



Edito

Chêne de vie, c'est déjà l'heure hache!

«Au moment où se dessine la fin d'une carrière exceptionnelle...»
«De l'instituteur que vous avez été au chef de service que vous êtes devenu...»

Vous pourrez enfin, comme vous aimez le dire, tailler vos arbres à temps et, je complète, couper votre bois sans embûches!

Pour moi, l'heure hache n'est pas cyprès et, bille en tête, je planche encore. Devant ma feuille, je suis bien saule pour parler d'un hêtre comme toi: un hêtre vivant, un copeau d'abord, un ami! J'aimerais te faire une haie d'honneur, te couvrir de lauriers, graver tes faits et zestes sur les écorces de six troncs. Je voudrais sculpter de vraies maximes comme le forestier, pas des lapalissades. Mais, j'écris comme un bûcheron, je ne suis pas très futaie et tremble un peu devant toi. Un orme d'aussi bonne volonté. Plus de trente ans avec ce bouleau: ça s'arrose un tel abattage! Jamais tu ne résines sur les moyens, jamais tu ne frênes, jamais tu ne cèdres; à l'aulne des grands hommes, tu ne peupliers. Quand l'un s'endort comme une souche, tu lui files un coup de bambou. Quand l'autre devient sec, tu lui verses un verre de sureau d'érable. Tout le monde est sous ton charme. Sur la racine d'un office des arbustes, tu greffes un service des forêts. Sans buis pousse un Parc-Aventure avec des essences internationales et arborescentes. Avec ou sans oseille, la pépinière s'étend et pas un rejeton n'a les branches croisées. Aujourd'hui, le bois travaille, la plantation prospère et chacun reste prêle à tout... De ce bouquet merveilleux, que dire de plus? Juste stère et louer ta ramée par une petite cantate en scie avec hautbois de Jean-Philippe Rameau. Ou mieux, défricher les aroles des chansons de Marie, Jacques, Anne et Robert ¹.

Aujourd'hui, mieux Lothard que jamais, l'Etat te liber. La retraite, thuya droit. Que veux-tu, il faut bien que genêt se passe! Mêlèze-moi te lancer des pives, te remercier encore au nom de tous les glands enfants du sous-bois et te souhaiter le meilleur des services buissonniers. A ta santé, buvons une mousse de derrière les fagots. Un tilleul pour moi!

Jean Aellen

¹ Marie Laforêt, Jacques Dutronc, Anne Sylvestre, Robert Charlebois

Sommaire

2 DOSSIER

La pratique du tir à l'arc à l'école

8 ESPACE PRATIQUE

Tir à l'arc

9 ESPACE VÉCU

La course d'orientation de tous les records

Le Relais-Nature

Camp du bicentenaire à Tenero

16 ESPACE DIDACTIQUE

Evaluation de l'EPS au secondaire

18 ESPACE FORMATION

Moyens d'enseignement en EPS: deux traductions attendues

«Courageux, c'est mieux!»

«Mouvement et santé»

20 ESPACE PROJET

Jura Repères, Jura Passion

23 L'OUVRAGE SUR LE MÉTIERS

- Activités physiques et santé
- Nos mères et grand-mères allaient à la gym
- Jeux aquatiques
- Sports extrêmes, sportifs extrêmes ...
- Natation pour les 6-12 ans



La pratique du tir à l'arc à l'école



Jean Aellen, SEPS
Pascal Colmaire, FITA
Tom Dielen, AVTA

Le tir à l'arc, dont la pratique est encore marginale en milieu scolaire, permet de poursuivre, de manière originale, différents objectifs de l'éducation physique et sportive (EPS). En septembre 2002, un article du numéro 18 d'EsPaceS pédagogiques présentait cette activité attractive organisée avec succès à l'école professionnelle commerciale de Lausanne. Avec ce présent dossier, les auteurs désirent mieux faire connaître le tir à l'arc et présenter un projet conduit par le SEPS, l'Association Vaudoise de Tir à l'Arc, les clubs et les écoles du canton.

Le projet

Fondé sur les collaborations déjà mises en place dans le cadre du sport scolaire facultatif, de journées, d'après-midi sportifs ou d'activités à options, le projet s'adresse avant tout aux élèves, étudiants et apprentis des degrés secondaires 7 à 9, des gymnases et des écoles professionnelles. Il s'articule autour des actions suivantes:

- présentation d'informations générales sur la technique du tir à l'arc, sur les objectifs visés par cette pratique sportive et sur différents aspects ayant trait à la didactique, à la méthodologie et à la sécurité
- présentation du tir à l'arc selon les manuels officiels d'éducation physique
- organisation d'un cours d'initiation destiné aux enseignants, complété par un module de formation à caractère didactique et méthodologique (automne 2003 - printemps 2004)
- propositions aux chefs de file EPS et aux responsables de sport scolaire facultatif d'éventuelles collaborations (cours de SSF, mise à disposition de matériel, enseignement dans le cadre d'après-midi ou de camps sportifs).

Les établissements intéressés par ce projet peuvent obtenir des informations complémentaires auprès du SEPS ou directement à l'adresse suivante:

Association Vaudoise de Tir à l'Arc (AVTA):

archery@bluewin.ch

Le tir à l'arc: un sport attractif

Le tir à l'arc est un sport qui fait appel à des qualités physiques et mentales. C'est un sport d'adresse, ludique et non violent. Il se pratique en plein air, le plus souvent dans un cadre de verdure où le calme est de rigueur ou bien en salle, pendant la saison hivernale.

Sport de rigueur, de précision, de concentration, de régularité, le tir à l'arc développe et exige équilibre, volonté, maîtrise de soi, résistance au stress. L'exigence en matière de concentration est telle que le tir à l'arc permet de «faire le vide».

Pour pratiquer ce sport, une bonne condition physique générale est indispensable. Le tir à l'arc développe surtout le haut du corps, toujours de manière harmonieuse; le tireur, lorsqu'il met l'arc en tension, doit faire appel aux muscles des deux parties du corps, qu'il soit droitier ou gaucher. Ceci n'est possible que si la puissance de l'arc et le matériel de tir en général sont bien adaptés aux capacités physiques, à la morphologie de l'archer ainsi qu'à son expérience. Les muscles les plus sollicités sont ceux du dos, des épaules, de la ceinture abdominale, des bras, des ischio-jambiers et des fessiers. Les tendons des doigts, des bras et des épaules sont également activés.

Le tir à l'arc à l'école

Outre la découverte attractive d'un sport nouveau et le plaisir de pratiquer une activité de plein air, le tir à l'arc stimule en particulier la vigilance et la concentration chez les élèves. C'est ainsi une manière de répondre au manque d'attention qui leur est souvent reproché.

L'évocation mentale, fruit de l'attention, favorise la mise en place de stratégies d'apprentissage. En tir à l'arc, la concentration est très élevée. En raison de l'immobilité relative de l'activité, le cerveau est disponible

- pour recevoir et évaluer les prises d'informations, les sensations ou perceptions corporelles
- pour évaluer et décider
- pour faire preuve de rigueur en matière de posture et de mouvement: l'élève va apprendre à ajuster son dos et son bassin, connaître la position de son corps et de ses segments et être capable de reproduire régulièrement les mêmes gestes.

Avec persévérance, l'élève est à l'affût de sensations; c'est par elles qu'il corrige un geste mal adapté. La recherche d'efficacité gestuelle passe par la maîtrise de ses perceptions, par l'analyse et la correction de ses mouvements.

Le tir à l'arc conduit progressivement à la maîtrise de soi, au contrôle de sa respiration, à la gestion de ses émotions et se révèle généralement bénéfique et «équilibrant» pour les élèves qui le pratiquent.

La séquence de tir

Quatre phases caractérisent la séquence de tir:

- la préparation au mouvement
- la production de l'effort
- l'instant critique de la décoche
- la continuité du mouvement.

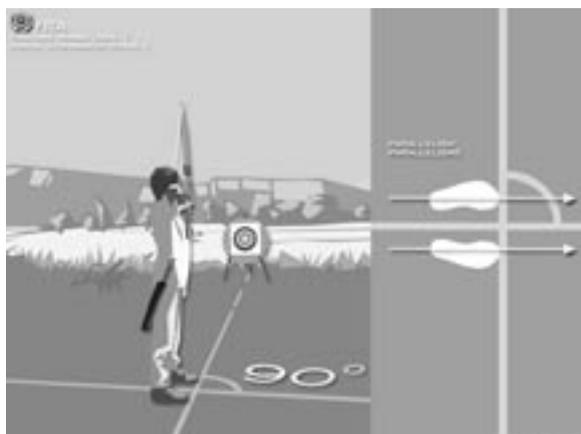
Chacune de ces étapes est composée de plusieurs actions qui, lorsqu'elles sont réalisées correctement, selon un ordre adéquat, constituent la séquence de tir. Lorsque cette procédure est acquise, l'archer débutant doit la répéter avec régularité, améliorant ainsi progressivement la qualité et l'efficacité de ses mouvements. La maîtrise de ces étapes est essentielle à la précision du tir. Toute modification de cette procédure se traduit par un vol erratique de la flèche.

La préparation au mouvement

La majorité des actions initiales décrites ci-après précède l'allonge ou mise en tension progressive de l'arc. Les buts recherchés par ces positions et mouvements:

- amener l'archer à un état physique et psychique optimal avant l'action principale de tir
- préparer l'archer à une action efficiente grâce à une position stable, à un équilibre du corps et à une tenue adéquate de l'arc.

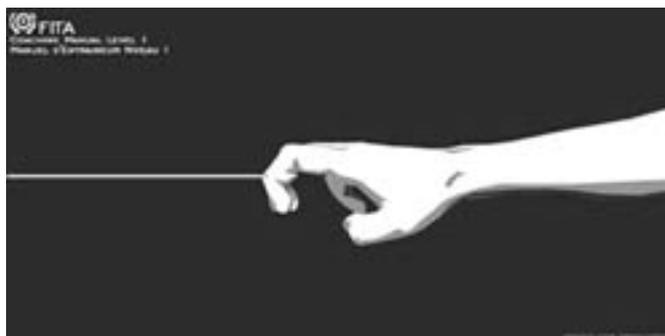
Cette phase de préparation intègre notamment les éléments suivants:



La position des pieds



L'encochage de la flèche



La prise de la corde



La tenue de l'arc

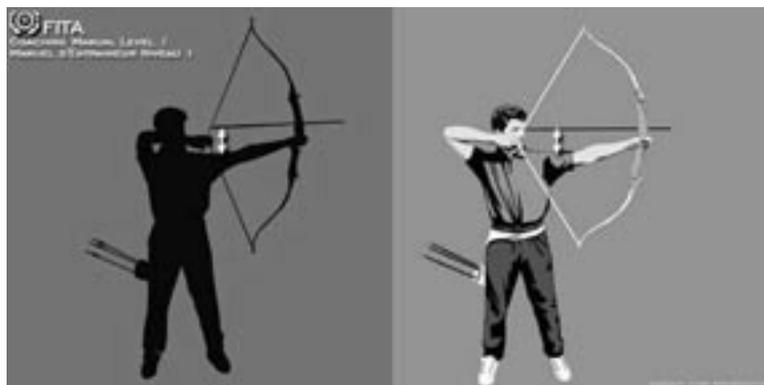


Le positionnement du corps et la mise en direction de l'arc (élévation)



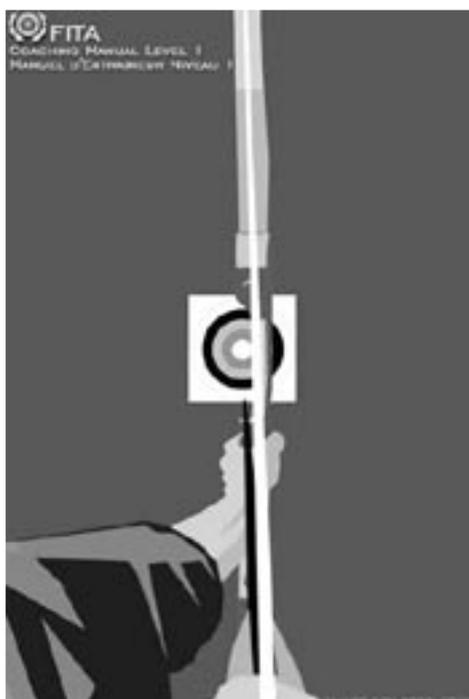
La production de l'effort

Les mouvements relatifs à cette phase du tir visent à armer et tendre l'arc pour permettre l'allonge, la tenue en pleine allonge et la visée.



