



Edito

2004 est l'année des Jeux Olympiques et Paralympiques d'Athènes

En prélude à ces fêtes, la torche allumée au soleil d'Olympie, symbole d'amitié et de paix, fera le tour du monde avant de revenir à son point de départ: le pays qui a vu naître les Jeux, la ville qui les a vus renaître.

Le Relais de la Flamme Olympique traversera le canton de Vaud le 24 juin 2004. L'événement est exceptionnel et représente une occasion particulièrement intéressante d'organiser, dans le cadre scolaire, une activité, une manifestation ou un projet à l'enseigne de l'olympisme. Nous vous en parlons dans ce numéro.

2004 est l'Année Européenne de l'Education par le Sport

Proclamée par le Conseil de l'Union Européenne, cette campagne vise à montrer au public l'importance du sport dans le domaine de l'éducation ainsi qu'à augmenter la part des activités physiques dans les programmes scolaires.

Plus précisément, ce projet poursuit les principaux objectifs suivants:

- sensibiliser les organisations éducatives et sportives à la nécessité de coopérer pour développer l'éducation par le sport;
- mettre à profit les valeurs véhiculées par le sport pour renforcer les connaissances et les aptitudes qui permettent aux jeunes de développer leurs capacités physiques et leur disposition à l'effort personnel ainsi que leurs compétences sociales telles que le travail en équipe, la solidarité, la tolérance et le fair-play;
- promouvoir la valeur éducative du sport, notamment dans un milieu multiculturel, par le biais de rencontres et de manifestations scolaires;
- créer un meilleur équilibre entre les activités intellectuelles et physiques durant la vie scolaire;
- examiner les problèmes liés à l'éducation des jeunes engagés dans le sport de compétition.

De nombreuses actions en faveur de l'éducation physique et sportive seront organisées durant cette Année Européenne au niveau de la Communauté et en Suisse.

L'occasion est belle de susciter la réflexion dans nos régions. Et dans votre établissement?

Jean Aellen

- <http://www.athens2004.net>
- <http://www.eyes-2004.info/2141.0.html>

Sommaire

2

DOSSIER

Les arts martiaux



9

ESPACE PRATIQUE

Des formes ludiques aux techniques de combat

10

ESPACE FORMATION

L'observation des élèves durant les leçons de rythmique

11

ESPACE VÉCU

Raid Nature «Ecrin Vert»

Course d'orientation
Journée cantonale, Vidy

Camp polysportif,
activités d'expression ...

L'EPS est de la fête à l'Ecole
professionnelle du Chablais!

Sport scolaire J+S
Cours de formation de base

19

ESPACE DIDACTIQUE

La Flamme Olympique

24

L'OUVRAGE SUR LE MÉTIER

- La danse à l'école primaire
- Pédagogie de tous les possibles ...



Les arts martiaux



Anouk Nussbaum

MEP, Bégins

Sous le titre «Des jeux d'opposition aux sports de combat», le numéro 19 d'EsPaces pédagogiques a déjà porté un premier regard sur les activités de confrontation en présentant notamment une pratique ancestrale: la lutte.

Ce dossier poursuit la réflexion et aborde la thématique des arts martiaux à l'école, l'initiation à ces pratiques sportives permettant de développer et de renforcer diverses valeurs éducatives.

Introduction

Au travers de règles et de rituels simples et précis, il est facile d'introduire rapidement des activités ludiques et motivantes. Les règles définies dès le début de cet enseignement seront appliquées sans la moindre transgression afin d'assurer à la fois la sécurité et le plaisir des élèves. Même s'il peut surprendre, le rituel du «salut» (au début et à la fin de l'activité) instaure un réel climat de respect. Ce rituel mérite d'être expliqué et exigé dès la première leçon afin qu'il devienne naturel. Respecter ces signaux, signifie que l'élève est capable, non seulement de cesser rapidement l'activité, mais aussi d'oublier d'éventuels conflits générés par la confrontation. Les élèves seront amenés à discuter et à résoudre, avec la classe, d'éventuelles rancoeurs afin de ressortir du cours sans peur des représailles.

