le Service de la formation professionnelle (SFP), aujourd'hui rattaché au Département de la formation et de la jeunesse, qui coordonne notamment l'enseignement offert aux jeunes qui ont choisi d'entrer dans le monde du travail par la voie des métiers et de l'apprentissage. Plus de 12'000 apprentis connaissent le système de la formation duale dans lequel l'apprentissage est axé sur la formation pratique en entreprise et sur les cours dispensés en particulier par les 13 écoles professionnelles du canton. Environ 2'000 élèves accomplissent une formation à plein temps dans une école des métiers. Par ailleurs, près de 1'500 jeunes, apprentis ou titulaires d'un CFC, suivent les cours permettant d'obtenir la maturité professionnelle qui donne accès aux hautes écoles spécialisées (HES) et 2'800 étudiants conduisent une formation supérieure dans le cadre des HES et des Ecoles techniques.

	Ecole publique SFP	Ecole publique non-SFP	Ecole privée subventionnée	Niveau de formation		
				CFC	ETES	HES
CEPV - Centre d'enseignement professionnel de Vevey	X			X	X	
CPMV - Centre professionnel du Nord Vaudois - Yverdon et Sta-Croix	X			X	X	
ECL - Ecole de couture de Lausanne	X			X		
EPCA - Ecole professionnelle du Chablais - Aigle	X			X		
EPCL - Ecole professionnelle commerciale de Lausanne	X			X		
EPCN - Ecole professionnelle commerciale de Nyon	X			X		
EPM - Ecole professionnelle de Montreux-Clarens	X			X		
EPMM - Ecole professionnelle de Marcellin - Morges	X			X		
EPP - Ecole professionnelle de Payerne	X			X		
EPSIC - Ecole professionnelle EPSIC - Lausanne	X			X	X	
ERACOM - Ecole romande d'arts et de communication - Lausanne	X			X		
ETML - Ecole technique - Ecoles des métiers de Lausanne	X			X	X	
ETVJ - Ecole technique de la Vallée de Joux - La Sentier	X			X	X	
ESIM - Ecole de soins infirmiers de Morges			X	X		
ESIS - Ecole de soins infirmiers de Subiez - Vevey			X	X		
EIV - Ecole d'ingénieurs du canton de Vaud - Yverdon et Lausanne	X					X
HEG - Haute école de gestion du canton de Vaud - Lausanne	X					X
ESVIG - Ecole supérieure vaudoise d'informatique de gestion - Lausanne	X				X	
ECAL - Ecole supérieure d'arts appliqués - Lausanne		X				X
EHL - Ecole hôtelière de la SSH - Lausanne			X			X
EIC - Ecole d'ingénieurs de Changins - Nyon			X			X
GFPF - Centre de formation professionnelle forestière - Le Mont-sur-Lausanne		X		X		
COFOP - Centre d'orientation et de formation professionnelle - Lausanne		X		X		
ECAGV - Ecole cantonale d'agriculture de Grange-Verney - Moudon		X		X		
ECAM (y.e. EMR) - Ecole d'agriculture et de viticulture de Marcellin - Morges		X		X		
EFLM - Ecole professionnelle et spécialisée: fromagerie et industrie laitière		X		X		
SSH - Société Suisse des hôteliers - Lausanne			X			
Médica SA - Lausanne			X	X		
Minerva Sàrl - Lausanne			X	X		
Panorama - Lausanne			X	X		

<sup>1</sup> statistiques au 31.12.2001



# L'éducation physique et sportive (EPS) dans l'enseignement professionnel

## L'ordonnance fédérale

sur l'enseignement de la gymnastique et des sports dans les écoles professionnelles (415.022, 14.7.1976 - état au 11.8.1998) donne le cadre légal à cet enseignement, notamment aux articles suivants:

**Art. 1:** *L'enseignement de la gymnastique et des sports est obligatoire pour les apprenties et apprentis des professions de l'industrie, de l'artisanat, du commerce, de la banque et des assurances, des transports, des hôtels, restaurants et cafés, d'autres professions assurant des services, de l'agriculture, de la sylviculture et de l'économie familiale.*

**Art. 2:** *L'enseignement de la gymnastique et des sports vise à favoriser le développement physique des apprenties et apprentis, à contribuer à l'épanouissement de la personnalité et à stimuler l'esprit de camaraderie au sein de la collectivité. Il doit en outre développer la disposition naturelle à l'effort et créer les conditions propices à l'exercice régulier d'une activité sportive à l'âge adulte.*

**Art. 4:** *L'enseignement obligatoire de la gymnastique et des sports comprend par semaine:*

- une leçon au moins lorsque l'enseignement à l'école professionnelle ne dépasse pas un jour,
- une double leçon lorsqu'il est d'un jour et demi ou de deux jours.

## Le programme d'études cadre

pour l'enseignement du sport dans les écoles professionnelles, édité par l'Office fédéral de la formation professionnelle et de la technologie (OFFT), fixe les lignes directrices ainsi que les objectifs généraux de cet enseignement.

### Extraits

Le mouvement, la pratique du sport ainsi que la compréhension de l'activité sportive contribuent au développement global de la personnalité. Ces éléments rendent l'individu davantage responsable à l'égard de lui-même, de la société et de la nature.

- ◆ L'enseignement du sport encourage les jeunes adultes à pratiquer du sport par eux-mêmes et les invite à réfléchir sur leur pratique sportive.
- ◆ L'enseignement du sport améliore la santé physique et psychique ainsi que le bien-être social et exerce, de ce fait, une influence favorable sur la santé.
- ◆ Par la pratique commune de l'exercice physique, l'enseignement du sport sensibilise à l'esprit communautaire et génère une attitude responsable face à la nature.
- ◆ L'enseignement du sport exerce une influence favorable sur la qualité de la vie et sensibilise à la nécessité d'exercer une activité sportive la vie durant.

## Le plan d'études vaudois,

réalisé par le Service cantonal de l'éducation physique et du sport (SEPS), arrête les objectifs spécifiques de cet enseignement et assure la cohérence de l'éducation physique et sportive sur l'ensemble de la scolarité obligatoire et post-obligatoire (gymnase et écoles professionnelles). Ce document établit également la relation avec les nouveaux manuels EP et les contenus d'enseignement.

En matière de planification, chaque établissement conçoit son programme d'enseignement, en tenant compte notamment des spécificités de l'école professionnelle et des infrastructures mises à disposition.

Extraits

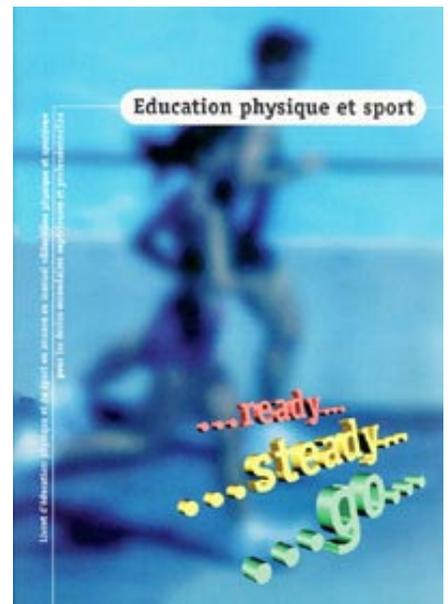
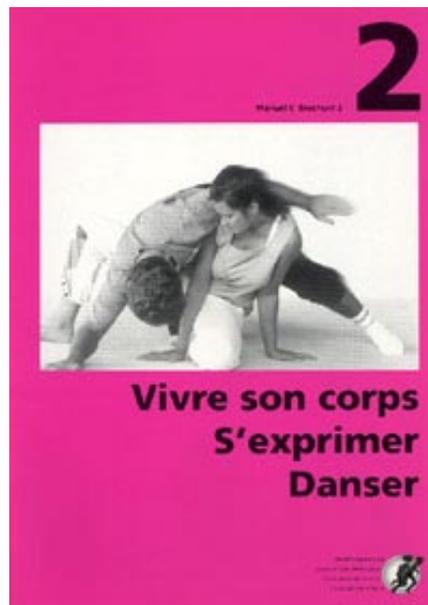
Ecoles professionnelles		
SAVOIR-ÊTRE	Social	Développer sa capacité d'adaptation aux situations du travail. Apprendre à gérer les conflits, la violence. Assumer la responsabilité personnelle. Prévenir le fait d'être.
	Construction de la personne	Prendre conscience de son image et de ses potentialités. Développer à certains moments, la confiance. Réaliser, en tant que individu, des projets à se dépasser.
	Expression	Utiliser le corps et le mouvement comme moyen d'expression. Développer ses talents créatifs, ses imaginations, son sens esthétique. Travailler les idées avec les autres.
	Perceptions	Prendre le sport comme source de bien-être physique et mental. Niveau cognitif: gérer les émotions, prendre ses décisions, gérer les risques des diverses activités sportives.

Ecoles professionnelles		
SAVOIR-FAIRE	Aptitudes motrices	Affiner ses capacités motrices, ses habiletés corporelles. Savoir les nommer, les pratiquer.
	Expérimentation Stratégies d'apprentissage	Plus des objectifs, planifier et réaliser un projet personnel ou collectif. Établir un plan de progression et de travail en groupe.
	Apprentissages techniques	Conclure ses apprentissages techniques dans des situations nouvelles, variées, complexes.
	Condition physique Santé	Expérimenter divers tests permettant d'évaluer: ses capacités physiques, ses progrès, sa santé. Optimiser sa condition physique. Utiliser les techniques de relaxation.