Alors qu'il «maintient» l'arc tendu, l'archer cherche à identifier et coordonner les diverses actions mises en œuvre, à différencier ce qu'il ressent et ce qu'il voit. Ces moments de coordination visuo-motrice sont indispensables pour décocher une flèche avec précision. Cette recherche d'une coordination optimale et continue constitue la tâche essentielle de la visée.

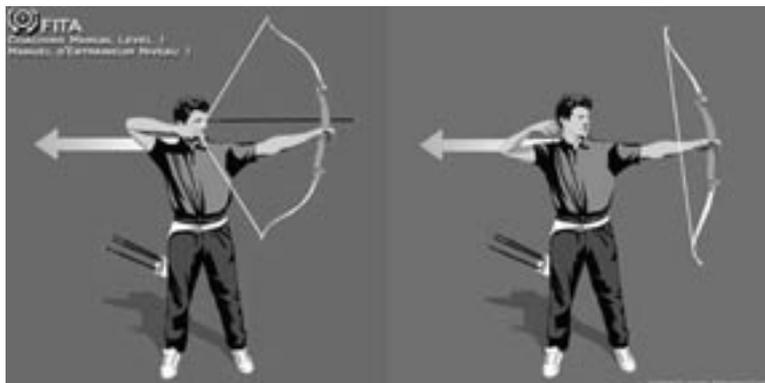
Il convient de relever ici que nous avons écrit «maintient» entre guillemets car l'archer ne peut se contenter de maintenir durablement la position de pleine allonge. À cause de l'effet ressort de l'arc, l'épaule d'arc de l'archer monte et s'enfonce, alors que sa tête avance et s'abaisse. Cette situation incite le haut du corps de l'archer à se recroqueviller. Afin de contrecarrer cet effet, l'archer doit ressentir et obtenir une poussée continue du mouvement de traction de l'arc.



▲ La prise des repères faciaux

Plusieurs actions de préparation au tir surviennent en pleine allonge, lorsque l'arc est tendu

◀ L'alignement de la corde



L'instant critique de la décoche

C'est l'instant où l'archer libère la flèche, le moment critique du tir. Lorsque ses perceptions sont aiguës, lorsque la coordination visuo-motrice est optimale, l'archer relâche la corde alors qu'il modifie le moins possible toutes les autres actions en cours. A cet instant, tout son corps constitue une rampe de lancement pour la flèche.



La continuité du mouvement

Toutes les actions physiques, mentales, perceptives de l'archer, présentes lors de la production de l'effort, sont maintenues, poursuivies. Le geste se continue au-delà du départ de la flèche, le regard est maintenu vers la cible. La continuité des actions est une caractéristique particulièrement importante de la phase finale d'une séquence de tir à l'arc.

Les mesures de sécurité

Le Guide des mesures de sécurité en matière d'éducation physique et de sport scolaire précise que la pratique du tir à l'arc est soumise à une autorisation délivrée par le directeur de l'établissement.

Les directives s'appliquent dans le cadre scolaire, notamment lors de courses d'école, d'après-midi de sport, de sorties, de camps ou de sport scolaire facultatif (SSF):

- les cours sont dirigés par des moniteurs ayant reçu une formation
- un moniteur est responsable de six élèves au maximum
- sur un terrain d'entraînement, des protections sont mises en place latéralement et derrière les cibles, afin d'assurer la sécurité des tiers
- en salle, il faut prévoir une protection du mur de fond afin d'éviter le rebond des flèches
- les protections de l'avant-bras sont obligatoires.

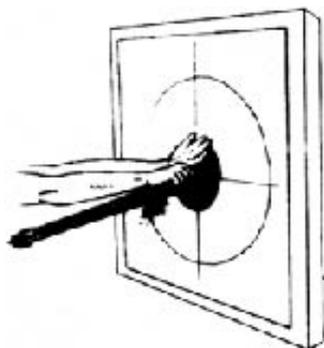
Par ailleurs, des consignes de sécurité et de comportement sont intégrées à tout apprentissage du tir à l'arc. Il est en particulier interdit:

- d'encocher une flèche sur la corde en dehors du pas de tir
- de viser autre chose que la cible
- d'approcher un élève en train de tirer
- de bouger ou de se déplacer une fois en position de tir
- de courir pour aller chercher ses flèches
- de tirer et de lâcher la corde à vide, sans avoir mis de flèche (risque de casser l'arc et de se blesser)
- de se trouver entre un tireur et la cible.



Pour retirer ses flèches de la cible, chacun veillera à respecter la procédure suivante:

- vérifier que personne ne se trouve derrière les flèches plantées en cible
- appuyer une main sur la cible, à proximité de l'impact prendre la flèche et la tirer dans l'axe
- retirer les flèches une à une.



Suggestions méthodologiques de l'apprentissage du tir à l'arc

Une initiation au tir à l'arc pourrait se dérouler selon les étapes succinctement décrites ci-après.

Etape No 1

Diviser les archers en petits groupes homogènes selon la disponibilité de l'espace, l'équipement à disposition et le nombre de moniteurs.

Utiliser une cible de 80 cm de diamètre et prévoir une distance de tir de 4 à 10 mètres selon le gabarit des élèves. Le tableau ci-dessous suggère des distances de tir à partir de groupes d'âges.

	5 à 7 ans	8 à 10 ans	11 à 13 ans	14 à 16 ans
4 m	X			
6 m		X		
8 m			X	
10 m				X

Etape No 2

Dans chaque groupe, décrire les installations, le matériel et l'équipement qui seront utilisés. Placer les élèves en vue d'une démonstration permettant de donner les consignes de sécurité et les comportements à adopter durant l'apprentissage. Expliquer les différences du tir pour un gaucher. Donner quelques recommandations sur la tenue vestimentaire de l'archer.

Etape No 3

Déterminer pour chaque archer le côté de tir (détermination de l'œil directeur). Pour ce faire, tendre les deux mains en avant, avec les paumes tournées vers l'extérieur. Superposer les mains de façon à obtenir une ouverture triangulaire formée par l'index et le pouce de chaque main. Avec les deux yeux ouverts, aligner dans l'ouverture un objet situé vers l'avant. Fermer l'œil gauche: si l'objet est toujours visible, alors l'œil dominant est le droit.

Parfois, cette première méthode ne fonctionne pas car l'élève peine à fermer un œil. La méthode suivante est parfois plus efficace. Prendre un carton d'environ 15 cm² comportant, en son centre, un petit trou d'environ 1,5 - 2 cm de diamètre. Tenir ce carton à bout de bras, les deux yeux ouverts; aligner l'ouverture avec un objet situé vers l'avant. Lentement, tout en visant l'objet, ramener le carton vers le visage jusqu'au contact avec le nez. L'ouverture sera devant l'œil dominant.

Conséquences de cette détermination de l'œil directeur:

- œil dominant droit / arc pour droitier / main de corde = main droite / main d'arc = main gauche
- œil dominant gauche / arc pour gaucher / main de corde = main gauche / main d'arc = main droite.



Etape No 4

Après avoir déterminé la dimension des flèches, évalué la tension et la longueur des arcs, distribuer à chaque archer un arc déjà tendu, adapté à ses capacités physiques. Il est à noter que pour un débutant un arc est rarement trop souple et qu'il convient, par conséquent, de privilégier les arcs présentant peu de tension.

Puissance recommandée des arcs pour débutants:

Age	Puissance (en livres)
Garçons 12-14 ans	15-20 livres
Filles 12-14 ans	12-16 livres
Garçons 15-17 ans	16/18 – 18/22 livres
Filles 15-18 ans	15-18 livres

Les arcs sont généralement numérotés. Les archers peuvent ainsi facilement retrouver un arc adapté à leurs caractéristiques.

Rappeler que le tir à vide (sans flèche) est interdit

Donner à chaque archer six flèches de longueur adaptée à son arc, idéalement plumées de façon identique. Rappeler que la flèche doit être encochée seulement lorsque l'archer est sur le pas de tir. Fournir un carquois et un protège-bras de bonne grandeur. Aider chacun à ajuster son équipement.

Déterminer si un plastron est nécessaire et, le cas échéant, en fournir un. Vérifier si les vêtements sont adaptés au tir à l'arc, les ajuster selon le besoin.

Ne fournir un protège-doigt que si nécessaire. Les archers se sentent plus à l'aise sans cette protection. De plus, l'enseignant dispose d'un meilleur contrôle visuel de la position des doigts sur la corde.

Ne pas remettre de dragonne à un archer débutant. Peu d'entre eux l'exploitent correctement et l'utilisation de cet objet peut les distraire d'autres tâches plus importantes.

L'équipement distribué et contrôlé, demander aux archers de déposer leur arc par terre, puis faire une démonstration de tir, d'abord sur le côté habituel ensuite de l'autre côté.

Etape No 5

Attribuer une cible à deux ou trois archers. Rappeler le sens des consignes de tir comme l'ordre «Ramenez!».

Les élèves doivent tirer à tour de rôle, sous la surveillance directe du moniteur. Conformément aux mesures de sécurité en milieu scolaire, il faut compter un moniteur pour six archers, ce ratio étant par ailleurs favorable au maintien d'un rythme de tir soutenu. Aider les archers pour leurs premières flèches. Surveiller les «sur-allonges» et changer l'équipement s'il le faut.

Faire attention en particulier aux éléments techniques suivants:

- la longueur de l'allonge et des flèches
- le dégagement de la corde, donc de la position de la main d'arc, du coude et de l'épaule.