Pour l'élève, ce n'est pas une tâche facile, mais il doit apprendre à perdre ou à gagner tout en restant digne.

Le maître qui propose ces activités devra, à chaque étape des apprentissages, se donner le temps de mettre en place les règles garantissant le succès.

Serrer la main de son adversaire ou aider son camarade à se relever à la fin d'un duel sont autant de signes du respect d'autrui et de soi-même.

Une des règles de base pour développer le respect mutuel est le droit de chaque élève de dire «stop» en tout temps. Ce signal devra engendrer immédiatement l'arrêt du face à face, de l'assaut. Cette importante notion implique que l'élève n'accepte pas d'avoir mal et qu'il ne cherche donc pas à faire mal à son adversaire.

L'apprentissage des sports de combat ne peut se construire sans la tolérance et la loyauté qui enrichissent non seulement la culture sportive, mais aussi la vie au quotidien. Les arts martiaux sont la preuve tangible que le combat et le fair-play peuvent être étroitement liés.

Les objectifs

Les objectifs visés par les jeux martiaux sont socio-éducatifs. Les situations proposées devraient permettre aux élèves de renforcer les acquis tout en explorant une nouvelle tâche. Ils seront amenés à prendre des décisions dans chaque situation et, pour pouvoir le faire au mieux, à garder le contrôle d'eux-mêmes.

Le contenu de l'enseignement devrait s'organiser autour du respect de l'adversaire, de l'arbitre et des règles. Dans cette perspective, le statut de l'arbitre est très important comme l'est la précision de ses interventions. Les connaissances de l'arbitre doivent permettre d'optimiser le déroulement des

duels. Il connaît et fait appliquer le salut du début et de la fin de l'activité ainsi que les gestes et/ou les moyens pour que le duel commence ou cesse.

Les caractéristiques principales des arts martiaux

La défense

Cette action permet de maintenir l'adversaire à une certaine distance, voire dans une certaine posture, pour limiter ses initiatives tout en prenant des informations sur ses réactions, son comportement.

L'attaque

Par l'analyse de la situation, la recherche d'un positionnement, l'attaque permet de contrôler l'adversaire en évitant, dans la mesure du possible, de se mettre en danger, en position de déséquilibre.

La perception

C'est la prise d'information interne sous forme kinesthésique, vestibulaire et externe sous forme tactile, visuelle ou auditive. Les informations doivent mener à des prises de décisions. Les actions motrices sont la concrétisation de ces décisions.

La simultanéité des actions

Dans un affrontement corps à corps est induite une relation de va-et-vient dans le statut d'attaquant comme dans celui de défenseur. En tout temps, l'attaquant peut se faire contrer par l'adversaire. Cette relation est plus importante dans les sports de combat que dans les sports collectifs ou les sports de renvoi comme le tennis, car un seul mouvement peut amener au k.o. ou à la victoire. Dans les sports de combat, personne n'est jamais à l'abri d'une mauvaise surprise...

Agir et réfléchir rapidement en restant sur ses gardes: chacun intègre des techniques et tactiques qui devraient lui permettre de réduire son délai de perception, afin de déclencher une action adaptée en «temps réel».

L'équilibration

Dans les arts martiaux, la capacité d'équilibre est un facteur important. L'un des grands apprentissages est la «mise en tension», c'est-à-dire la recherche d'un équilibre sans cesse remis en cause. C'est grâce aux analyseurs vestibulaires que la personne pourra se débarrasser du réflexe d'équilibration verticale. Le développement de cet équilibre en judo, tout comme en planche à voile, constitue la recherche de sa position d'équilibre par rapport à une force contraire (opposante) et non par rapport à la norme verticale.

L'opposition

C'est un élément pouvant être développé, sous forme globale, par des jeux lors de la leçon d'éducation physique.

L'opposition permet de travailler l'équilibre dans diverses situations. Le maître peut aussi développer des contextes propres au travail de l'équilibre, notamment divers exercices d'accrochage où les élèves doivent gérer des situations d'équilibre à deux ou à plusieurs pour éviter la chute.