Ecoles professionnelles		
SAVOIR	Sécurité Santé	Connaître les règles de sécurité liées à la pratique du sport. Analyser d'un regard critique les écoles du sport. Travailler dans une pratique sportive les pratiques d'une éthique personnelle.
	Connaissances spécifiques	Maîtriser les règles fondamentales, les caractéristiques techniques et tactiques des sports particuliers. Connaître les différents aspects physiques comme facteur d'orientation de la santé.
	Organisation, méthode	Acquiescer et utiliser les connaissances liées à l'organisation et à l'animation de rencontres, de journées ou de camps sportifs.
	Ouverture	Appliquer, dans la vie scolaire et extra-scolaire, des comportements, des stratégies et des méthodes issues de la pratique sportive. Connaître et utiliser les législations du sport dans la société.

## Les nouveaux manuels

d'éducation physique publiés en 2000 par la Commission fédérale de sport (CFS) constituent les références théoriques et didactiques de l'enseignement de l'éducation physique et sportive. Le manuel no 6 concerne avant tout l'enseignement dans les gymnases et les écoles professionnelles. Il présente de nombreuses activités sportives permettant de répondre en particulier aux besoins et aux attentes des jeunes en formation professionnelle. Le manuel est complété par une brochure destinée aux étudiants et apprentis: «...ready...steady...go...». Ce cahier sportif contribue, lorsqu'il est utilisé, à l'intégration progressive et saine des activités physiques dans la vie quotidienne et favorise l'assimilation des thèmes et contenus abordés lors des leçons.



L'organisation de l'éducation physique et sportive dans l'enseignement professionnel est très diverse. Faute d'infrastructures sportives suffisantes, notamment en ville de Lausanne, le canton ne peut répondre aux exigences définies par la Confédération. Ainsi, nombre d'apprentis vaudois - plus de 50% - ne bénéficient pas des activités sportives qui devraient leur être offertes. Pour proposer néanmoins un programme sportif à leurs élèves, plusieurs établissements, avec la collaboration et le soutien du Service EPS, ont mis en place des «mesures palliatives»: journées sportives, camps, cours de sport scolaire facultatif, joutes et tournois sportifs. Les prochaines pages de ce bulletin apportent quelques éclairages sur l'une ou l'autre des facettes de l'éducation physique et sportive dans l'enseignement professionnel. ■

## Le sport chez les apprentis

Marcel Favre  
Conseiller pédagogique EPS

### Corps, sport, formation

On sait à quel point la présence d'activités physiques et la pratique sportive procurent aux apprentis et étudiants de l'enseignement post-obligatoire des occasions de rencontre et de construction de l'esprit d'appartenance à des institutions de formation exigeantes. Dans cette période clé de la post-adolescence où se mettent en place des compétences professionnelles indispensables à l'insertion sociale et économique des jeunes, le sport apporte diverses contributions majeures. Celles-ci peuvent compléter le bagage des comportements et connaissances exigibles dans un pays dont le savoir-faire constitue presque la seule «ressource naturelle» disponible.

Comme d'autres branches dites de culture générale, le sport fait office de lien entre diverses catégories d'attentes à la fois personnelles et institutionnelles. Il donne l'occasion d'apprendre et de vivre ensemble ce qui, de prime abord, pourrait être compris comme un encouragement à des loisirs sains et à l'acquisition de comportements individuels aidant à une vie sociale ouverte sur autrui. De surcroît, le sport est aussi l'occasion de confrontations à des difficultés, celle de l'effort physique notamment. Il devrait inciter au respect de règles comportementales et faciliter aussi l'approche et la recherche de performances au sens large.

Que ce soit dans les établissements d'enseignement professionnel ou dans le système d'apprentissage dual (formation en entreprise combinée avec des compléments en école), réaffirmé par la nouvelle loi sur la formation professionnelle, les pratiques sportives occupent une place particulière, parfois encore insuffisante et malheureusement contestée. Ces pratiques, qui sont aussi des apprentissages, satisfont pourtant d'autres exigences; elles touchent à des valeurs et à des besoins que des activités autres que le sport ne peuvent ni ne doivent satisfaire.



## La diversité, témoin d'efforts en cours

Ce qui frappe, au travers des quelques aspects présentés dans ces pages, c'est l'extrême diversité, voire l'originalité des organisations mises en place. En comparant les programmes d'EPS, on constate d'abord des différences sensibles et regrettables de dotation en périodes d'EPS existant entre les apprentis d'une même école comme entre les écoles elles-mêmes.

Les différences de contenus, de branches sportives offertes méritent, en revanche, un regard plus positif. Elles procèdent au contraire d'une patiente mise en place de solutions souvent bien adaptées à des conditions d'enseignement difficiles dont il a fallu tirer, au fil des ans, le meilleur parti.

Dans l'enseignement professionnel, l'EPS a dû trouver sa propre démarche, ses propres modes de fonctionnement dans un contexte environnemental et économique souvent difficile.

Longtemps parent pauvre de l'éducation physique et sportive, l'enseignement professionnel d'aujourd'hui réserve toujours plus de place aux pratiques corporelles.

Au terme de l'école obligatoire, l'ouverture sur le monde du travail est souvent, à titre personnel, une confrontation à des exigences plus marquées, à une re-définition de priorités individuelles. C'est parfois un véritable choc pour certains adolescents peu coutumiers de contraintes et d'efforts soutenus.

Dans ce contexte, les maîtres d'éducation physique des écoles professionnelles ne peuvent pas simplement reproduire les leçons traditionnelles de l'école obligatoire qui a parfois été ressentie comme une étape heureusement dépassée par des apprentis curieux d'autres approches, d'autres découvertes, en quête d'un autre cadre qui les responsabiliserait davantage.

Cet effort d'adaptation et d'ouverture de l'EPS est aujourd'hui partout perceptible, même si l'essentiel de la démarche choisie par les enseignants sportifs de cet ordre d'enseignement consiste à maintenir le respect des valeurs traditionnelles et fondamentales du sport.

Au plan cantonal, l'ouverture conjointe d'un centre d'enseignement professionnel et d'un gymnase à Marcellin-sur-

Morges marque une étape importante. Les efforts financiers, administratifs et pédagogiques consentis visent finalement à donner aux jeunes, qu'ils soient étudiants ou apprentis, de meilleures conditions de formation.

## Poursuivre la route...

Certes, le canton de Vaud souffre encore d'un relatif déficit de l'éducation physique dans l'enseignement professionnel par rapport à d'autres cantons suisses. Conçue en 1972 dans une période favorable, l'ordonnance fédérale pour l'éducation physique dans la formation professionnelle, n'a jamais été intégralement appliquée, généralement par manque de locaux et d'installations.

Il a fallu et il faudra encore beaucoup de conviction pour réaliser ce que le législateur, reconnaissant la valeur formatrice du sport, avait voulu. En ce moment, en dépit de résistances toujours vivaces, l'éducation physique de l'enseignement professionnel dispose de nouveaux moyens. Les enseignants concernés ont progressivement pris conscience de leur appartenance à un groupe de personnes attelées à une même tâche, mais respectueuses des différences et des acquis locaux.

Chez les enseignants, les ouvertures tentées depuis quelques années dans le domaine de la formation continue, grâce à l'appui de l'Institut suisse de pédagogie pour la formation professionnelle, témoignent du souci d'une mise en commun, pragmatique et pédagogique, de potentiels individuels forts mais s'exprimant parfois isolément.

Les séminaires annuels de formation de Grange-Verney et de la Vallée de Joux, les rencontres régionales organisées par le Service EPS, soutenues par de nombreux directeurs d'écoles et par le Service de la formation professionnelle, attes-



tent de ce souci didactique spécifique et de ce besoin de meilleure connaissance réciproque.

Ces démarches sont le fruit d'un effort collectif important, mais en général méconnu, où chacun sait garder sa place, dans le respect de prérogatives propres. Elles sont un long chemin de consensus, peu enclin à la «médiatisation» facile, très vaudois, en somme.

Cette cause reste un véritable sentier à gravir pour toutes celles et ceux qui veulent progresser raisonnablement sans recourir aux slogans «tape-à-l'oreille». Elle rappelle cette pensée essentielle d'André Gide: «Chacun a le droit de suivre sa pente, pourvu que ce soit en montant». ■

Extrait de «Ecole professionnelle - Gymnastique»  
Genève - 1896



# Un programme, une structure, un organigramme... au service de la santé et de la prévention au service des apprentis

Nicola Vacchini, André Gruaz  
MEP à l'école professionnelle de Montreux

*Ils sont apprentis boulangers, cuisiniers, bouchers, confiseurs, sommeliers, meuniers; ils ont généralement de 16 à 20 ans et déjà des horaires conséquents. Nous travaillons avec des adolescents qui entrent (trop) tôt en contact avec l'école du rendement. Fatigue intense, maux de dos, accidents professionnels (gare à la trancheuse!), problèmes de drogue, d'alcool, de violence, démêlés familiaux et professionnels leur sont des lots courants.*

En fait, le passage de l'école obligatoire à l'apprentissage est très brutal. Nous constatons en particulier que la plupart des apprentis ont cessé toutes activités de loisirs, notamment les activités sportives. A la surcharge et à l'augmentation horaire liées aux particularités de certaines professions, viennent s'ajouter l'appauvrissement et la déconnexion de la vie sociale. L'unique argument avancé, que nous ne pouvons contester, est le manque de temps.

Préserver la santé psychique et corporelle dans ces conditions difficiles est donc la problématique qui nous apparaît à la fois comme évidente et majeure. C'est la raison pour laquelle l'éducation physique, la médiation et le service de santé sont regroupés dans une même «case» de l'organigramme de l'école. Ainsi, qu'ils soient mesurables ou subjectifs, les éléments déterminant l'état de santé d'un individu se trouvent-ils réunis.