L'enseignant intervient pour s'assurer que l'archer est détendu, que la position de son corps est bien verticale, que ses épaules sont abaissées, que son allonge est bien exécutée et que le tir se déroule dans les conditions de sécurité requises.

L'élève avise immédiatement le moniteur de toute douleur provoquée par le heurt de la corde sur l'avant-bras, la poitrine voire d'une douleur ressentie aux doigts de corde.

Le tir de manière autonome est autorisé seulement lorsque les archers démontrent un tir sécuritaire et la maîtrise de la technique de base.

Etape No 6

Lorsque la volée de flèches est complète, il convient d'expliquer à tous les archers comment se retirer du pas de tir, où déposer son arc, où attendre le signal de la récupération des flèches.

Le moniteur prescrit, par exemple par un coup de sifflet, la récupération des flèches. Le groupe se déplace alors vers les cibles en faisant attention aux flèches sur le sol. Montrer la méthode correcte pour retirer les flèches et la place que l'on doit occuper pendant le retrait des flèches. **A aucun moment, une personne ne doit se tenir derrière les flèches fichées dans la cible.**

Après chaque volée, lors du retour des archers au pas de tir, le moniteur révisé un aspect technique, propose une démonstration spécifique.

Pour conclure cette courte présentation méthodologique, il faut rappeler qu'un effort particulier doit être porté sur la responsabilisation des élèves par rapport à l'utilisation correcte et sûre de leur arc. Les premières leçons doivent faire l'objet d'une attention toute particulière sur la sécurité, le respect scrupuleux des consignes énoncées par l'enseignant ainsi que sur l'acquisition de bases techniques correctes, libres de mauvaises habitudes et de mouvements parasites. ■

Ressources

- http://www.ffta.fr/Download/Tir_ecole.pdf
- <http://www.ffta.fr/Visiteurs/index.html>
- <http://www.archery.org/index.html>
- <http://www.archerie.ch/liensarcherie.htm>
- Revue EPS, No 294, mars-avril 2002
- Coaches Manual Entry Level (+ CD-Rom), FITA http://www.archery.org/fita_publications/coaches_manual.html
- Livre: «Objectif: le jaune» de Hal Henderson, éditions ED Revue, 1991 <http://www.emotionprimitive.asso.fr/>
- Livre: «Tir à l'arc» de Ferriou Carole, Flute Sébastien, Frere Laurence, éditions Robert Laffont, Paris, 1992



Tir à l'arc



La brochure 6 «Plein air» du manuel d'éducation physique 6, destiné aux étudiants et apprentis des gymnases et écoles professionnelles, présente le tir à l'arc sous la rubrique «De la chasse au sport». En voici quelques extraits.

Si un club de tir à l'arc se trouve dans votre région, celui-ci mettra volontiers ses installations, le matériel et peut-être même des moniteurs à disposition. Il est aussi possible et motivant de fabriquer soi-même son arc et des flèches, par exemple dans le cadre d'une semaine sportive thématique ou d'un projet mécanique, physique et sport.

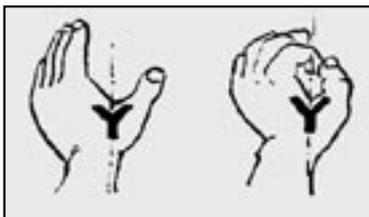
Le tir à l'arc est une véritable «science» pour les tireurs expérimentés. L'équipement comprend: 1 arc, 3 flèches, une protection de l'avant-bras, une protection des doigts, un carquois, une cible et un filet de récupération.

Arc pour droitiers et gauchers: les droitiers bandent l'arc du bras gauche, tendent la corde de la main droite et visent de l'oeil droit. L'arc doit être adapté à la force de l'utilisateur; les droitiers appliquent la flèche du côté gauche de l'arc.

Technique

Station: le poids du corps est réparti harmonieusement sur les deux jambes écartées à la largeur des épaules. Les pieds sont perpendiculaires à la direction du tir. La ligne de tir se situe entre les deux pieds (sécurité: tous les tireurs sont les uns à côté des autres).

Prise: l'arc est appuyé contre la main gauche fermée et relâchée. Il doit être vertical et ne doit pas s'incliner, même lorsqu'il est bandé.



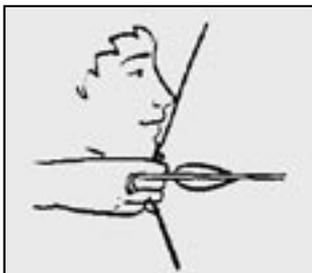
Prise de la corde: la corde est tirée en arrière par la première phalange de l'index, du majeur et de l'annulaire.



Bandier l'arc: la musculature dorsale supérieure permet au coude du bras tenseur de tirer la corde en arrière. La flèche, le bras d'appui et le bras tenseur sont parallèles les uns par rapport aux autres. L'épaule du bras d'appui ne doit pas être levée!



Point d'ancrage: pour pouvoir viser correctement, la corde doit toujours être tirée de la même manière et la main doit toujours atteindre le «point d'ancrage»; l'index se trouve sous le menton, la corde au milieu de celui-ci, des lèvres et du bout du nez.



Exercices de tir et concours

A 5 m. de distance, sans image de cible: corrections techniques individuelles.

A 10 m. de distance, atteindre différentes cibles (par exemple sous-verre de bière, ballons de baudruche): essayer de rapprocher le plus possible les 3 flèches.

Concours: mesurer le pourtour du triangle obtenu.

Corrections: flèches trop hautes = monter le viseur, flèches trop à gauche = viseur à gauche.

Tirer sur des cibles officielles depuis des distances réglementaires.

Sécurité

Le tir à l'arc doit être scrupuleusement organisé. Tous les participants doivent respecter strictement les consignes. L'aire de tir doit être sécurisée et dégagée.

La flèche, posée sur le repose-flèche et encochée sur la corde par son extrémité fendue, n'est pas tenue ni touchée.

Le lâcher de la flèche: lâcher lentement la corde sans modifier le point d'ancrage.

Retirer les flèches: regarder en arrière avant d'extraire les flèches. Une personne se trouvant à proximité pourrait être blessée. Une main sur la cible, l'autre tient la pointe de la flèche, puis tirer. ■



La course d'orientation de tous les records

Jean Aellen

SEPS



La Fédération suisse de course d'orientation (CO) poursuit avec succès son projet de promotion auprès des jeunes (voir EsPaceS pédagogiques Nos 12 et 17). sCOOL, profitant notamment de l'organisation des championnats du monde de CO à Rapperswil/Jona, propose aux enseignants des activités, du matériel pédagogique, des cours de formation, des conseils et un soutien pour tout ce qui touche à la lecture d'une carte et à la pratique de la course d'orientation. Plusieurs établissements du canton ont déjà bénéficié des actions de sCOOL, en particulier de la possibilité de réaliser une carte de CO pour leur école et de l'animation «Tour de Suisse» qui permet, grâce à des spécialistes, de découvrir, sous forme de jeux et de courses, divers aspects de la lecture de carte et de l'orientation. Le présent article témoigne d'une nouvelle facette de ce projet sCOOL: le record du monde de CO scolaire!

La plus grande course d'orientation du monde



Selon le «Guinness Book», c'est le Marathon de Boston qui détient, avec 40'000 participants, le record de la plus grande manifestation sportive se déroulant sur un même jour.

Qui le détenait...

Le 23 mai 2003, 200'547 élèves, provenant de plus de 1'300 établissements scolaires de toute la Suisse, ont pulvérisé ce record lors d'une course d'orientation géante organisée à l'enseigne de sCOOL.

Pour les écolières et les écoliers, ce record a pris la forme d'une CO dans le périmètre de leur collège, ou dans les environs de leur localité. Dans le canton de Vaud, 3'500 élèves de 19 établissements ont participé à cette manifestation mise en place par les maîtresses et maîtres d'éducation physique. Selon l'âge des élèves, leur connaissance de la lecture de carte ou les possibilités locales d'organisation, la forme des compétitions présentait une grande diversité: course aux photos, parcours de CO, recherche d'un réseau de postes, relais, course individuelle ou par équipes, course en étoile. Que ce soit autour du bâtiment scolaire, du préau, de la zone sportive, des champs et des forêts, les participants ont

recherché avec plaisir, enthousiasme et bonne humeur, les postes CO répartis dans le terrain. Morceaux choisis:

«J'ai adoré la course d'orientation. Surtout de chercher les panneaux. Au début, j'avais un peu peur et j'étais tout essoufflé d'avoir couru. Je remercie les organisateurs et je trouve que c'était bien organisé.»

François

«J'ai bien aimé aller rechercher ce qui était sur la carte dans la nature, même si des fois c'était un peu dur. Je n'ai pas aimé que ce soit une course, j'aurais préféré qu'on ait le temps! Mais sinon ça m'a plu.»

«T'arrives ou bien? T'es sûr que c'est par là? Mais oui, j'te dis, c'est vers la ferme là-bas! Pas du tout, regarde, faut

passer le canal, là! C'est encore loin, ce poste? Mais non, c'est pas loin! A ton rythme peut-être, mais nous on doit courir à fond, à côté de toi.

Je suis morte. J'ai les chaussures qui fondent!»

Au-delà d'une inscription dans le livre des records, d'un diplôme remis à chaque

participant ou d'une performance sportive, ce projet a permis, à coup sûr, à nombre d'élèves de découvrir une activité passionnante combinant la découverte de son environnement, de la nature, la coopération, la réflexion et l'engagement physique.

«La course d'orientation était un peu difficile. Quelques postes étaient bien cachés. La carte expliquait bien où se trouvaient les postes. Les personnes qui s'occupaient de nous chronométrer et placer les postes ont eu beaucoup de courage pour le faire. Une personne nous a beaucoup aidés pour chercher les postes 1 et 12.»

Michèle



«J'ai trouvé que c'était bien. Il y avait beaucoup de monde. Quand nous nous sommes exercés avec la maîtresse, je n'avais pas beaucoup aimé. Mais le jour de la course, ça m'a plu. Au début j'avais un peu peur, à la fin plus du tout.»

Ivan

«J'ai trouvé cette course d'orientation super et bien organisée. J'aurai préféré des groupes de deux pour chercher les postes. Les douze postes cachés étaient assez faciles à trouver. J'espère que je suis bien classé comme les autres élèves et que la Suisse a fait le record mondial.»

Daho

«C'était génial, c'était un peu trop facile, mais c'était bien. J'ai bien aimé, en tous cas, moi je me suis bien amusé. J'ai fait ce parcours avec grand plaisir. Au début, je me disais que je n'allais jamais réussir à trouver tous les postes, que ce serait dur, mais c'était facile. J'ai adoré !!!»

Arta

«Au début j'avais un peu peur parce que je pensais que je serais au dernier rang. Au milieu de la course, je me suis perdue mais j'ai retrouvé mon chemin. Tout le monde m'a applaudi à la fin de la course. J'étais cinquième. C'est déjà bien non?»