Les aspects méthodologiques

Avant de passer à une forme plus compétitive, comme celle pratiquée dans les clubs, plusieurs éléments fondamentaux devront être travaillés et maîtrisés. Ceux-ci seront intégrés dans les leçons et pratiqués en couple, en équipe, ou tous contre tous.

Par exemple, toutes les activités et jeux:

- qui mènent au **contact physique**,
- qui impliquent un rapport de force, que ce soit au niveau de la **traction**, de la **poussée** ou simplement d'un **appui**,
- qui génèrent le **contact** avec un objet, une cible, celle-ci pouvant également être l'adversaire, et qui impliquent de prendre possession de l'objet, de le conserver ou de l'abandonner,
- qui exercent la **notion d'espace** telle la conquête ou la défense de celui-ci, ainsi que la capacité à le céder ou le quitter,
- qui génèrent des expériences corporelles tels le **maintien** ou le **changement de position** par rapport à son adversaire,
- qui initient aux premiers **duels** et **combats**.

Par ailleurs, le maître d'éducation physique devrait aussi faire exercer les chutes spécifiques aux arts martiaux, permettant ainsi aux élèves de vaincre la peur de tomber. Ces techniques peuvent être apprises en piscine, sur des tapis ou dans la neige.

Propositions d'activités pour la leçon d'éducation physique et sportive

Les contacts physiques

Les frères siamois



Les élèves se placent par deux de part et d'autre d'une ligne. Ils s'appuient l'un contre l'autre par une épaule, le regard droit devant eux. Au signal, ils commencent à courir tout en restant en contact, sans ralentir ni changer de position. Celui qui, à la fin de la course, a réussi à repousser son camarade le plus loin de la ligne de démarcation sera le vainqueur.

Tâches motrices	Objectifs	Notions travaillées
• courir en s'appuyant contre un adversaire	• l'élève sera capable, par son appui, de modifier la trajectoire de son adversaire	• accepter le contact et l'utiliser pour mieux s'appuyer

L'attaque au toucher



Par couples. Chacun doit tenter de toucher son adversaire aux épaules, au ventre, aux cuisses, ... tout en esquivant les attaques.

Le jeu se joue au temps (une minute). Après chaque touché, les élèves reprennent leur position de départ.

Plusieurs positions de départ possibles.

Autres variantes:

- les élèves peuvent se tenir les mains et cherchent à se toucher avec les pieds
- à quatre pattes et il faut chasser les mains de l'autre en restant en équilibre
- à genoux, les élèves doivent alors attraper, avec une ou deux mains, la cheville de leur adversaire.

Tâches motrices	Objectifs	Notions travaillées
• vivre une relation de duel qui implique une notion de risque et/ou de sécurité	• l'élève sera capable de toucher son adversaire sans se faire toucher	• la prise de risque ou la recherche de sécurité

Les activités de traction, de poussée et d'appui

Le jeu de traction



Les élèves travaillent par couples. Deux camps sont séparés, par exemple, par une zone neutre de 6 mètres. Les duos se positionnent de part et d'autre d'une ligne médiane. Au signal, chacun tire son adversaire et cherche à l'amener dans son camp.



Dans un premier temps, les élèves peuvent se limiter à faire franchir la ligne médiane. Puis, selon le niveau, ils devront amener leur adversaire dans leur camp.

Le jeu peut se dérouler sous forme de manches à «x» points ou au temps.

En fonction des vêtements que portent les élèves, il faudra imposer la manière de tenir son adversaire pour le tracter.

Tâches motrices	Objectifs	Notions travaillées
<ul style="list-style-type: none"> réagir aux diverses forces adverses intégrer la nécessité de se rapprocher de l'adversaire pour l'accrocher, pour s'appuyer 	<ul style="list-style-type: none"> l'élève sera capable d'amener l'adversaire dans son camp par traction (1pt) l'élève sera capable de faire tomber son adversaire sur le dos ou les fesses (3pts) 	<ul style="list-style-type: none"> équilibre et déséquilibre réaction et accommodation à la tactique/technique de l'autre

Le saut du kangourou

Les élèves se tiennent accroupis face à face et cherchent à faire perdre l'équilibre à leur camarade, en se poussant mains contre mains. L'équilibre est perdu si le camarade touche le sol avec une main ou une partie du corps autre que les pieds ou sort de la surface de jeu. Les élèves ont l'autorisation de sautiller pour trouver leur équilibre et prendre de la vitesse et de la force.