Dans le courant de la première et de la dernière année d'école, les apprentis effectuent un contrôle de santé et bénéficient d'un entretien avec l'infirmière. Quelques éléments mesurables sont reportés dans le livret d'éducation physique: la T.A. (tension artérielle) et le BMI (Body mass index). Ce livret, aux informations personnelles et confidentielles, accompagne l'apprenti. D'autres données mesurables annuellement seront également relevées: endurance, test de Lüthi, test des 3 km, force, souplesse, coordination. On notera ici que tout barème ayant le temps pour mesure est proscrit. Par exemple, pour l'endurance, le seul instrument de mesure est le pulsmètre. Ce livret est donc un témoin de l'évolution physique et sportive de l'apprenti durant les 3 ans passés à l'Ecole professionnelle de Montreux.

Il s'agit avant tout d'individualiser l'approche du sport en le plaçant dans la perspective de la santé. Nous nous efforçons de faire comprendre que le sport est un moyen de prévention, mais qu'il est aussi une source d'évaluation personnelle. Ces deux approches devraient susciter le dialogue. Les apprentis exercent des métiers qui usent et le sport peut contribuer à leur équilibre personnel.

D'ailleurs, il nous apparaît comme pertinent de renommer notre branche «éducation physique et éducation à la santé.»

Concernant la prévention, diverses actions annuelles ont été entreprises

- «J'en ai plein le dos»;
- lutte antitabac;
- prévention de la consommation abusive d'alcool (2002).

Cette année, la nouveauté a consisté à associer toutes les disciplines sportives et notre service «santé-sport-médiation» à cette démarche de prévention destinée aux apprentis de 2<sup>e</sup> année. Cette action était chapeautée par l'Institut de médecine sociale et préventive de Genève.

Ce projet interdisciplinaire fut organisé de la façon suivante :

## • Les branches techniques

Il s'agissait de montrer la technique de production de diverses boissons alcooliques (fermentation, distillation, alambic,...), l'intégration de l'alcool dans diverses recettes, la connaissance professionnelle des différents produits et leur place dans la gastronomie.

## • La culture générale

Elle concernait l'analyse de publicités, des aspects culturels et historiques, ainsi que des informations sur la production locale (aspect économique).

## • La médiation

Elle traitait de l'alcool sur la place de travail (obligation de boire l'apéro!).

## • Education physique

Divers éléments concernaient le champ sportif: alcool et sport, influence sur le temps de réaction, sur les capacités de coordination, sur la concentration, sur la témérité illustrée par une vidéo («freeride»). Les apprentis pouvaient notamment utiliser une machine mesurant leur temps de réaction.

## • Le service de santé

Nous utilisons un simulateur de conduite reproduisant la situation d'un automobiliste sous l'emprise de l'alcool.

De plus, la responsable du service de santé, Mme Marie-Louise Gaillard, a conçu un questionnaire d'évaluation concernant la prévention. Signalons que cette campagne était la réponse à un vœu émis par de nombreux élèves.

Bien que le but premier consistait à mettre en évidence les dangers sournois de l'alcool et d'autres dépendances, cette action a permis également de démontrer aux apprentis que toute une école (direction, enseignants, service «santé - sport - médiation») pouvait s'associer à des projets éducatifs. ■



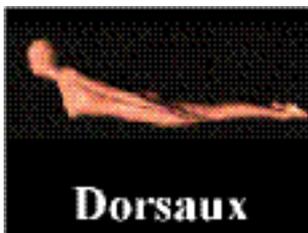
# L'école du dos: une action de prévention dans les écoles professionnelles

Jean-Marc Roudit  
MEP au Centre d'enseignement  
professionnel de Vevey

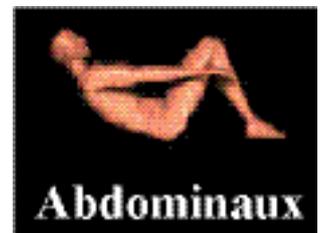
*Les maux de dos ont lieu le plus souvent par surprise. Et par derrière! Un mouvement banal, un faux pas, une mauvaise posture maintenue trop longtemps ou une musculature insuffisamment entraînée suffisent à les déclencher. Ces attaques peuvent être sauvages, brutales, sournoises ou insidieuses. Bon nombre de nos apprentis en sont affectés et en souffrent. Pour cette raison, une prévention régulière contre ces maux leur est proposée.*

## Les quatre acteurs de la mobilisation du bassin

Le bassin est un bastion de la résistance contre la douleur chronique des maux de dos. Le verrouillage en bascule arrière du bassin mobilise l'ensemble des quatre groupes musculaires autour du pivot de la hanche.



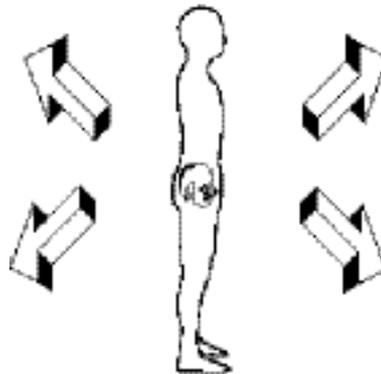
Dorsaux



Abdominaux



Arrière des cuisses



Quadriceps

## Mobilisation et verrouillage du bassin

Apprendre à utiliser cette posture de bascule en arrière du bassin avec verrouillage dans les activités quotidiennes est tout aussi simple que bénéfique. Ces trois exercices élémentaires de mobilisation soulageront les maux de dos de celles et ceux qui voudront bien les pratiquer régulièrement.

### Position allongée (débutant) – 10 à 12 répétitions



Sur le dos, jambes fléchies. Je ne bloque pas ma respiration.

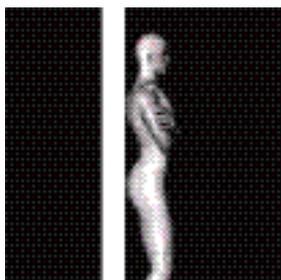


Je contracte les abdominaux. Je bascule le bassin vers l'arrière. Je contracte les fesses maintenues au sol, en roulant les hanches.

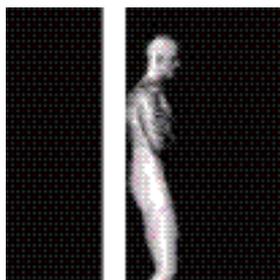


Le bas du dos bien à plat sur le sol. Je garde une position relaxe durant six secondes. Je ne bloque pas ma respiration.

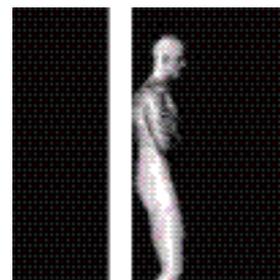
## Position debout (intermédiaire) – 10 à 12 répétitions



Debout, contre un mur, le regard vers l'avant, les pieds écartés à la largeur du bassin et éloignés de 15 à 20 cm du mur.

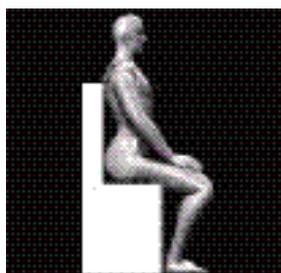


Je bascule le bassin vers l'arrière et je rentre l'estomac. Je contracte les fesses et je décontracte les épaules. Je ne bloque pas ma respiration.

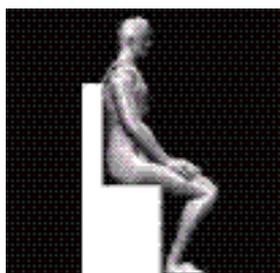


Je plaque le bas du dos contre le mur. Le creux des reins doit disparaître. Je maintiens cette position pendant six secondes, puis je relâche la musculature pendant six secondes.

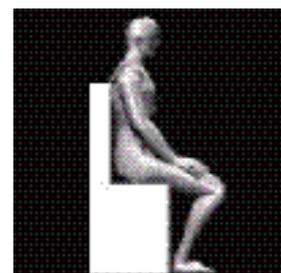
## Position assise (expert) – 10 à 12 répétitions



Assis sur une chaise.  
Je ne bloque pas ma respiration.



Je contracte les muscles abdominaux. Je bascule le bassin vers l'arrière. Je contracte les fesses.



Je maintiens cette position de verrouillage pendant six secondes, puis je relâche la musculature durant six secondes.

L'affaiblissement de la posture dû à l'âge est loin d'être un phénomène inéluctable. Nous pouvons adopter une posture individuelle correcte en variant nos mouvements dans notre vie professionnelle et durant nos loisirs. Nous pouvons lutter contre l'affaiblissement de la posture dû à une insuffisance d'entraînement et contre tous les désagréments qui en découlent.

L'apprentissage de la mobilisation et du verrouillage en bascule arrière du bassin est l'une des actions à privilégier. Chacun parviendra ainsi à apprivoiser cet ennemi qu'est le mal de dos. ■

### Sources :

- Backademy – manuel de l'école du dos de la ligue suisse contre le rhumatisme

- bienvenue aux lombalgies – école du dos de l'université de Québec en Abitibi-Témiscamingue.



## L'École Professionnelle du Chablais a eu 10 ans

Nicole Frei  
MEP à l'école professionnelle  
du Chablais

Le 17 novembre 2001, l'École professionnelle du Chablais a fêté ses 10 ans.

L'École existe depuis le début du XXe siècle et portait le nom d'École professionnelle commerciale d'Aigle jusqu'en 1991. Les cours se donnaient dans des locaux dispersés dans différents bâtiments scolaires. Dès 1973, des cours de gymnastique sont donnés dans la salle omnisport de la Planchette. Toutefois la disponibilité de la salle n'offrait pas beaucoup de possibilités quant à son utilisation, puisque le complexe sportif avait été construit en premier lieu pour les écoles primaires et secondaires d'Aigle. Par conséquent, les cours étaient donnés entre 12h00 et 13h00 ou après 16h00.