Olivia

En proposant cette manifestation, la Fédération suisse de CO et les écoles ont réussi à largement promouvoir une activité sportive riche et attrayante, tissant ici ou là des liens et des perspectives de collaboration entre les établissements scolaires et les clubs d'orientation. Le projet sCOOL ne s'achève pas avec cette action; il s'inscrit dans la longueur et d'autres perspectives s'offrent aux enseignants intéressés par l'orientation, par la pratique sportive de la CO ou par une approche de type transdisciplinaire. Dans ce sens, il est conseillé de consulter le site de sCOOL à l'adresse suivante: <http://www.scool.ch>. ■

CO du 23 mai 2003
participation vaudoise

Etablissements		Organisateurs
Aigle	239	Guy-John Pasche
Avenches	159	Frédéric Gaiani
Begnins	162	Bertrand Savioz
Bex	67	René Jotterand
Grandson	216	Serge Schnegg
Granges-près-Marnand	106	Patrick Badoux
La Tour-de-Peilz	200	Pierre-André Pasche
Montreux-Est	105	Daniel Henchoz
Moudon	483	Louis Brupbacher
Ollon	106	Pascal Richner
Puidoux-Chexbres	320	Serge Weber
Renens	35	Luc Vittoz
Romanel	34	Odile Hoyois
Plateau du Jorat-Thierrens	249	Loris Marian
Blonay	102	Michel Gilliéron
Vevey primaire	189	Pierre-A. Baumgartner
Vevey secondaire	250	Jean-Pierre Hiroz
Villeneuve	74	Marc Sturzenegger
Yverdon	404	Corinne Deriaz
19 établissements	3'500	élèves

Nous rappelons également que le spécialiste sCOOL pour le canton de Vaud peut être contacté, pour toute information ou collaboration, à l'adresse suivante:

Pierre-André Baumgartner
 Ch. de l'Aubousset 6
 1806 St-Légier
 Tél: 021-943.27.78
 E-mail: pierre.baumgartner@span.ch
<http://www.care-vevey.ch/orientation>

Une manifestation sportive scolaire: Le Relais-Nature

Claude Biolley

Enseignant à la Sarraz

Organisée dans le cadre des manifestations sportives cantonales pilotées par le SEPS et l'AVEPS, le Relais-Nature connaît un vif succès. Cette année, c'est l'établissement scolaire de la Sarraz et environs qui accueillait les élèves du cycle de transition et des degrés secondaires 7 à 9. Deux maîtres de l'établissement, Messieurs Claude Biolley et Claude-Alain Cavigioli ont organisé cette manifestation avec les élèves de leur classe.

En octobre 2002, les classes 9VSO 1 et 2 de La Sarraz lancent leur projet d'établissement: organiser un Relais-Nature (relais Cross-Trottinette-VTT) pour les classes de 5^e à 9^e du canton. La course est agendée au mercredi 7 mai 2003.

L'organisation de cette manifestation prend très rapidement de l'ampleur. Les élèves doivent repérer des parcours, envoyer les informations et formulaires d'inscription aux différents établissements du canton, rechercher des sponsors (prix, ravitaillement), préparer les infrastructures d'accueil, organiser la sécurité des parcours, etc.

Après huit mois de dur labeur pour les élèves et les maîtres, le jour J arrive enfin! C'est sous un soleil radieux que nous accueillons les 138 équipes (414 élèves) venant de tout le canton. Quelle récompense pour nous, organisateurs, de voir tous ces élèves, ces accompagnants, ce public applaudir et encourager les concurrents des différentes catégories. Nos élèves assurent un maximum. C'est une réussite.

Ce projet a suscité un certain enthousiasme de la part de nos élèves de VSO, même si tout ne fut pas rose lors de la préparation. Mon collègue et moi sommes fiers de nos élèves de VSO, qui, le jour de la manifestation, ont effectué un travail exceptionnel avec l'aide d'autres élèves et de collègues de l'établissement. Ce travail démontre bien que nos jeunes sont encore capables d'apprendre, de se motiver et d'assumer la conduite de tels projets.



«Dur, dur au début de l'organisation mais cela s'est magnifiquement bien fini! C'est vrai qu'on avait du mal à «s'embrièrer», mais la journée s'est passée exactement comme je le voulais, c'était génial et j'ai eu beaucoup de plaisir à faire ce Relais-Nature!»

Anne

*

«J'étais content de participer à la journée sportive, organisée par notre école. J'étais ravi de voir autant d'enfants réunis pour le sport et le jeu. Ce qui m'a marqué le plus c'était l'envie de chaque élève que son école soit la meilleure. Une journée qui m'a permis de faire beaucoup de connaissances pour le futur. Je souhaiterais que ces journées se multiplient.»

Billy

*

«J'ai beaucoup aimé ce Relais-Nature parce que c'était chez moi et j'étais fier de l'avoir organisé. Le temps a bien arrangé les choses et pas mal de personnes ont dit que c'était très bien organisé. Ça m'a apporté beaucoup de connaissances d'une organisation surtout que je vais sûrement organiser le Giron du Pied du Jura 2005 à Eclépens!!! Je vais apporter plein de choses à l'organisation suite au Relais-Nature.»

Ludovic

*



«Je pense que ce Relais-Nature était une bonne chose pour nous, parce que c'était un projet interdisciplinaire où nous avons eu des mathématiques et du français. Je pense qu'on a fait du bon boulot car on attendait ce moment avec impatience et heureusement ça s'est bien passé. Les conditions météorologiques étaient très bonnes, nous avons eu du soleil toute la journée. Mais l'important c'est qu'on a eu du plaisir.»

Muhamet

*

«J'ai bien aimé le Relais-Nature parce que tout le monde s'est bien amusé et s'est investi pour l'organiser. Depuis le début de l'année, tout le monde s'est donné à fond pour que cette journée soit bénéfique pour tous. De plus, le temps a été radieux. J'espère que ceux qui nous succéderont l'année prochaine s'amuseront autant que nous.»

Tiffany

*

«Nous n'avions pas trop la motivation en commençant, mais plus on se rapprochait du 7 mai, plus nous nous investissions dans ce Relais-Nature. C'était une grande responsabilité pour nous, et pour finir, nous nous sommes donnés à fond, pour que cette journée soit réussie. Elle s'est déroulée comme prévu, et c'était vraiment génial.»

Caroline

*

«Cette journée du Relais-nature s'est bien déroulée; il y a eu beaucoup de monde et je pense que les participants ont bien aimé puisqu'on a reçu des lettres qui étaient positives. Certaines personnes râlaient à la remise des prix mais bon, c'était pas grave. L'organisation était bien réussie, il y a eu des prix pour tout le monde, on avait quelques autres élèves à disposition qui nous ont aidés. Le temps était presque parfait, il y a eu malheureusement un peu de vent, d'un autre côté, heureusement il n'a pas plu, c'était ce qu'on craignait le plus d'ailleurs.»

A part ces détails, c'était une belle journée. Chacun avait un rôle à jouer et je pense que tout le monde a tenu ce rôle sinon cette journée ne serait pas une réussite.»

Selvinaz

*



Camp multisportif

Thérèse Untersander
John Nicolet

Journalistes

Semaine de rêve à Tenero pour 36 jeunes Vaudois

Du 21 au 26 juillet dernier, 36 jeunes Vaudois de 13 à 18 ans ont participé à un camp multisportif entièrement gratuit sur le magnifique centre de Tenero au Tessin. Une aventure exceptionnelle pour ces 36 chanceux qui, pour mériter d'y prendre part, ont dû faire part de leur motivation par écrit au SEPS. Petit retour en arrière.

Tout comme le canton de Vaud, Argovie fête cette année son bicentenaire. Les Argoviens ont décidé d'inclure les jeunes à leurs festivités et c'est ainsi que l'idée d'un gigantesque camp multisportif au Tessin a germé dans le cerveau des organisateurs, emmenés par Christian Koch, le chef des sports du canton d'Argovie. Il est vrai que les Argoviens ont leurs habitudes au Tessin, puisqu'ils organisent chaque année des camps sur le site de Tenero. Mais ils n'avaient encore jamais réservé les installations entières pour eux!

Généreux, le canton d'Argovie a décidé d'inviter (tous frais payés) des petites délégations des autres cantons qui fêtent aussi leur Bicentenaire cette année, soit le Tessin, les Grisons, Saint-Gall, Thurgovie et évidemment le canton de Vaud. Chaque canton était libre de sélectionner les heureux élus comme il l'entendait.

Le Tessin s'est contenté d'envoyer une classe entière. Vaud a procédé de manière tout à fait différente; après avoir distribué des flyers auprès des écoles, des clubs sportifs et des maîtres de sport, le SEPS a reçu près de 200 réponses. Mais comment choisir? Une chose était sûre, les responsables ne voulaient pas seulement choisir des sportifs d'élite, qui ont souvent l'occasion de partir en camp. Ils ont donc basé leur choix sur les lettres de motivations envoyées par les jeunes, certaines d'entre elles, paraît-il, très touchantes. Au final, un groupe de jeunes très motivés venus de tous horizons, de tous sports et de tous les niveaux sociaux.

Relevons que le canton de Vaud a eu le plaisir d'intégrer dans son équipe plusieurs jeunes sportifs de couleur.

Les 36 Vaudois, accompagnés de deux moniteurs de volleyball, d'un chef de délégation, d'une physiothérapeute et de deux journalistes, sont arrivés au Tessin le dimanche 20 juillet pour une semaine qui allait passer à la vitesse de l'éclair. Ils ont donc retrouvé les 585 autres participants sur la pelouse de Tenero. Leur seul problème d'intégration: la langue. En effet, les Vaudois se sont tout de suite sentis en minorité, que ce soit à la cafétéria ou lors des spectacles du soir. Par contre, au sein des activités sportives, tout s'est très bien passé, les moniteurs et les participants n'ayant pas été avarés d'efforts linguistiques.

Chaque participant avait dû choisir un sport principal pour sa semaine au Tessin. La grande majorité des Vaudois a choisi un sport qui lui était méconnu, histoire de découvrir, d'apprendre. Il faut dire que le choix proposé était très vaste: de l'escalade à la voile en passant par le cirque ou la danse moderne jazz. Sur place, les jeunes ont aussi pu choisir des activités annexes, sportives ou culturelles, à développer le temps de quelques matinées ou après-midi. Graffiti, percussions, cours de mime, il y en avait pour tous les goûts.

Hors activités, les jeunes sportifs avaient le loisir de disposer des installations du camp à certaines heures. Mais il faut dire qu'ils étaient bien occupés par les spectacles organisés tous les soirs (une soirée par canton participant) et surtout par le «mur de drague». En effet, une photo de chaque participant, accompagnée d'un numéro était collée sur les murs du couloir de la cafétéria. Ce qui permettait aux jeunes de se laisser des messages. Ludique, sympa et parfait pour favoriser les rencontres! Autant dire que les organisateurs argoviens n'avaient rien laissé au hasard; le camp a été un modèle d'organisation.





Semaine de rêve à Tenero pour 36 jeunes Vaudois

Mais le plus simple est de laisser aux participants la liberté de s'exprimer sur ce qu'ils ont vécu, sur ce qu'ils ont appris. Tous sont d'accord: ce fut un privilège de participer à une aussi belle aventure!