L'École actuelle possède deux salles de sport au sous-sol. La première, de conception classique, dispose de tous les accessoires normalement utilisés dans le cadre de l'enseignement aux apprentis. La seconde est spécialement équipée pour la gymnastique artistique; elle renferme divers engins spécifiques à cette discipline, une piste de saut avec une fosse, un grand trampoline ouvert en permanence, etc...

Actuellement, l'École accueille environ 500 élèves par année. Toutes les classes bénéficient de leçons de sport, où l'on met l'accent sur le plaisir, le bien-être et la santé.

Lors de cette fête, tout le bâtiment était animé d'expositions et d'activités ludiques. Pour la marquer de manière originale sur le plan sportif, nous avons offert aux visiteurs des moments de frissons en leur proposant une tyrolienne partant depuis les fenêtres de la salle de sport (environ 5 mètres de haut) et aboutissant à l'autre extrémité de la salle. Les visiteurs ont également pu expérimenter la descente en rappel ou la montée au «prussik». Ils ont pu aussi s'essayer à des sports d'équilibre, par exemple en marchant sur un câble. Une noce à Thomas a permis aux personnes de se défouler en lançant des balles sur des pyramides de boîtes de conserve à l'effigie des enseignants. Tout ceci sous l'œil vigilant et encourageant des maîtres d'éducation physique et sportive et d'un guide de montagne. Les jeunes se sont régalés. ■



# Des activités sportives attractives

Alexandre Cuche  
MEP à l'école technique et des métiers,  
Lausanne (ETML)

## Le judo intégré à un programme d'enseignement

Bien des questions taraudent l'esprit de ceux qui côtoient quotidiennement les élèves et apprentis dans les écoles professionnelles.

- *Où l'énergie contenue durant l'enseignement pratique et théorique peut-elle le mieux s'exprimer?*
- *Où le besoin de se comparer et de se surpasser peut-il le mieux se mesurer?*
- *Où la collaboration dans l'effort, l'encouragement mutuel et la réalisation de soi peuvent-ils le mieux se mettre en exergue?*

Le sport peut fournir une réponse appropriée à chacune de ces questions.

Nous sommes convaincus de la nécessité, de l'importance et du bien-être que procure une activité physique régulière sur les jeunes adultes. C'est donc sans crainte de se tromper et avec l'assurance de trouver une solution que nous nous sommes «attaqués» à l'équation que nous imposait le nombre toujours grandissant d'apprentis fréquentant notre établissement et la surface non extensible de notre salle de sport.

L'équipe des sports de l'ETML s'étant engagée à dispenser l'éducation physique à 8 classes de l'Ecole romande des arts et de la communication, Lausanne (ERACOM) en plus des 32 classes de l'ETML, c'est devant un choix kafkaïen que nous avons dû trouver une parade à



la solution malheureuse qui semblait nous obliger à supprimer certaines leçons en argumentant que «la barque était déjà pleine»...

Ayant la chance de compter dans notre équipe de maîtres d'éducation physique et sportive un ancien judoka international, l'idée de proposer la pratique du judo à une partie de nos élèves a rapidement germé; il ne nous restait plus qu'à trouver un endroit propice à cette activité.

Après quelques recherches, une solution s'est profilée sous la forme d'un espace conçu pour la pratique des arts martiaux situé à quelques encablures de l'ETML.

Suite à une visite et quelques discussions, la possibilité de louer un dojo durant 20 heures par semaine s'est présentée.

Rapidement convaincue de la pertinence de cette possibilité, notre direction a débloqué les crédits nécessaires à l'acquisition de plus de 300 kimonos.

Cette solution palliative permet à 18 classes de pratiquer la gymnastique et le judo self-défense, alternativement, une semaine sur deux.

Les activités proposées répondent ainsi aux questions posées en préambule. De plus, le judo self-défense a permis à certains élèves d'acquérir une plus grande confiance en eux et de se sentir mieux «équipés» pour contenir, le cas échéant, diverses formes de violence rencontrées. ■





Bertrand Fahrni  
MEP à l'école professionnelle commerciale, Lausanne (EPCL)

## Le tir à l'arc: un sport à découvrir

Il est parfois dommage de constater à quel point les collègues des cantons romands sont réticents à pratiquer le tir à l'arc avec leurs grands élèves. Si nous reprenons un par un les motifs invoqués, nous constatons au contraire que, sous certaines conditions, la pratique infirme très généralement ces craintes. (cf tableau ci-dessous)

Nous avons en effet constaté que des dispositions adéquates permettent de surmonter aisément les difficultés rencontrées. Mais c'est surtout notre envie d'innover et la motivation qui nous ont poussés à apporter un nouveau sport à nos élèves.



### Affirmations à nuancer...

C'est un sport dangereux	Avec une préparation et une organisation sérieuses, il n'y a aucun problème. Qu'on en juge plutôt: à l'EPCL, en 10 ans de pratique du tir à l'arc avec un effectif total moyen de 1'500 élèves, cette discipline sportive organisée 3 à 4 fois par année par 3 maîtres EPS représente annuellement le tir d'environ 15'000 flèches; il n'y a jamais eu d'accident!
C'est un sport d'adultes, nos élèves sont trop jeunes	Nous enseignons à des élèves entre 16 et 20 ans, souvent même plus âgés. On peut donc parfaitement les considérer comme des personnes responsables.
Nous manquons d'infrastructures adéquates, tant à l'intérieur qu'à l'extérieur	Une salle de gymnastique convient parfaitement. A l'extérieur, un petit préau avec façade fait aussi bien l'affaire.
Le coût du matériel est élevé (arcs, cibles, flèches, etc.)	L'acquisition de l'équipement, environ fr. 4'000.- tout compris, apparaît supportable dans le cadre du budget de l'établissement. Il s'agit d'achats uniques, le matériel étant durable si un soin particulier est apporté à son usage, sa maintenance et à son rangement.
Les moyens didactiques adaptés font défaut	Les ouvrages et sources techniques de référence sont nombreux. Le manuel officiel EPS no. 6 (bro 6, page 8) présente le tir à l'arc et propose divers exercices et conseils techniques. On trouve également des informations sur Internet et en librairie, les manuels consacrés au tir à l'arc sont légion.

En tant que discipline sportive, le tir à l'arc est attractif à plus d'un titre. Il apporte notamment à nos élèves divers éléments éducatifs touchant à la maîtrise de soi:

- la découverte d'un sport nouveau
- une meilleure faculté de concentration
- le contrôle et la mesure de la respiration
- une meilleure gestion de ses émotions
- la satisfaction de se voir progresser rapidement
- l'autodiscipline et la prise de responsabilités
- une meilleure tenue dorsale: redresse les dos voûtés, toute la musculature du dos étant sollicitée
- le plaisir de pratiquer un sport en plein air, etc.

La liste n'est pas exhaustive!

En conclusion, nous constatons que la pratique du tir à l'arc peut se révéler bénéfique et «équilibrante» pour la plupart des jeunes gens qui nous sont confiés. Ce sport, ayant acquis ses lettres de noblesse depuis l'antiquité, est à la fois à la portée et à la disposition de tout enseignant d'éducation physique voulant offrir à ses élèves une nouvelle activité, saine, originale et enrichissante. ■

## Le roller et le VTT

L'Ecole professionnelle commerciale de Lausanne (EPCL), localisée à la Vallée de la Jeunesse, compte 1'500 élèves, dont 70% de jeunes filles.

Comme partout ailleurs, la vie professionnelle de ces apprentis est très astreignante: environ 45 heures par semaine entre cours et emploi.

Les activités sportives étant dépendantes du temps dont ils disposent, ces jeunes se détournent généralement du sport de compétition et lui préfèrent des sports de loisirs qui supposent moins de contraintes.

Par la pratique des sports de plein air, nous souhaitons leur ouvrir de nouvelles fenêtres pour encourager des loisirs actifs. Avec le recul, nous constatons que les activités proposées par les maîtres d'éducation physique et sportive se révèlent être une expérience enrichissante pour nos apprentis. Ils y développent leur autonomie, leur sens des responsabilités et des comportements respectueux des autres et de l'environnement.



### Objectifs du VTT:

Nous les résumerions aux aspects suivants:

- motiver
- découvrir l'environnement naturel et urbain de l'école
- entretenir et développer les capacités physiques
- se détendre et bénéficier d'une autre approche de l'effort physique
- initier à la sécurité: être capable de distinguer les situations dangereuses et savoir les maîtriser.

Le VTT requiert quelques exigences et aptitudes pour sa pratique, à savoir: accepter le port du casque, avoir de l'équilibre, savoir régler sa selle, connaître l'utilisation des dérailleurs et savoir... freiner.

A part ces connaissances, fruit d'un véritable apprentissage, nous ne saurions négliger tous les aspects éducatifs que suscite la nécessité de rouler en groupe, sur la route ou dans la nature. ■

Philippe Gringet,  
Jean-François Jeanneret  
MEP à l'Ecole Professionnelle Commerciale,  
Lausanne

Les activités de pleine nature permettent aussi à l'enseignant de varier les pratiques sportives, tout en sortant les élèves du contexte et du cadre des bâtiments scolaires, forcément perçus comme plus stricts et plus contraignants.

Le parc de Vidy, le bord du lac jusqu'à St-Sulpice permettent de s'adonner, en toute liberté ou presque, aussi bien au roller (patinage à roulettes) qu'au VTT (vélo tout terrain).

### Apports du roller: rouler sur huit roulettes

Le «In-line-skating» est relativement simple à apprendre. Qui-conque pratique un sport de glisse possède un avantage certain et maîtrisera sans difficulté les techniques de base telles qu'avancer, glisser, virer et freiner. Pour prévenir les blessures, nos élèves sont équipés de casques, de protections pour les genoux, les coudes et les poignets, équipements acquis par l'école.