Karin, 15 ans, basketball

«J'ai vraiment bien aimé ce camp. Mon seul regret, c'est que je n'ai pas toujours pu m'inscrire aux activités annexes auxquelles je voulais participer. Mais ce n'est vraiment pas grave. Un grand merci aux organisateurs!»



Gaël, 16 ans, badminton

«Ce camp était la parfaite opportunité de nous initier à plein d'activités que nous ne connaissions pas. En plus, le site est absolument magnifique!»



Gwendoline, 14 ans, football

«J'ai connu pas mal de problèmes de langue, puisque j'étais la seule francophone dans mon groupe de football. Au niveau de l'organisation aussi, les explications étaient surtout en allemand. Mais ces petits soucis mis à part, j'ai adoré.»



Florence, 16 ans, volleyball

«Je refuse ces problèmes linguistiques. Moi aussi j'étais la seule francophone et je me suis débrouillée. C'est à tout le monde de faire un effort. Le canton de Vaud a invité l'école du cirque de Nyon, j'ai trouvé leur spectacle très cool!»



Manoé, 15 ans, uni hockey

«Je sais que j'ai choisi un sport plutôt alémanique, mais jamais je ne me suis senti à l'écart. Les moniteurs ont pris le temps de tout m'expliquer comme il faut. Je suis content de ne pas avoir choisi mon propre sport, qui est la gymnastique artistique.»



Aurélië, 17 ans, beachvolley

«J'ai fait beaucoup de connaissances lors de ce camp. Les Suisses-allemandes ne restaient pas entre elles, c'était sympa. Techniquement, j'ai beaucoup appris. Ce n'était pas juste du volley de plage pour s'occuper. J'ai aussi trouvé les spectacles du soir très sympas.»



Fanny, 16 ans, beachvolley

«J'aurais aimé faire plus d'activités avec les Vaudois, parce que je ne connais vraiment pas tout le monde ici. A part ça, le camp a tout à fait correspondu à mes attentes: c'était excellent!»



Tamara, 14 ans, danse moderne jazz

«Je me suis un peu trompée au moment de choisir mon sport principal. Quand j'ai vu «street/break dance», j'ai cru qu'on allait me faire tourner sur la tête, alors j'ai opté pour l'autre cours de danse. C'était plus classique, mais c'est pas grave, j'ai découvert un autre univers. Je trouve bien que le canton de Vaud ait mélangé les races. Je pensais être la seule Black, comme d'habitude...»



Merita, 15 ans, agrès

«Les moniteurs étaient vraiment sympas. Ils m'encourageaient sans arrêt. Le premier jour, nous avons fait un échauffement particulier pour que tout le monde fasse connaissance. J'ai beaucoup aimé le tournoi de volleyball du soir, où on s'est battus pour le canton de Vaud.»



Sandrine, 15 ans, danse moderne jazz

«En deux mots, c'était facile et bien! Mais je me suis un peu énervée au début parce que tout le monde se plaignait de la nourriture et des horaires du coucher. Ils ne se rendent pas bien compte: on est dans le grand luxe ici et en plus, tout est gratuit!»



Marine, 14 ans, danse moderne jazz

«C'était trop cool. J'ai goûté à plusieurs sports: le kayak, le hip-hop, le beachvolley. Les accompagnants n'étaient pas du tout sévères. Je quitte le Tessin avec plein de nouvelles copines!»



Alia, 14 ans, danse moderne jazz

«J'avais un peu peur, parce que j'étais la seule Lausannoise du groupe. Mais je me suis déjà fait une amie dans le car, alors c'était bien parti! Au Tessin, tout m'a plu. La semaine a d'ailleurs passé beaucoup trop vite. L'ambiance était excellente dans notre chambre. Mais quand il fallait se taire, pas de problème: on accepte l'autorité.»





Sabrina, 14 ans, street/breakdance

«Je me suis bien entendue avec tout le monde ici. On s'arrangeait pour se retrouver avec d'autres Vaudois lors des activités annexes. J'étais déjà venue à Tenero avec l'école, mais cette fois, ce n'était pas du tout la même chose: il y avait plein de nouvelles têtes, c'était très chouette!»



Nicolas, 14 ans, cirque

«C'était beaucoup mieux que ce à quoi je m'attendais! Je pensais seulement apprendre à jongler. Mais en fait, on a fait du trapèze, du tissu chinois et plein d'autres choses excellentes. Du coup, je ne sais toujours pas jongler!»



Lawrence, 16 ans, tennis

«Je suis arrivé après les autres, directement depuis mon camp d'aviron à Berlin. J'ai choisi le tennis pour changer et j'ai vraiment appris les bases de ce sport. Il y avait une super ambiance dans notre groupe. J'espère revoir plein de gens rencontrés ici!»



Florence, 18 ans, athlétisme

«Quand j'avais été choisie, je n'avais pas osé le dire à ma meilleure amie qui n'avait pas été retenue. Je pensais qu'elle serait jalouse. Et il faut vraiment dire que ce camp a été génial. Ça ne sera pas un souvenir ordinaire. J'ai progressé en allemand et en athlétisme. L'ambiance entre les Vaudois était très bonne. On va garder contact en espérant se revoir.»



Natalia, 18 ans, breakdance

«J'étais inscrite aux cours de breakdance, mais le niveau était trop élevé. J'ai donc arrêté et pu ainsi profiter d'activités que je n'ai pas l'occasion de faire: du trampoline, de la planche à voile, des cours de dessin et de graffitis.»



Justine, 14 ans, gymnastique

«Je pratique déjà la gym. Malheureusement, je n'ai pas vraiment progressé pendant cette semaine... sauf en allemand. Par contre ça a été une occasion de faire du grand trampoline.»



Alain, 15 ans, basket

«J'étais dans le groupe des moyens. Et c'était bien, mais sans plus. J'étais déjà venu à Tenero auparavant et je reviendrai volontiers, car il y a vraiment beaucoup de choses à faire.»



Vincent, 16 ans, tennis

«Je joue normalement au handball. Je fais un peu de tennis à côté, mais je n'ai pas l'impression d'avoir progressé pendant le camp. Il faisait vraiment trop chaud pour jouer.»



Fabrice, 16 ans, gymnastique

«Je fais partie de sociétés de gym, d'athlétisme et de tir. J'ai choisi une activité en salle de manière stratégique. Il faisait trop chaud pour l'athlétisme par exemple. Ça a été une super semaine. C'était intéressant d'être en contact avec des gens doués. Par exemple, le plus petit du camp était le gymnaste le plus fort.»



Jérémy, 17 ans, natation

«Je fais du cyclisme, mais j'ai choisi la natation afin de pouvoir m'améliorer en triathlon. Car je viens de participer à mes trois premières épreuves dans cette discipline. La monitrice m'a appris les bases du crawl et en particulier la respiration. Ce qui devrait beaucoup m'aider à l'avenir.»



Philippe, 16 ans, voile

«Dommage qu'il y a eu si peu de vent. Un jour, la brise est même tombée lorsque nous étions au milieu du lac et nous avons dû ramer avec les bras avant de se faire tracter pour rentrer. C'était particulier. Dans le groupe, il y en avait un qui ne savait même pas nager. Sinon, je n'ai choisi que des activités que je ne peux pas faire chez moi comme la plongée, le golf ou la planche à voile.»





Evaluation de l'EPS au secondaire

Jean Aellen

SEPS

En septembre 2001, dans le numéro 15 d'EsPaceS pédagogiques, notre collègue Luc Diserens avait présenté les nouveaux documents d'évaluation de l'éducation physique des degrés scolaires 5-9. Expérimentés dès la rentrée 2001, ces moyens d'enseignement ont fait l'objet d'une consultation auprès des établissements. Un questionnaire a permis aux maîtresses et maîtres d'éducation physique de formuler nombre de remarques ayant trait au fond, à la forme et à l'utilisation de ces documents. L'ouvrage remis sur le métier, un nouvel outil d'évaluation a été publié et introduit auprès des élèves du cycle de transition lors de la rentrée scolaire 2002.



- le cahier «Education physique et sportive 5^e-9^e», document cantonal officiel d'évaluation de la discipline
- les documents spécifiques à l'établissement remis aux élèves selon des modalités propres à chaque établissement, et, le cas échéant, «encartés» dans le cahier EPS.

Les documents d'évaluation de l'éducation physique et sportive ont pour ambition de permettre aux élèves de conserver des traces de leurs apprentissages et de leurs performances, et de susciter en eux une dynamique de progression tout en les engageant sur la voie d'une pratique sportive saine et régulière. Parallèlement, ces documents veulent offrir aux parents une

information suivie sur les compétences motrices et les progrès réalisés par leurs enfants.

respondant aux fascicules des manuels d'éducation physique, abordent les contenus d'enseignement:

- Vivre son corps, s'exprimer, danser
- Se maintenir en équilibre, grimper, tourner
- Courir, sauter, lancer
- Jouer
- Plein air
- Natation.

D'autres activités pratiquées ainsi que la participation à des camps ou à des joutes sportives peuvent être signalées sous des rubriques spécifiques.

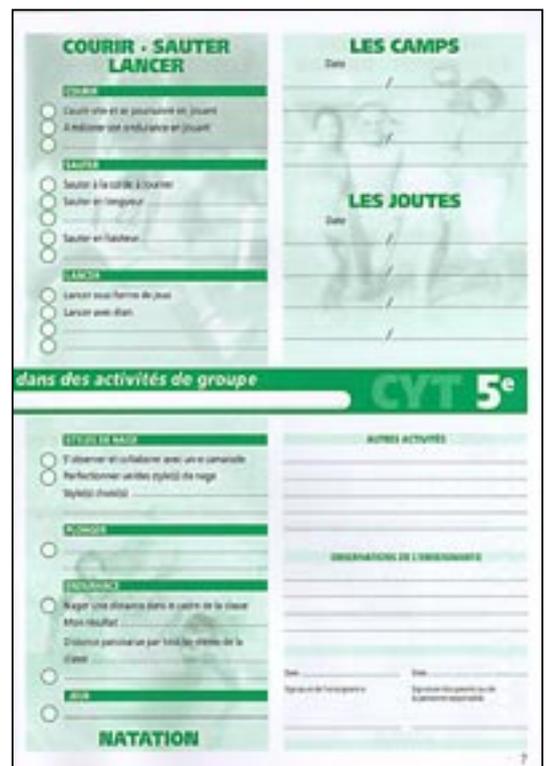
Ce présent article d'EsPaceS décrit succinctement ce document officiel, fruit d'un long travail de réflexion, de conception et de réalisation, publié grâce à l'engagement sans faille de la commission d'évaluation EPS présidée par Christophe Botfield et à la collaboration des maîtresses et maîtres d'éducation physique du canton.

Concept

L'évolution de l'éducation physique et sportive dans les degrés secondaires s'articule sur les moyens d'enseignement suivants:

Le cahier «Education physique et sportive 5^e-9^e»

De format A4, ce cahier comporte, pour chaque année de scolarité, une double-page «bilan» permettant de relever et d'évaluer les activités entraînées et performances réalisées. Organisés autour d'un objectif socio-affectif, six thèmes, cor-



Une place pour les observations et remarques de l'enseignant complète cette double-page de bilan annuel.