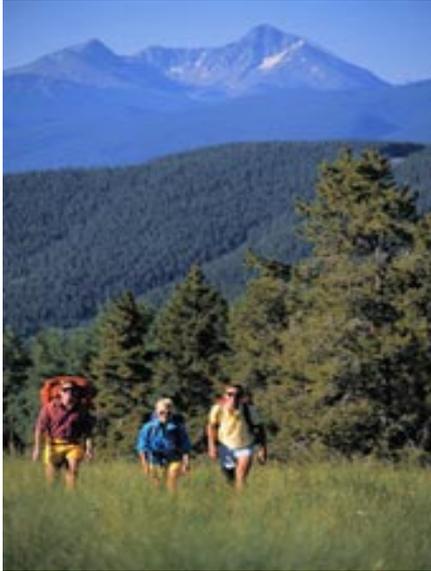
Le roller, contrairement au jogging, ménage le dos et les articulations. Confidential il y a encore peu de temps, ce sport attractif s'est fortement développé aujourd'hui où il se pratique aisément hors du cadre scolaire, notamment en famille.





## Le rallye pédestre

L'école technique de Sainte-Croix est rattachée depuis peu au Centre d'enseignement professionnel du Nord Vaudois, à Yverdon-les-Bains. Elle a connu, récemment, une forte augmentation d'effectifs, notamment en raison de l'extension de son secteur informatique et de l'arrivée d'une nouvelle filière de formation en médiamatique (professions de médiamaticiennes et médiamaticiens).



Dans le cadre de l'éducation physique comme dans celui de la vie de l'école, une tradition y est ancrée depuis plusieurs années, celle du rallye pédestre d'octobre. Ce rallye permet aux élèves, sous la conduite des maîtres de classes et d'autres enseignants, de découvrir les environs de l'école et quelques sites intéressants de la région saint-crucienne.

Organisée sous forme de course d'orientation avec passage à divers postes, la marche est effectuée par groupes d'une dizaine d'élèves. C'est aussi pour eux l'occasion de faire connaissance au début de l'année scolaire, après une brève période d'adaptation.

Le rallye dure une journée et comporte diverses activités de caractère ludique à la faveur desquelles les compétences individuelles sont mises à contribution: connaissance de l'environnement, culture générale, jeux d'adresse, etc.

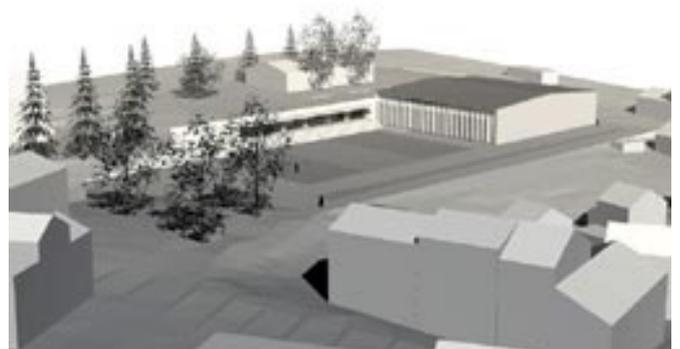
Le parcours compte six postes, sans le départ et l'arrivée. Les dénivellations cumulées dépassent 1'000 mètres et les participants couvrent une quinzaine de kilomètres. Cet apport original, à la fois sportif et convivial, mérite d'être signalé. ■

Maquette du centre sportif en construction

### **Sainte-Croix:** **construction d'un centre sportif très attendu**

*Les activités sportives traditionnelles, auxquelles s'est ajouté depuis peu un camp de ski, sont actuellement dispensées par 2 maîtres d'éducation physique dans des conditions matérielles assez limitatives. Par bonheur, Sainte-Croix verra prochainement l'ouverture providentielle d'un nouveau complexe sportif comportant une double salle de gymnastique, une salle de musculation et une salle multi-usages (rythmique), le tout complété par quelques installations sportives extérieures.*

*On relèvera que le Service de la formation professionnelle et le Service de l'éducation physique et du sport se sont résolument engagés aux côtés des partenaires locaux pour que cette réalisation voie le jour, après deux tentatives communales qui avaient échoué. Cet apport conséquent va sans doute renforcer l'impact et la présence de l'éducation physique dans une école qui a toujours su faire au sport une place de choix dans les prestations offertes aux élèves.*







## Les camps sportifs

Quand on n'a que les camps...

James Logan

MEP à l'École de fromagerie et d'industrie laitière, Moudon (EFILM)



Il n'y a pas d'enseignement EPS régulier à l'École de fromagerie et d'industrie laitière de Moudon (EFILM). Compte tenu de l'emploi du temps de ses élèves, l'école, après avoir essayé

diverses solutions, propose, depuis plusieurs années déjà, différents camps et journées sportives à ses apprentis de 1<sup>ère</sup>, 2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> années. Ce sont là des mesures palliatives.

C'est aussi une autre manière de donner le goût du sport à des jeunes. Est-elle meilleure ou plus efficace que l'heure de sport hebdomadaire qui serait dispensée «à l'année»? La question n'a pas grand sens, les finalités d'un enseignement d'EPS régulier et celles de camps étant largement différentes et complémentaires.

Dans un sondage qui opposait ces deux formes d'enseignement et qui avait été effectué auprès des 3 classes, il s'est avéré que les apprentis interrogés étaient favorables à la formule des camps. Selon eux, ceux-ci sont plus motivants, permettent de mieux se connaître, de faire une excellente coupure dans l'année, de découvrir de nouveaux endroits et de se «remettre en forme». Le coût du camp et le mécontentement affiché par certains patrons lorsque le «pommeau» part une semaine en vacances (sic) sont les seuls points négatifs.

La solution des camps a finalement été retenue à l'EFILM pour les raisons suivantes:

- L'école ne dispose pas d'infrastructures sportives.
- Les effectifs de classe sont faibles et il s'avère difficile de mener à bien un programme varié et intéressant durant l'année.
- La motivation chez les apprentis participant à un même camp augmente de manière marquée même lorsqu'ils se disent peu intéressés par le sport.

En 1<sup>ère</sup> année, un camp de ski est proposé aux Diablerets avec différentes activités annexes (patinage, luge et natation). En 2<sup>e</sup> année, les élèves participent à un camp polysportif à Leysin; VTT, escalade, marche, badminton, squash et volleyball sont au programme. Enfin, en 3<sup>e</sup> année d'apprentissage, un camp de catamaran dans le sud de la France permet aux jeunes de découvrir la mer et diverses activités nautiques.

Il ne fait aucun doute qu'une activité sportive régulière est la meilleure manière de se maintenir en forme. Toutefois, dans certaines conditions où l'on manque de locaux ou d'installations sportives, les camps permettent de «faire passer quelques bribes d'un message sportif». ■

## Organisation d'un camp de ski en formation duale

Philippe Aeschbacher

MEP à l'école professionnelle commerciale de Payerne (EPP)

Nous connaissons tous les difficultés inhérentes à l'organisation d'un camp de ski: budget à équilibrer, nombre d'accompagnants et de moniteurs à trouver, directions à convaincre, etc.

En formation duale, les apprentis consacrent 1 à 2 jours par semaine à des cours à l'école. Les autres jours, ils sont chez leur maître d'apprentissage, en entreprise. Ce type de formation, en dépit d'avantages reconnus, présente toutefois diverses difficultés en matière d'éducation physique et sportive.

Dans notre école, vu ces conditions, le camp de ski est facultatif et ouvert simultanément à toutes les classes. Les élèves qui s'inscrivent doivent faire quelques «sacrifices» importants: prendre 3 à 4 jours de congé sur leur temps de vacances, rattraper les cours manqués durant le camp et, bien sûr, s'acquitter d'un montant d'environ fr. 350.-.

Pour toutes ces raisons, il est important de faire une très bonne publicité afin de motiver un maximum de participants.

Nous comprenons bien qu'avec ces contraintes, les élèves ont des difficultés à s'inscrire. Ainsi à l'École professionnelle commerciale de Payerne (EPP), nous avons vu passer l'effectif du camp de 60 élèves il y a dix ans à 21 en 2001.

Cette année, avec l'aide d'une équipe d'élèves des classes de maturité, qui s'est beaucoup investie pour faire une présentation très motivante d'une quinzaine de minutes dans chaque classe de l'école, nous avons réuni plus de 40 inscriptions définitives.

A partir de là, le feu vert nous est donné par la direction pour la recherche d'un logement permettant d'accueillir 45 personnes aux dates fixées. Difficulté: trouver un chalet 3 mois avant le camp.

Malgré les problèmes d'organisation rencontrés, ce camp de ski mérite d'être mis en place, non seulement pour ses aspects sportifs mais surtout pour ses apports sur les plans social et éducatif.

Des compléments d'informations peuvent être trouvés sur le site internet de notre camp de ski 2002 avec photos, évaluation et commentaires des participants: [www.epp.ch](http://www.epp.ch).

Signalons enfin que notre école dispense un enseignement régulier d'EPS.

Le camp constitue donc une offre supplémentaire. ■



## Semaines sportives de l'EPSIC

Marcel Favre  
Conseiller pédagogique EPS

L'École professionnelle de la Société industrielle et commerciale de Lausanne (EPSIC) doit faire face à une totale absence d'installations sportives. Elle ne dispose donc pas d'un maître d'éducation physique titulaire, les deux choses étant liées par nature...

Qu'à cela ne tienne!

Jean-Marc Chevalier, directeur adjoint, Jean-Pierre Blaser, doyen, et Jean-Pierre Nicolet, férus de sport et d'informatique, ont mis sur pied une organisation bien rodée permettant d'organiser deux semaines sportives annuelles.

Deux manifestations de grande envergure sont offertes aux apprentis, l'une en hiver, l'autre en été. Elles concernent toutes les «volées» et sont très appréciées.

### *Période hivernale*

Fin janvier, 3'300 jeunes prennent part chacun à une journée de sports d'hiver mise sur pied dans la station des Diablerets. Cette journée remplace un jour de cours ordinaire et permet, grâce à un impressionnant convoi de cars partant chaque jour de Lausanne, de choisir soit le ski alpin, le ski de fond, le snowboard, la raquette à neige, le hockey ou la luge.

Le contrôle des présences est rigoureux et la procédure préalable d'inscription aux diverses options est conséquente. Une collaboration étroite s'est instaurée entre l'école de ski de la station et l'EPSIC, afin de tirer le meilleur parti du peu de temps disponible. Grâce à la collaboration des maîtres et du secrétariat, un encadrement strict et efficace est mis en place. 300 enseignants sont tour à tour engagés, secondés par des moniteurs et quelques guides. L'ensemble garantit la sécurité requise. Un prêt de matériel est également organisé avec un magasin de sport de la place.



### *Période estivale*

En juin, des journées sportives d'été, également gérées selon un système d'options, offrent diverses pratiques sportives, qui sont souvent des découvertes pour les jeunes. La panoplie comprend des arts martiaux, de l'aviron, de la capoeira, du swing-golf, de l'escalade, de la planche à voile, du ski nautique, du kayak, du tennis court. Divers tournois sont également mis sur pied: basketball, badminton, tennis, football, tennis de table. Une option VTT est aussi au programme. Dans certaines disciplines sportives, le nombre de places est limité, ce qui contraint les organisateurs à une véritable «gymnastique mentale de répartition et d'information».

Ces efforts, comme le sérieux de la réalisation, contribuent à ne pas fermer définitivement à des adolescents l'accès à divers sports; ils créent aussi, à l'échelle de l'école, une occasion propice à intégrer chacun à une circonstance conviviale et collective. Ces aspects sont d'autant plus nécessaires que les différents cursus d'apprentissage se déroulent, à l'ordinaire, de manière assez «cloisonnée», compte tenu de la spécificité des formations.

Cette solution originale répond aux exigences des «mesures palliatives» mises en place dès 1994 pour compenser le manque d'enseignement sportif régulier. Elle fait l'objet d'une aide financière importante du Service de l'éducation physique et du sport et serait impensable sans cet appoint.



## Des solutions de fortune et de leurs limites...

La réalité vaudoise d'une sous-dotation de l'EPS, souvent localisée à certains secteurs, a été évoquée par ailleurs dans ces colonnes. Pourquoi la cacher et pour quelles raisons s'en cacher?

On pressent bien ici le poids et le genre d'oppositions à un enseignement régulier ou occasionnel de l'EPS, résistance assez répandue et parfois virulente dans certaines «filières» de la voie des apprentissages du système dit dual.

Ici ou là, un cruel manque de salles, vécu dans un contexte de difficultés financières cantonales, rend les conditions d'enseignement précaires. Et pourtant, des personnes et des enseignants s'ingénient à trouver des solutions qu'ils espèrent être provisoires.

### Préjugés et contraintes

Les causes des préjugés hostiles au sport sont profondes. Elles participent certainement de points de vue touchant à l'utilité du sport, considéré comme un simple loisir que l'on oppose au travail. Le lecteur mesurera ainsi la dimension de l'effort d'information qui reste encore à consentir pour actualiser de telles représentations. Il aura certes aussi compris que, dans ces conditions, des textes de loi, d'ordonnances et de règlements, somme toute assez peu contraignants quant à la forme, ne suffisent pas à combler toutes les lacunes...

De même, des contraintes inhérentes à tout système de formation contribuent à freiner les adaptations souhaitables. Citons entre autres ici la «concurrence» des branches d'enseignement entre elles, leur complexification par l'arrivée des nou-

velles technologies d'information et de communication, la pression que les lois du marché exercent sur les entreprises formatrices. Dans un environnement économiquement exigeant, le statut de l'apprenti peut différer sensiblement d'une entreprise à l'autre. La structure-même de certaines PME le rend plus vite «productif» et autonome, de sorte que l'utilité de sa présence aux cours professionnels, surtout s'il s'agit d'EPS, est ressentie différemment par les partenaires de sa formation.

Ce sont là les bases d'un vrai débat dont les discussions relatives au nouveau projet de loi sur la formation professionnelle ont déjà montré la complexité. La place du sport fait partie intégrante de ces problèmes.

Sur ce terrain malaisé, les dérapages du sport de haute compétition (surenchère, médiatisation démesurée, dopage, mégalomanies diverses, mercantilisme, etc.) sont actuellement une nouvelle source de doutes. Ceux-ci sont d'autant plus déstabilisants que les excès constatés touchent aux valeurs-mêmes que le sport prétend défendre! Ce sport affairiste n'arrange rien à l'affaire.

Il n'est pas raisonnable de croire «qu'en laissant du temps au temps» les «choses pourraient s'arranger». Mais comment aborder cette situation complexe en évitant d'opposer, comme on le faisait souvent par le passé, EPS et sport de compétition?

\* \* \* \* \*

### Conclusion

Ce premier dossier consacré à l'EPS dans les écoles professionnelles a été réalisé grâce à la collaboration de plusieurs maîtres qui ont répondu spontanément à notre appel. Au moment de les livrer à l'impression, les textes nous ont réjoui. Ils présentent en effet un éventail de perspectives dont les enseignants de ce niveau pourront encore s'inspirer et ils ont, à cet égard, un potentiel pédagogique indéniable.

Diverses démarches de planification sont actuellement en cours. La mise en relation du plan d'études cantonal et du nouveau programme-cadre de la Confédération ouvre, par exemple, des horizons didactiques intéressants. Chaque année ou presque, la famille des activités sportives fête une nouvelle naissance. La formation continue des enseignants d'EPS confirme son rôle de vecteur de la réflexion et de la nouveauté, de lieu de mise en commun et de pratique réflexive.

La dossier n'est donc pas clos, il ne tient qu'à de futurs auteurs de le rouvrir ou de l'alimenter, c'est selon.

Vos rédacteurs sauront ménager dans ces colonnes les espaces que vous souhaiterez meubler. ■

Marcel Favre  
Conseiller pédagogique EPS

### Valeurs éducatives du sport

Pourtant, et paradoxalement, le discours sur les valeurs de l'EPS et du sport n'a pas pris une ride, en dépit des abus dénoncés. Le sport, depuis peu reconnu comme susceptible de mener à un CFC - ce qui n'est pas le moindre des labels - reste aussi un terrain d'apprentissages sociaux et personnels particulièrement formateur par les exigences et les renoncements qu'il impose. Quelle que soit la profession exercée, l'activité physique raisonnable reste cette antidote équilibrante pour la santé psychique et physique, d'autant plus indispensable que les conditions de travail deviennent plus stressantes.

Dans ces enjeux multiples et imbriqués, il n'est pas exclu que le terrain de négociation menant à un développement de l'EPS dans la formation professionnelle soit devenu momentanément et exclusivement économique: le temps (de formation), c'est aussi de l'argent...

Espérons que ce ne soit là qu'un point de vue passager.



toutefois relever que si l'on avait disposé de plus d'élèves, la réalisation n'aurait probablement pas été meilleure; il ne suffit pas d'avoir 20 ou 30 personnes de plus, encore faut-il aussi pouvoir orienter, contrôler, motiver ces élèves. Cet aspect est important car on remarque que certains élèves (par exemple les «plantons» seuls en forêt) se lassent vite et, trouvant le temps long, ne travaillent plus à 100%;

- les résultats: il y a toujours le problème de l'attente de ceux-ci. Les gens ont envie de rentrer à leur domicile, il se fait tard et les personnes venant de Leysin, de Château-d'Oex ou de la Vallée de Joux ont encore une longue route à faire depuis Payerne;
- nous aurions dû faire venir l'infirmière déjà avant le départ. Nous avons constaté qu'avant la course déjà, des participants s'étaient fait mal et avaient besoin d'être soignés. Heureusement, aucune blessure grave n'est venue entacher notre épreuve;
- les tâches de rangement sont à planifier de manière précise afin que ce ne soit pas toujours les mêmes qui travaillent. Nous avons vérifié que, comme partout, il y a des «tire-au-flanc» qui ont toujours une bonne raison pour s'éclipser (comme chez les adultes du reste);
- on fait confiance aux élèves (et ils ont bien travaillé dans l'ensemble), mais force est de constater qu'il faut sans cesse être derrière eux pour coordonner leurs actions et pour les motiver.

Les participants, quant à eux, formulent à leur manière, et quel que soit leur âge, le plaisir d'une journée intensément vécue.

### Pierre-Alain Blanc, formateur émérite

*«La roue arrière patine, glisse, n'adhère plus, la pente est raide et puis ... zut! je pose le pied et je marche à côté de mon VTT. Les autres concurrents me dépassent sans un mot, le regard fixé sur le sommet du crêt. Les bois au-dessus de Vers-chez-Perrin sont magnifiques en ce mercredi des finales cantonales du relais-nature. Pour ma dernière prestation aux côtés des 39e et 40e sessions des futurs maîtres d'éducation physique, il a fallu que le nombre d'étudiants ne soit pas un multiple de 3. Et me voilà, le souffle court, la foulée hésitante à me demander ce que peut bien faire ce presque sexagénaire à côté de ce vélo crotté.*

*Heureusement, la descente se profile et l'expérience du routard des petits jeux me permet de retrouver ces sensations privilégiées, le plaisir du vent dans le casque asséchant la sueur de la montée, le visage maculé de boue. Les joies de la verticalité préservée me font oublier les remises en question de la montée. Enfin, le symbole de la banderole franchie me remplit de bonheur. J'ai terminé ma course. Quel plaisir cette vie de formateur m'a offerte. Je pose mon vélo et je prends ma retraite».*

### Sarah, Aigle

*«J'ai passé une journée très amusante, je suis rentrée sale mais heureuse. Mon vélo était brun de terre. Nous ne sommes pas arrivées dans les 3 premiers mais c'est pas très grave. J'espère pouvoir participer encore l'année prochaine».*

### Jonathan, Yverdon-les-Bains

*«J'ai bien aimé le voyage en train et j'ai bien aimé la course à vélo. C'était marrant parce que j'étais plein de boue. C'est dommage que l'on n'ait rien gagné. Lorsque je suis rentré, j'ai mangé et je me suis baigné. L'important c'était de participer».*

### Léa, 11 ans, Avenches

*«J'ai trouvé super et très bien organisé. La collation à la fin était délicieuse. Le parcours très bien indiqué et les gens très sympas. Par contre, faire partir toutes les trottinettes en même temps, j'ai trouvé que c'était dangereux. La remise des prix était bien et les prix «supers». Beaucoup de gens se sont déplacés et ça m'a fait plaisir».*



La conclusion d'une telle aventure s'impose d'elle-même: «L'important est de participer», ce qu'ont bien compris les élèves de La Sarraz qui vous invitent d'ores et déjà à participer à la manifestation le mercredi 28 mai 2003. ■



## De l'IAN à swimsports.ch

Le 4 mai 2002, sur la colline du Gurten près de Berne, s'est déroulée une assemblée des délégués de l'IAN vraiment mémorable!