En matière de notation, les relevés effectués renseignent sur la performance accomplie ou signifie que l'apprentissage a été réalisé. Des appréciations complémentaires sont mentionnées dans les espaces à disposition. De nombreuses zones, libres d'indications précises, offrent la possibilité d'utiliser avec

souplesse ce cahier et de l'adapter au programme d'enseignement défini par les maîtres dans le cadre de leur établissement.

Le cahier présente, par ailleurs, un tableau permettant à l'élève de relever ses résultats, selon son âge, au fil de sa scolarité secondaire. Diverses rubriques sont prévues pour qu'il puisse noter ses performances dans des domaines variés comme la course, le saut, l'endurance, le grimper, la course d'orientation, la marche, le vélo, la natation, le ski de fond, etc. Plusieurs surfaces vierges sont à disposition pour permettre de rendre plus personnelle cette vue d'ensemble des résultats obtenus. Ce tableau, au-delà des informations données, met généralement en relief les progrès réalisés et peut constituer ainsi une source de motivation et un outil de suivi appréciés.

Deux pages de tests reconnus et fiables complètent enfin ce document d'évaluation. Proposés sous forme de diagrammes, accompagnés de dessins explicatifs, six tests ont trait aux différents facteurs de la condition physique suivants: Force - Souplesse - Agilité - Vitesse - Endurance - Détente.

L'intérêt principal de ces tests est de rendre immédiatement visible l'évolution des paramètres considérés, au fil de la scolarité, en fonction de l'âge de l'élève.

L'évaluation des capacités physiques et coordinatives de l'élève participe en particulier à la poursuite

d'objectifs propres au maintien d'une bonne santé, objectifs importants si ce n'est prioritaires de l'éducation physique et sportive.

Utilisation du cahier

Afin d'en faire un moyen d'enseignement utile et apprécié, notamment comme document d'évaluation formative, le cahier est complété régulièrement, au fil des leçons et des activités d'éducation physique et sportive, par les élèves et par leur enseignant EPS. Remis au moins une fois par année aux parents, ce livret témoigne du parcours et des progrès réalisés par leur enfant. Le cahier peut être complété périodiquement par des documents spécifiques à l'établissement. Un encart est prévu en fin de cahier pour leur transmission. Ces cahiers «Education physique et sportive 5^e-9^e», publication DGEO-SEPS, sont commandés à la CADEV par les dépositaires scolaires, au même titre que les autres documents officiels distribués à l'école.

Le SEPS se réjouit des échos positifs reçus suite à l'introduction de ce carnet et espère vivement que ce moyen d'enseignement permette aux destinataires que sont les élèves et leurs parents d'avoir une information régulière, complète et attractive sur les activités proposées par la discipline EPS. ■



Moyens d'enseignement en EPS: deux traductions attendues

Marcel Favre

SEPS

En 2001 et 2002 paraissaient deux nouveaux moyens didactiques élaborés en Suisse alémanique sous les auspices de l'Association Suisse d'Education Physique Scolaire (ASEP):

«Mut tut Gut»

«Bewegung und Gesundheit»

La traduction et l'adaptation de ces documents est aujourd'hui parvenue à son terme et leur parution en langue française est prévue pour la fin de cette année. «EsPaceS pédagogiques» présente brièvement ces deux nouveautés didactiques.

«Courageux, c'est mieux!»

Ce dossier s'adresse aux enseignants généralistes des cycles initial et primaires. Il est susceptible d'offrir de la matière d'enseignement dans le cadre de l'animation pédagogique EPS.

- Comment offrir aux jeunes élèves des situations d'apprentissage différenciées et variées?
- Pourquoi et comment les accoutumer aux situations exigeant du courage et aux risques propres à l'éducation motrice et physique?

Questions légitimes...

Plutôt que de dissenter longuement sur l'accoutumance aux incertitudes et les craintes qu'elle génère, Hansruedi Baumann a choisi de fournir des exemples de parcours ou d'exercices susceptibles de conduire à la maîtrise du risque physique. Présentée sous forme de fichier, cette approche vise une utilisation très concrète. Chaque situation est illustrée par une photo. Sur chaque photo, un enfant est en train de réaliser l'exercice. Au dos de chacune des 80 fiches, un descriptif sommaire présente le déroulement des apprentissages prévus, mentionne le matériel disponible, attire l'attention sur les dangers éventuels. Ces indications sont souvent complétées par un croquis explicatif.

Cette publication résulte d'un long travail personnel de recherche et d'observation. La présentation démontre en effet qu'une moisson d'expériences réalisées par l'auteur a précédé la rédaction des textes et la réalisation des photos.

Peut-on réellement enseigner, par des situations-problèmes, par de petits défis, le sens et le goût du risque physique, le courage?

L'auteur tient le pari que c'est possible, à condition qu'une place pré-

pondérante soit réservée au mouvement, à la mise à disposition de matériel adéquat, à une auto-évaluation constante du degré de risque.

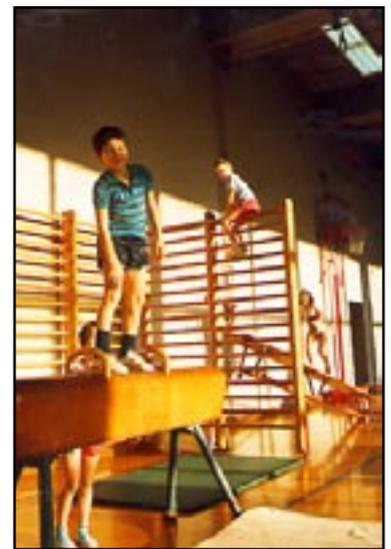
Mais comment apprendre le courage en approchant ce domaine difficile dans le cadre des tendances pédagogiques autonomistes du moment?

Ces idées, par exemple celle de l'accès à l'autonomie, trouvent leur illustration dans le guide pratique véritablement écrit pour des praticiens.

Judicieusement utilisé, ce fichier devrait assurer un enseignement adapté, mais aussi intensif du mouvement et des coordinations motrices aux degrés élémentaires, âge idéal des apprentissages. Le jeu de fiches et les recommandations qui l'accompagnent constituent un essai de réponses à ces questions, mais soucieux des réalités et contraintes pratiques qu'entraînent des choix pédagogiques dont l'enseignant est, en fin de compte, seul responsable.

La découverte des fiches rend superflue toute tentative de persuasion. En effet, les photos et les croquis qui les illustrent témoignent du fait que les situations motrices proposées ont été mises au point, vécues. En dépit des quelques frissons qu'elles peuvent éveiller chez l'enseignant, ces situations sont possibles et intéressantes. Les textes d'accompagnement et descriptifs volontairement succincts, mettent l'accent sur une prise de risque progressive.

Les suggestions proposées laissent donc une large place à l'initiative des élèves et à leur esprit de décision. Elles les aident à concevoir les façons d'exploiter un parcours, espace de mouvement qu'ils ont eux-mêmes mis en place, qui leur est propre et les invite souvent à l'entraide.



Objectifs visés par «Courageux, c'est mieux!»

Inspiré de la pratique, le jeu de cartes vise à:

- faciliter la préparation et la conduite de leçons d'éducation motrice et physique plaisantes et stimulantes
- faciliter la mise en place des engins par les enfants qui s'aident des croquis illustrant la disposition des agrès
- choisir des objectifs d'enseignement bien adaptés, correspondant aux objectifs moteurs, affectifs, sensitifs et cognitifs des plans d'étude
- donner aux enseignants et aux enfants l'occasion de réaliser des objectifs qu'ils auraient eux-mêmes choisis
- suggérer les conditions et le climat des apprentissages par des photographies, montrant des situations concrètes
- offrir du plaisir et rendre l'éducation motrice et physique attrayante pour tous les élèves, quelle que soit leur «audace» naturelle.

Une large place est faite à des assemblages d'agrès générant des parcours d'agilité et d'équilibre. Chacun de ces parcours comporte une ou plusieurs situations de «défi» et exige du courage.

Pour Hansruedi Baumann, solliciter le courage c'est éduquer à la prise de risque et rendre l'enfant progressivement autonome et conscient de ses limites. Quelques pages d'une brochure de présentation renseignent plus avant sur cette approche didactique: conception, précautions, rôle des élèves, entraide, exploitation des exercices sur une période plus longue, etc.

Aperçu du contenu

- Préface
- De la pratique pour la pratique
- Courageux, c'est mieux!
- Besoins de mouvement et objectifs
- Les enfants choisiraient le travail par postes
- Choix des situations d'apprentissages moteurs
- Formes d'organisation
- Montage et démontage des engins
- Prévention des dangers et des risques
- Avis de personnes de référence
- Echos de la pratique
- Postface de l'équipe de production.

Formation continue liée au fichier

Le samedi 15 novembre 2003, l'auteur présentera ce jeu de fiches dans le cadre d'un cours ASEP organisé à Cernier (NE). Ce cours s'adresse principalement aux animatrices et animateurs d'éducation physique des cantons romands et du Tessin. L'annonce détaillée de ce cours est parue dans le No 4/03 de la Revue Mobile (page 54).

«Mouvement et santé»

Depuis plusieurs années, Hans Buholzer conduit un projet pédagogique portant sur un rapprochement de l'éducation physique et de l'éducation à la santé. C'est plus spécialement l'aspect de la pratique régulière, modérée et équilibrée d'une activité physique, souvent distincte des pratiques sportives codifiées, qui est traité dans 3 brochures:

- la brochure 1 s'adresse aux cycles primaires
- la brochure 2 concerne les élèves de 5e à 9e années
- la brochure 3 est conçue pour l'enseignement de la 10e à la 13e année scolaire.

Les suites de thèmes et d'exercices sont toutes basées sur la prévention et le maintien de la santé. Elles font appel à divers exercices de l'actuelle série de manuels et à d'autres sources.

La structure des 3 brochures est identique, ce qui en facilite l'emploi; dans les grandes lignes, cette structure se présente comme suit:

- une préface situe l'enseignement EPS dans une perspective de prévention
- une présentation succincte décrit le contenu de la brochure
- une partie intitulée «genèse du salut» présente les bases didactiques utilisées:
 - développement de la santé fondé sur le développement des ressources
 - recours au modèle didactique élargi AUC, soit Acquérir, sensibiliser - Utiliser, mettre en pratique - Concevoir, assimiler
 - caractéristiques de l'âge considéré.
- divers thèmes sont ensuite traités selon un schéma semblable dans les 3 fascicules:
 - les ressources physiques: schéma corporel, aptitudes physiques, facultés de coordination
 - les ressources psychiques: sensation de bien-être, décontraction, respiration
 - les ressources sociales: comportement en partenariat, aptitude au travail en équipe, apport positif au climat de travail
 - les ressources écologiques: se mouvoir dans l'environnement proche, journées «en mouvement», à la rencontre de la nature.

Chacun de ces thèmes est complété par des exemples concrets de programmes, de leçons et de moments de leçons. Une bibliographie conseille divers ouvrages et sites internet utiles.

Ce matériel d'enseignement peut intéresser tous les enseignants EPS, plus particulièrement celles et ceux qui orientent leur démarche pédagogique vers la prévention et, partiellement, vers l'éducation à la santé. Ces documents peuvent aider à la conception et à la conduite de projets pédagogiques de classes ou d'établissements (projets interdisciplinaires) contribuant à la promotion de la santé par le mouvement et l'exercice physique. ■

Formation continue ASEP «Mouvement et santé»

En Suisse romande, 3 cours ASEP, un par degré, seront mis sur pied en 2004. Ils serviront à la présentation de la brochure concernée et proposeront des exemples pratiques d'utilisation des contenus. L'annonce de ces cours paraîtra, encore en fin 2003, dans le supplément de la Revue Mobile consacré à la formation continue ASEP. Ces cours auront exclusivement lieu sur temps de congé (samedi de 8h30 à 17h).



Jura Repères, Jura Passion

Marcel Favre

SEPS



Un dossier alliant sport et environnement

Sous ce titre, le Service de l'éducation physique et du sport du canton de Vaud a préparé une collection d'une dizaine de fascicules touchant à divers aspects du Jura. Ce document didactique est le fruit d'un travail de trois années. Il a été mené à bien par une équipe d'enseignants familiers de l'organisation de camps sportifs et d'«école à la montagne», sous la conduite d'un conseiller pédagogique. Un dossier solide renferme l'ensemble des fascicules qui proposent des activités liées à tous les types de randonnée: excursion pédestre, sortie en VTT, rallye, excursions d'observation.

«Jura Repères, Jura Passion» se présente sous la forme de 10 brochures illustrées, groupées dans un emballage et pouvant être complétées par des documents personnels ou d'autres supports d'information. Sa conception a en effet été planifiée autour d'une nécessité primordiale pour les excursions et autres activités de plein air: la souplesse d'emploi. Cette caractéristique permet d'approcher isolément chacun des thèmes abordés ou, au contraire, de les regrouper à des fins bien précises. Chacune des 10 brochures a été soumise à l'examen d'un spécialiste afin de garantir la fiabilité des références.

La documentation ainsi mise à disposition est présentée avec de nombreuses cartes topographiques, croquis et illustrations, ce qui en facilite l'usage scolaire. Ce dossier est avant tout un document de vulgarisation.

Le dossier «Jura Repères, Jura Passion» est plus spécialement destinés aux enseignants appelés à préparer des camps, des courses d'école dans le Jura, ou à conduire des projets interdisciplinaires qui touchent à cette région naturelle.

Faciliter la préparation de camps dans le Jura

On connaît en effet la difficulté à trouver des références susceptibles d'aider à la préparation et à la conduite des camps. Dans la mesure où les impératifs d'organisation et de conduite des activités absorbent déjà une énergie importante, le dossier contribuera à alléger et optimiser le travail de conception et de préparation. Ces cahiers sont également de précieux repères pour toutes les personnes intéressées, qu'elles soient moniteur, guide ou parents vivant volontiers des loisirs jurassiens.

Le dossier touche plus particulièrement les régions de Sainte-Croix, du Balcon du Jura et du Val de Travers proche. Toutefois, quelques-uns des sujets qui y sont traités, comme la géologie, la connaissance des arbres et arbustes, la toponymie concernent l'ensemble de l'arc jurassien. Des références bibliographiques nombreuses donnent en outre accès à d'autres contrées jurassiennes.

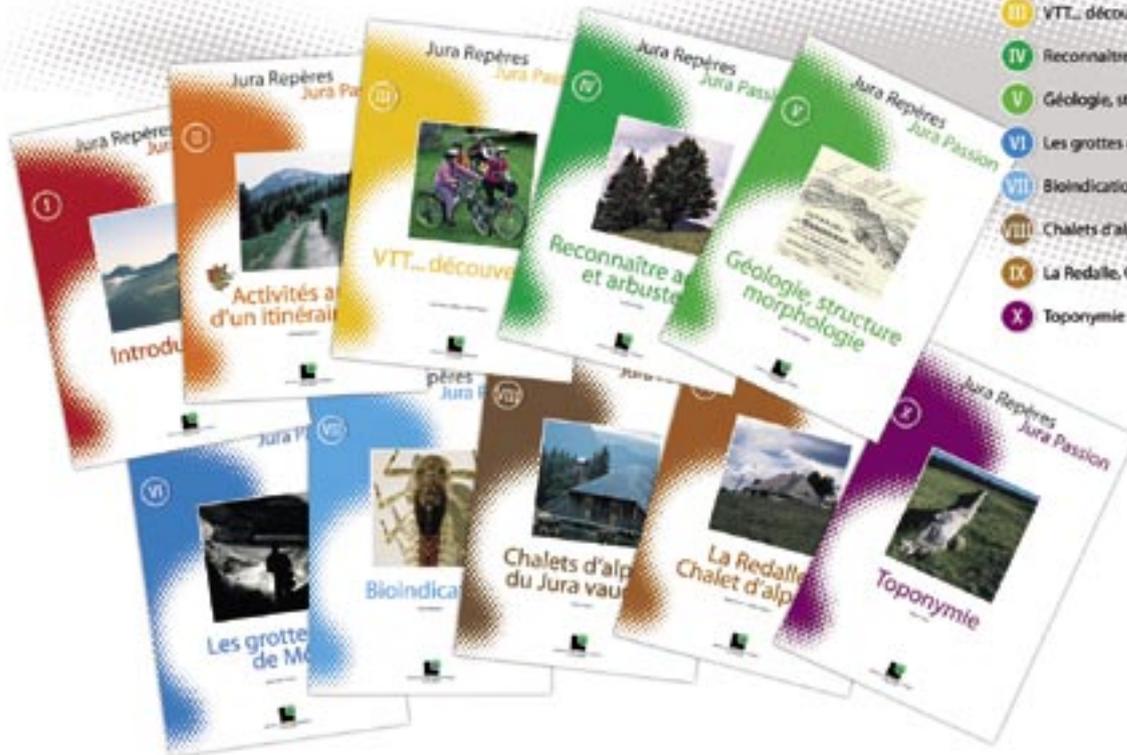
Table des matières

Quelques thèmes en 10 brochures...

- I Introduction (les camps, généralités)
Mesures d'organisation et de prévention
- II Activités au fil d'un itinéraire VTT
Exemple d'itinéraire VTT et d'objets d'observation, Balcon du Jura
- III VTT...découvertes
Exercices d'accoutumance et jeux d'équilibre en VTT
- IV Reconnaître arbres et arbustes
Descriptif illustré servant à la détermination
- V Géologie, structure, morphologie
Description de sites karstiques, approche de géomorphologie, histoire de la Terre
- VI Les grottes de Môtiers
Présentation d'une grotte, consignes de visite
- VII Bioindication
Activité d'analyse de l'eau par l'observation de sa faune invertébrée
- VIII Chalets d'alpage du Jura vaudois
Approche typologique des divers chalets du Jura
- IX La Redalle, chalet d'alpage
Présentation d'un chalet à 4 pans
- X Toponymie
Approche de l'origine des noms de lieux jurassiens les plus courants.

Jura Repères Jura Passion

- I Introduction
- II Activités au fil d'un itinéraire VTT
- III VTT... découvertes
- IV Reconnaître arbres et arbustes
- V Géologie, structure morphologie
- VI Les grottes de Môtien
- VII Bioindication
- VIII Chalets d'alpage du Jura vaudois
- IX La Redalle, Chalet d'alpage
- X Toponymie



Comment se procurer le dossier?

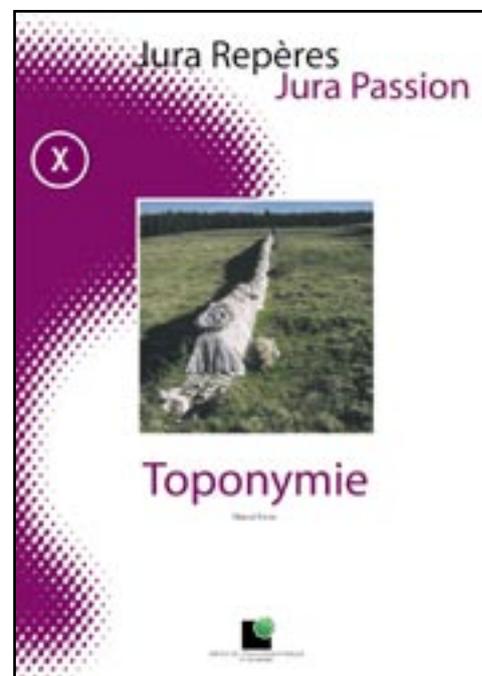
Actuellement à l'impression, «Jura Repères, Jura Passion» sera disponible à fin septembre. Il peut être d'ores et déjà être commandé à la Centrale d'achats de l'Etat de Vaud (CADEV) qui est chargée de sa diffusion. Cet article est vendu en dossier complet. **No CADEV: 53953. Prix indicatif: fr. 38.-.**

Cours de formation continue HEP en mai 2004 «Camp sport et nature sur le Balcon du Jura»

Le 21 avril et les 27 et 28 mai 2004, sous les auspices de la HEP, aura lieu un cours de formation continue consacré à plusieurs des activités présentées dans le dossier «Jura Repères, Jura Passion». Durant 2 jours et demi, les participants pourront découvrir et exploiter diverses possibilités offertes sur le Balcon du Jura. En même temps, ils se familiariseront avec le document didactique et pourront compléter leurs connaissances par des échanges avec d'autres participants.

Dirigé par Jean-Pierre Dorthe et animé par l'équipe des enseignants qui a réalisé «Jura Repères, Jura Passion», le cours est destiné à tous les maîtres, quel que soit le degré où ils enseignent.

Cours numéro: MS 025 - Délai d'inscription: 31.1.2004. ■



Les auteurs:

Anne Burgener, Cyrille Brandt, Jean-Pierre Dorthe, Michel Egger, Marcel Favre avec la collaboration de Daniel Glauser et Jean-Marc Chabbey.

Réalisation Graphique: Onprod SA, Lausanne.



Formation continue

HEP

Pour l'ensemble des informations sur les types de formation continue en HEP, voir la brochure «Formation continue en HEP, offres et modalités».

Les demandes de renseignements, de formation, les inscriptions et les demandes de subsides sont à adresser à:

HEP-VD, section 2, Av. de Cour 33 – CP 1014 Lausanne

Tél. 021/316 9570

Fax 021/316 2421

ASEP

Information détaillée auprès du secrétariat de l'ASEP, Baslerstrasse 74, 4600 Olten

Tél. 062/205 6017

Fax 062/205 6011

Site www.svss.ch

• Séminaire de formation à la pratique réflexive en EPS	30/31 octobre 2003	Yverdon-les-Bains
• «Mut tut gut!» pour la Romandie	15 novembre 2003	Cernier
• Tout sur la nutrition, du sportif d'élite à l'adolescent obèse	15 novembre 2003	Orbe

Nouveautés J+S

Pour connaître toutes les informations et renseignements nécessaires concernant les cours Jeunesse+Sport, veuillez consulter le site de Macolin: www.baspo.ch

- Disciplines sportives / Groupes d'utilisateurs
 - Formation des moniteurs
 - Plan des cours
 - Documents à télécharger
 - Formulaire d'inscription (PDF/Word) à télécharger
 - Inscriptions en ligne par le répondant (coach) J+S
- ou auprès de J+S Vaud: Tél. 021/316 3961/62/64; e-mail: jsvaud@seps.vd.ch.