L'IAN s'est fortement développée ces dernières années. Ses objectifs et ses activités essentielles ont été redéfinis. Par conséquent, il nous a paru indispensable de remanier les statuts et le changement de nom s'est alors imposé.

La «Commission de l'interassociation», fondée en 1941, s'est transformée en 1955 en «Interassociation pour la Natation». Mais que représente donc cette dénomination pour la génération d'aujourd'hui? Pas grand-chose...

Nouveaux, le nom et le logo témoignent de l'importance accordée aux appellations plus modernes:

- **SWIM** - notre élément, la natation sous toutes ses facettes, en passant de l'accoutumance à l'eau à la natation, du sport pour tous à la compétition et de la gymnastique aquatique aux activités subaquatiques

- **SPORTS** - sport au pluriel démontre que nous représentons toutes les disciplines de sports aquatiques

- **.CH** indique le sigle de la Confédération Helvétique qui symbolise la Suisse entière. Le traitement équivalent des langues nationales représente un point essentiel. Maintenant, nous nous présentons tous sous le même nom, compris par tous.

L'adjonction de la phrase «Interassociation des fédérations et institutions suisses intéressées par les sports aquatiques» décrit pertinemment notre statut.

Changer un nom prend du temps! Tous les documents, papier à lettres, site internet et matériel d'impression etc. doivent être adaptés. Pour des raisons économiques, nous épuiserons d'abord les stocks existants avant de remplacer l'ancien logo IAN par celui de swimsports.ch.

Toutefois, rien ne change notre engagement face à notre objectif commun, que ce soit sous le nom de l'IAN ou de swimsports.ch.

Hans-Ueli Flückiger  
Administrateur  
swimsports.ch

## Des nouvelles du Web

Notre site [www.seps.vd.ch](http://www.seps.vd.ch) est régulièrement mis à jour. Voyez nos nouveautés et téléchargez l'écran de veille du fair-play sur votre ordinateur.

## Cours de perfectionnement et de formation continue

COURS	DATES	LIEU	ORGANISATEUR	DELAI D'INSCRIPTION
S'exprimer, danser: hip-hop, street dance	dès le 28.10.02		HEP/VD*	Voir organisateur
Education physique du CIN au CYP	dès le 05.11.02		HEP/VD*	Voir organisateur
L'enseignement de l'éducation physique dans les écoles professionnelles	08 et 09.11.02	Olten	ASEP	Voir organisateur
Vertical Dance	10 et 11.11.02	Landquart	ASEP	Voir organisateur
Corps, coeur, intellect.... quelle place à l'école	dès le 20.11.02		HEP/VD*	Voir organisateur
Sauvetage	dès le 20.11.02		HEP/VD*	Voir organisateur
Badminton	dès le 30.11.02		HEP/VD*	Voir organisateur
Danse Lindy Hop - ça swingue	30.11 et 01.12.02	Berne	ASEP	Voir organisateur
Sport et Santé	dès le 05.12.02		HEP/VD*	Voir organisateur
CP ski	08 et 09.12.02	Diablerets	J+S Vaud	09.10.02
CP ski	11 et 12.01.03	Diablerets	J+S Vaud	11.11.02
CP ski	18.01.03	Diablerets	J+S Vaud	18.11.02
CP snowboard	18.01.032	Diablerets	J+S Vaud	18.11.02
CP ski	08 et 09.02.03	Leysin	J+S Vaud	08.12.02
CP snowboard	08 et 09.02.03	Leysin	J+S Vaud	08.12.02
CP ski	15.02.03	Diablerets	J+S Vaud	15.12.02
CP snowboard	15.02.03	Diablerets	J+S Vaud	15.12.02
CP ski MEP	08 et 09.03.03	Grimentz	J+S Vaud	08.01.03

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

\* Le programme 2002-2003 - Formation continue en HEP est paru. Les demandes de renseignements sont à adresser à la HEP-VD, section 2.



# Entraînement: Méthode GAG



Les enfants et les jeunes qui suivent un enseignement sportif ont des attentes différentes. Mais ce qu'ils préfèrent avant tout, c'est le moment où l'entraînement fait la part belle au jeu. Or, la méthode GAG (abréviation de «global - analytique - global») permet de satisfaire très largement cette préférence, puisqu'elle fait du jeu l'élément central de l'enseignement.

## Le développement du jeu

Cette simplification passe par une modulation des principaux paramètres du jeu, à savoir:

- les règles (manière de compter, possibilité de taper la balle deux fois au lieu d'une, etc.);
- les conditions générales (surface du terrain, grandeur des balles, etc.);
- les habiletés techniques (mouvements moins amples, etc.);
- les qualités tactiques (concentrer le jeu sur des situations comme l'attaque, la défense ou le 1 contre 1, le 2 contre 2, etc.).

L'essentiel est que les enfants ressentent, dès le début de l'apprentissage, la fascination et le suspense (réussir - ne pas réussir) inhérents au jeu, sensation qui fera naître en eux la fascination et la motivation nécessaires à la poursuite de leur apprentissage. Il est regrettable de voir encore, dans bon nombre d'entraînements, le jeu relégué au second plan; souvent, les joueurs n'ont droit - si tant est qu'il reste encore du temps - qu'à quelques minutes de jeu et ce, au moment où ils sont fatigués. Cette façon de faire, comme on peut s'en douter, n'est pas le meilleur moyen de les motiver ni de les mettre en confiance.

Les jeux proposés pour l'apprentissage doivent, en confrontant les joueurs à des situations variées, leur permettre de trouver par eux-mêmes les diverses solutions à un problème donné. C'est la raison pour laquelle le contenu de l'entraînement doit privilégier les

exercices proches de la réalité du jeu, exercices qui permettent aux élèves d'entraîner des coups et des tactiques qu'ils peuvent ensuite appliquer en situation de compétition.

## La méthode GAG: éléments théoriques

Le meilleur moyen d'apprendre consiste à jouer sans pour autant renoncer totalement à l'acquisition systématique de certaines capacités et habiletés techniques, tactiques, physiques et psychiques.

Mais qu'entend-on exactement par méthode GAG? Cette méthode consiste, en fait, à observer et à analyser une situation de jeu globale ou un élément technique (G comme global) puis, sur la base des constatations dégagées, à sélectionner une situation ou un élément précis qui sera ensuite travaillé isolément (A comme analytique) et finalement réintégré dans le contexte général de jeu (G comme global).

Les joueurs seront davantage disposés à exercer un élément isolément dans la partie analytique si l'entraîneur tient compte de leurs remarques et de leurs suggestions.

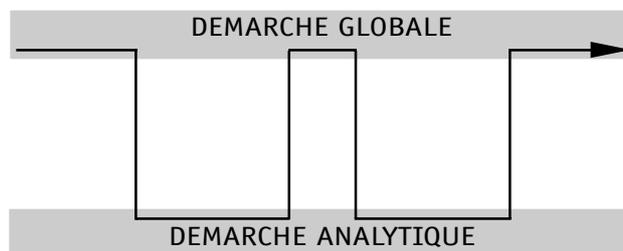
## La méthode GAG: exemple d'application

Après la mise en train, l'entraînement se poursuit avec une **première phase de jeu** (démarche globale). Le contenu et la forme du jeu proposés aux joueurs doivent être les plus proches possibles de la forme finale. Le jeu doit, en outre, privilégier les éléments qui constituent le thème de l'entraînement et permettre aux joueurs de développer des ressources perceptives, décisionnelles, opérationnelles et analytiques. L'entraîneur a ainsi la possibilité de cerner les points forts et les points faibles de ses joueurs. Il peut aussi, dans des cas particuliers, donner déjà certaines instructions correctives sans toutefois entrer dans le détail. Les observations faites dans le cadre de cette première phase de jeu sont ensuite reprises dans la partie dite «analytique».

Dans cette partie, l'accent est mis sur l'exercice et le développement de certains aspects particuliers du jeu, qu'il s'agisse d'éléments techniques, de situations tactiques ou de l'acquisition de nouvelles données. Le rôle de l'entraîneur consiste ici à corriger ses joueurs et, au besoin, à leur proposer des exercices de «drill».

Sont efficaces, dans cette partie analytique, les exercices qui s'apparentent au jeu et qui intègrent son côté stimulant, fascinant et captivant. Leur contenu doit s'inspirer de situations réelles et toujours rester fidèle à l'esprit du jeu. Les techniques sont enseignées en vue de donner aux joueurs les moyens de

résoudre les tâches auxquelles ils sont confrontés dans une situation donnée. Les tâches peuvent également être organisées de manière à permettre aux joueurs de trouver les solutions par eux-mêmes. Grâce à l'analyse collective faite

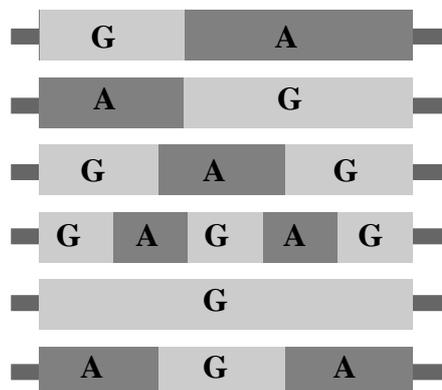


*Dans l'enseignement, il doit y avoir alternance entre les phases de jeu (démarche globale) et les phases d'exercice (démarche analytique)*

à l'issue de la première phase de jeu, les joueurs acceptent plus volontiers de s'atteler aux tâches qui leur sont proposées, celles-ci prenant valeur de défis.

La deuxième phase de jeu de la leçon - phase qui relève à nouveau de la démarche globale - permet d'appliquer ce qui a été exercé et prend souvent la forme d'un match à proprement parler. L'entraîneur veillera, en modulant les règles, la grandeur du terrain et le nombre des joueurs, à adapter l'intensité du jeu au niveau des joueurs. Il lui appartient également de s'assurer que les joueurs ont bien assimilé les instructions techniques et tactiques données durant la leçon et, au besoin, de les corriger. Cette deuxième phase de jeu est l'occasion pour les joueurs et l'entraîneur de se rendre compte des progrès qui ont été réalisés. Jouer implique des tensions. Or, toute tension appelle une détente. En organisant un retour au calme collectif, l'entraîneur aide les joueurs à se relaxer après l'effort. Le retour au calme et l'étirement accélèrent la régénération et renforcent le sentiment de bien-être après un entraînement ou une compétition.

Travailler avec la méthode GAG ne signifie pas que l'on puisse renoncer à fixer des objectifs d'apprentissage et à planifier les entraînements. Les entraîneurs qui appliquent cette méthode doivent continuer à préparer leurs entraînements et à prévoir des programmes de rechange de façon à pouvoir réorienter l'enseignement en fonction des besoins du moment. La méthode GAG peut être appliquée de façon nuancée, selon la situation d'enseignement considérée. C'est dire que les phases de jeu et d'exercices peuvent être conjuguées de différentes manières dans le cadre d'un entraînement.



## Introduction au jeu

La méthode GAG a pour but de permettre aux joueurs, dès le début de l'apprentissage, de se familiariser avec le jeu en jouant - exerçant - jouant - exerçant - jouant, etc. Cette méthode permet ainsi d'associer étroitement, chez les débutants déjà, la formation technique et la formation tactique. Dès le premier entraînement, le sens du jeu doit être présent dans l'enseignement. Cette démarche favorise, dès le

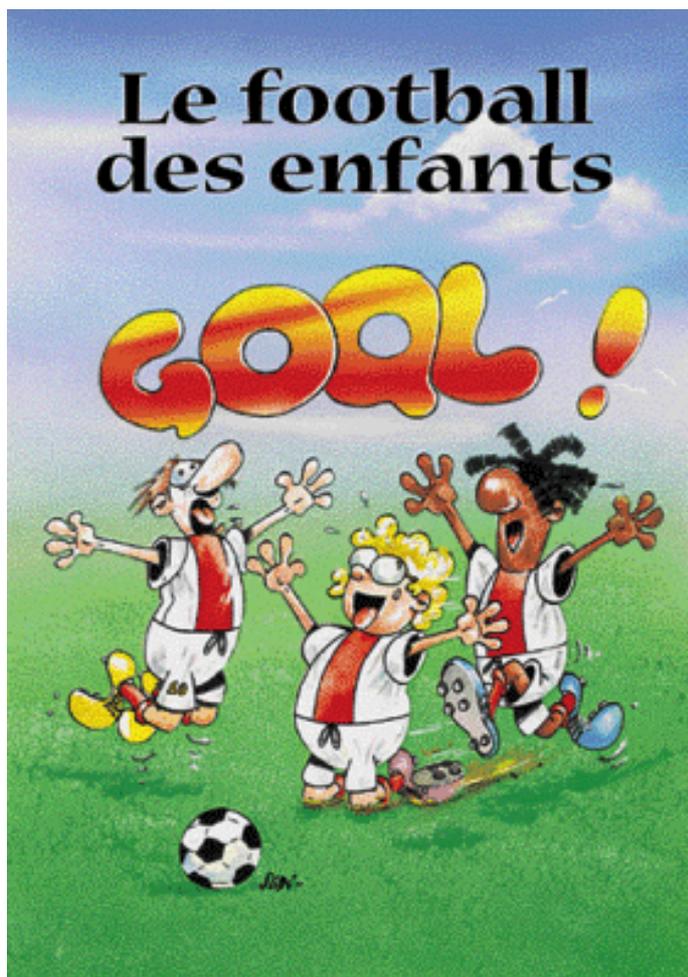
**GOAL!** Le football des enfants, Juniors DEF (6-12 ans)

Auteurs: Marcel Parietti, Georges Guinand, Alain Mermoud, Yves Débonnaire, Marc-André Althaus, Alain Cordey, Alain Narbel

Association Cantonale Vaudoise de Football, Commission des Juniors et des Cours  
Commande: Secrétariat de l'ACVF  
Ch. de Maillefer 35 - 1018 Lausanne  
Tél. 021/641.04.38

début de l'apprentissage, un comportement judicieux sur le terrain. Les jeux sont ensuite développés en fonction des progrès des joueurs. Le fait de pouvoir jouer dès les premiers entraînements permet de mettre immédiatement les techniques apprises en application dans des conditions de compétition. Cet aspect présente un avantage substantiel par rapport à la formation dite traditionnelle, laquelle exige que les différentes techniques soient exercées longtemps isolément avant d'être mises en pratique dans des conditions correspondant à la réalité. ■

NB: la brochure «Goal!, Le football des enfants» a été présentée dans le no. 13 d'EsPaces pédagogiques.

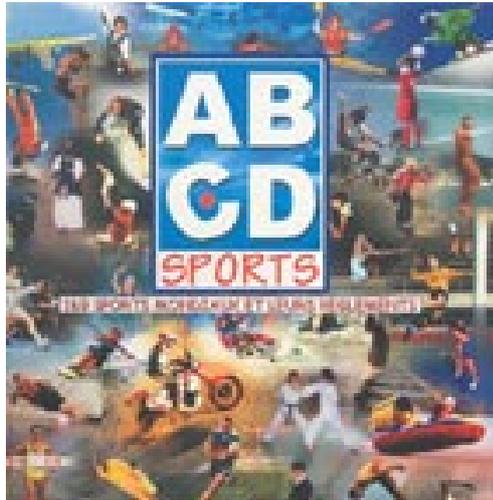




## ABCD Sports

J. Blanchard (Monans-Sartoux, 1999, éditions ABCD, cote biblio-SEPS: 02.16)

Ce dictionnaire présente 169 sports pratiqués dans le monde entier. L'objectif de ce manuel est de permettre à quiconque, ne connaissant pas les règles d'un sport, de pouvoir rapidement en comprendre les mécanismes essentiels, qu'il soit spectateur, étudiant, téléspectateur, etc... Chaque double page attribuée à une pratique sportive comporte un texte de présentation et des illustrations explicites. La structure retenue propose les rubriques suivantes: Définition - Origines - Compétition - Aire de jeu - Acteurs - Déroulement du jeu.



Au sommaire (extraits): Bïcross - Balle au tambourin - Faustball - Giraviation - Char à voile - Casting - Lutte - Pêche en mer - Rugby - Sepaktakraw - Triathlon - Water-Polo - Wushu ...

## Le football des enfants

B. Bruggmann et collectif (9305 Berg, 2002, éditions W. Bucher, collection «mille exercices et jeux», cote biblio-SEPS: 82.24)

Ce nouveau manuel, d'une collection bien connue, propose non seulement une importante série d'exercices attractifs, riche source d'activités permettant à l'entraîneur ou au maître d'éducation physique et sportive de renouveler les contenus de son enseignement, des leçons en plein air ou en salle. Il propose aussi des informations théoriques et didactiques.



«Le jeu et le mouvement sont des besoins naturels, en particulier chez les enfants. A cet âge, les capacités et les aptitudes au jeu, de même qu'un comportement fair-play peuvent être favorisés de manière ciblée. Quand les enfants vivent l'enseignement du sport et perçoivent positivement leur enseignant ou leur entraîneur, à l'école ou dans un club, ce plaisir pour le mouvement et le jeu reste! Celui qui recherche des jeux et des exercices adaptés aux enfants en trouvera plus de 1'000 dans ce livre.»

vement leur enseignant ou leur entraîneur, à l'école ou dans un club, ce plaisir pour le mouvement et le jeu reste! Celui qui recherche des jeux et des exercices adaptés aux enfants en trouvera plus de 1'000 dans ce livre.»

### Dossiers envisagés dans les prochains numéros

- Prévention-Sécurité
- Les nouveaux manuels EPS: éclairages
- La lutte, les arts martiaux
- L'évaluation en EPS



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: EFSM, SEPS, Michel Duperrex (Journal du nord vaudois)

Rédaction: Philippe Aebischer, Jean Aellen, Raymond Bron, Olivier Chuard, André Cuhe, Luc Diserens, Bertrand Fahrni, Marcel Favre, Nicole Frei, Philippe Gringet, André Gruaz, Jean-François Jeanneret, James Logan, Jean-Pierre Rochat, Jean-Marc Roudit, Olivier Saugy, Nicola Vacchini.

Réalisation: Jean Aellen, Jean-François Martin.

Impression: Oliprint, ateliers Olbis

### 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.