Dernière minute...

La randonnée pédestre «Balcons du Léman» s'est déroulée du samedi 5 au samedi 12 juillet 2003.

Les dix représentants vaudois, enchantés par cette semaine d'excursions, vous saluent!





Activité physique et santé

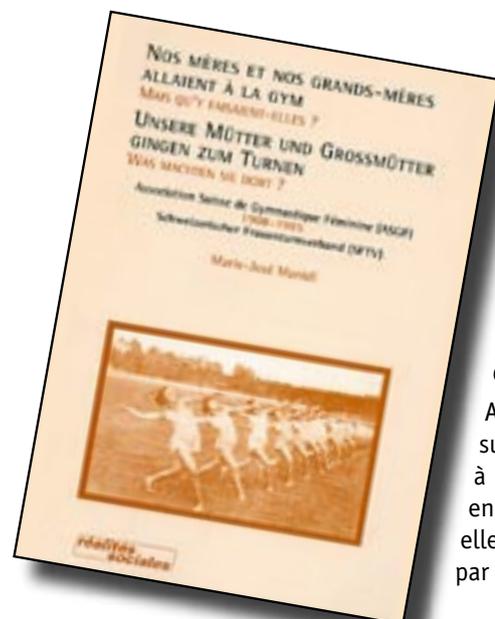
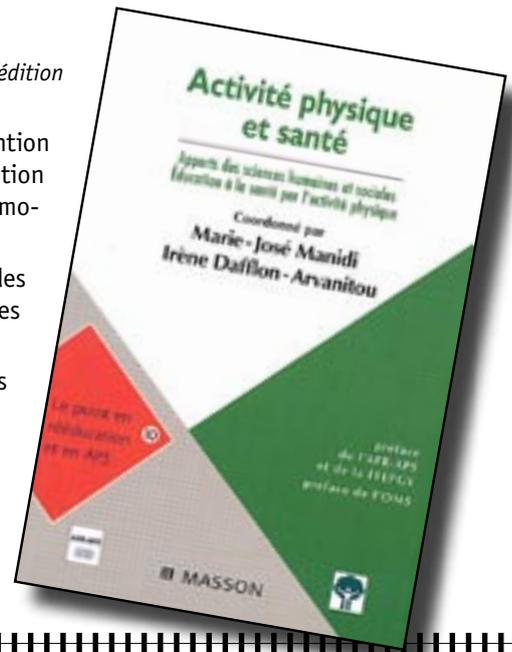
Collectif coordonné par Marie-José MANIDI et Irène DAFFLON-ARVANITOU (Paris, 2000, édition Masson, cote biblio-SEPS: 06.153)

Les liens entre activité physique et santé sont au cœur du débat sur la prévention en santé publique. Cet ouvrage offre une approche pluridisciplinaire de la notion d'activité physique qui s'inscrit dans une perspective de prévention et de promotion de la santé.

Une première partie réalise une synthèse de l'apport des diverses disciplines des sciences humaines et sociales à ce concept: recherches historiques, approches psychologique, économique et politique, etc.

Le livre illustre dans une seconde partie, axée sur la physiologie, les effets bénéfiques de l'activité physique sur la santé. Enfin, l'ouvrage a pour objectif, dans la troisième partie, d'inciter à une nouvelle orientation dans l'enseignement et la recherche: stimuler le développement de l'éducation à la santé par l'activité physique.

Ce document est destiné aux étudiants et aux maîtres d'éducation physique et sportive ainsi qu'à tous les praticiens impliqués dans ces domaines. ■



Nos mères et nos grands-mères allaient à la gym. Mais qu'y faisaient-elles ?

Marie-José MANIDI (Lausanne, 2002, éditions Réalités sociales, cote biblio-SEPS: 09.217)

La Fédération suisse de gymnastique compte en ce début de millénaire un peu plus d'un demi million de membres. En 1985, lors de la fusion des deux associations - féminine et masculine - l'Association suisse de gymnastique féminine (ASGF) comptait 77 ans d'existence et la participation des femmes était alors deux fois supérieure à celle des hommes.

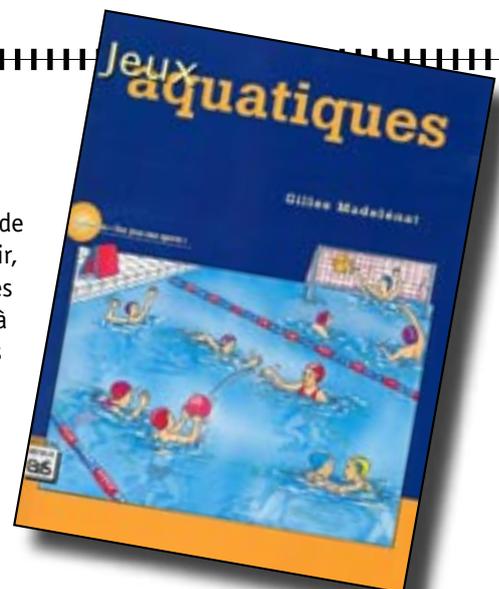
Avec cet ouvrage, en édition bilingue, nous découvrons comment les femmes suisses ont progressivement conquis cet espace public; comment elles ont appris à gérer, sans la tutelle des hommes, leur vie associative; comment elles ont innové en matière de technique gymnique et de compétition sportive; et surtout comment elles ont passé d'un projet sanitaire orienté vers l'hygiène et la «santé de la race» par la gymnastique à un projet de société intégrateur et interactif. ■



Jeux aquatiques

Gilles MADELENAT (Paris, 1997, 1999, éditions Revue EPS, cote biblio-SEPS : 78.60)

Publié dans le cadre de sa collection «Des jeux aux sports», ce document aborde en particulier la découverte du milieu aquatique par des jeux collectifs. Plaisir, aisance, efficacité sont les mots-clefs de ce fascicule comportant de nombreuses illustrations. L'ouvrage propose d'abord des formes jouées simples et faciles à mettre en place, offrant la possibilité de compléter, de varier et de rendre plus attractives les activités dans l'eau. Dans un deuxième temps sont présentés de nombreuses idées de déplacements qui pourront servir de base à la pratique de jeux plus élaborés comme le water-polo. La dernière partie de ce document est consacrée à divers aspects didactiques et répond notamment à la question «Comment s'organiser ?». ■





Sports extrêmes, sportifs de l'extrême: la quête des limites

Collectif sous la direction de Margareta BADDELEY (Chêne-Bourg/Genève et Paris, 2002, édition Georg, cote biblio-SEPS: 79.21)



Cet ouvrage contient les textes des conférences et des rapports du colloque organisé, à Genève, les 20 et 21 juin 2001 par l'Académie Internationale des Sciences et Techniques du Sport (AISTS).

La pratique des sports extrêmes fascine. Les exploits des femmes et des hommes qui s'y adonnent font rêver. Les prouesses individuelles ont toujours existé et fasciné les foules. Mais aujourd'hui, par l'engouement du public et l'effet des médias, les sports extrêmes sont devenus un phénomène de société.

Les trente contributions qui constituent ce livre tentent de faire le tour des questions soulevées par la pratique des sports extrêmes.

Les motivations: le développement du sport extrême s'explique-t-il par la recherche de soi et de la valeur de l'existence, par l'attrait du risque ultime et de la confrontation à la mort, par un désir d'affirmation narcissique?

L'adaptation: le corps, dans des conditions extrêmes, réagit sur les plans culturel, physiologique et génétique. Le sportif est aidé par une multiplicité de conseils médicaux et de moyens techniques, aide que sa fierté lui interdit parfois d'accepter.

La technologie et l'économie: matériaux, appareils, engins et moyens de communication, sponsoring, marketing et financement sont autant de données incontournables pour les sports et les sportifs de l'extrême. Sur le plan individuel, on constate que la technologie favorise l'insouciance et qu'elle est devenue un moyen d'expression de la marginalité dans la sub-culture citadine.

Question capitale, enfin, les risques. Qui doit les prendre en charge: le sportif et sa famille, son entourage, les assurances, la collectivité? La parole est aux sauveteurs, à la politique, aux juristes et aux assurances.

Trente interrogations et analyses, autant d'amorces de réponses. ■

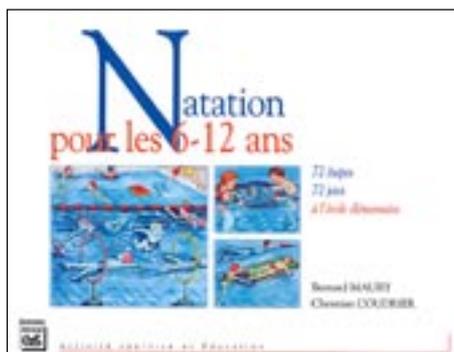
Natation pour les 6-12 ans

Bernard MAURY et Christian COUDRIER (Paris, 2000, éditions Revue EPS, cote biblio-SEPS: 78.61)

Cet ouvrage a été conçu pour guider les enseignants des cycles initial et primaires ainsi que les moniteurs de natation qui, dans le cadre scolaire, conduisent les apprentissages de natation. Dans ce sens, ce document aborde en particulier des aspects didactiques et méthodologiques.

72 étapes et 72 jeux, répartis sur six paliers d'apprentissage, aboutissent à l'assimilation et à la maîtrise progressive des quatre dominantes indispensables au «savoir nager»: locomotion, immersion, ventilation, équilibration. Au final de la construction méthodologique, les élèves auront acquis les formes les plus courantes de nage et découvert le plaisir d'explorer une liberté de mouvement impossible sur terre.

Diverses annexes telles que des tableaux de suivi, des propositions de parcours diagnostics, des idées de projets pédagogiques complètent cet ouvrage. ■



Dossiers envisagés dans les prochains numéros

- Prévention-sécurité
- Les nouveaux manuels EPS: éclairages
- Les arts martiaux
-



Service de l'éducation physique et du sport

Ch. de Maillefer 35

1014 Lausanne

Tél. 021/316 3939

Fax 021/316 3948

www.seps.vd.ch

Ont collaboré à ce numéro:

Illustrations: EFMS, Fédération Internationale de tir à l'arc

Rédaction: Jean Aellen, Claude Biolley, Claudine Borlat, Raymond Bron, Pascal Colmaire, Tom Dielen, Marcel Favre, John Nicolet, Olivier Saugy, Thérèse Untersander, Diane Wild

Réalisation: Jean Aellen, Jean-François Martin

Impression: Copsyservice Olbis, Le Mont

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 3945 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.