Tâches motrices	Objectifs	Notions travaillées
<ul style="list-style-type: none"> réagir aux diverses forces adverses chercher à déséquilibrer l'autre 	<ul style="list-style-type: none"> l'élève sera capable de faire perdre l'équilibre à son adversaire en le poussant 	<ul style="list-style-type: none"> équilibre et déséquilibre réaction et accommodation à la tactique/technique de l'autre rééquilibrage des forces dans un couple

Le fruit bien mûr

Les élèves travaillent par couples. Ils se tiennent debout, face à face sur un banc (à l'endroit ou retourné) ou sur un élément de caisson. Chacun essaie de déséquilibrer l'adversaire. Le perdant est le premier qui pose un pied à terre.

La tâche peut être compliquée: chaque élève tient un ballon lourd et grâce à ce dernier faire perdre l'équilibre à l'adversaire.

Le jeu peut également être exécuté avec des lignes au sol. Les élèves se disposent face à face sur la ligne, un pied derrière l'autre (la pointe du pied arrière touchant le talon du pied avant). Ils placent une main derrière le dos et, avec l'autre, poussent ou tirent l'adversaire pour lui faire quitter la ligne.



Tâches motrices	Objectifs	Notions travaillées
<ul style="list-style-type: none"> vivre, créer, percevoir la notion d'équilibre trouver une position pour pousser l'autre sans tomber vivre une relation de duel qui implique une notion de risque et/ou de sécurité 	<ul style="list-style-type: none"> l'élève sera capable de pousser son adversaire et de lui faire perdre l'équilibre 	<ul style="list-style-type: none"> équilibre et déséquilibre réaction et accommodation à la tactique/technique de l'autre rééquilibrage des forces dans un couple prise de risque ou recherche de sécurité

Le combat dos-à-dos

Les élèves travaillent par couples. Ils s'asseyent dos-à-dos. Leurs jambes sont écartées et leurs bras croisés. Au signal, chacun doit essayer de faire basculer son adversaire sur le côté. Le gagnant est celui qui a réussi à amener le coude ou l'épaule de son camarade au sol.



Tâches motrices	Objectifs	Notions travaillées
<ul style="list-style-type: none"> vivre, créer, percevoir la notion d'équilibre faire basculer l'autre sur le côté 	<ul style="list-style-type: none"> l'élève sera capable de faire basculer son adversaire sur le côté afin que son épaule touche le sol 	<ul style="list-style-type: none"> équilibre et déséquilibre réaction et accommodation à la tactique/technique de l'autre rééquilibrage des forces dans un couple

Les contacts avec un objet

La chasse aux sautoirs

Ce jeu peut s'effectuer à 2 contre 2 sur un terrain de 3x3m. ou avec des équipes comportant plus d'élèves ou individuellement en jouant tous contre tous.

Attention: privilégier des séquences de courte durée (1-2 minutes).

Jeu à 2 contre 2: chaque joueur place un certain nombre de sautoirs dans la ceinture de son pantalon. Au signal, chaque équipe tente de dérober les sautoirs des adversaires.

Il est possible de laisser les élèves accrocher les sautoirs où ils veulent, pour autant que ces sautoirs soient visibles et suffisamment longs.

Tâches motrices	Objectifs	Notions travaillées
<ul style="list-style-type: none"> attraper des objets appartenant à l'autre conserver ses objets 	<ul style="list-style-type: none"> l'élève sera capable d'attraper les sautoirs de ses adversaires 	<ul style="list-style-type: none"> garder, protéger un objet prendre un objet

La conquête du butin

A deux: chacun essaie de s'emparer du ballon (basket, medizinnball, volley, ...). Plusieurs positions de départ possibles: assis en tailleur, un genou au sol, à genoux, ...

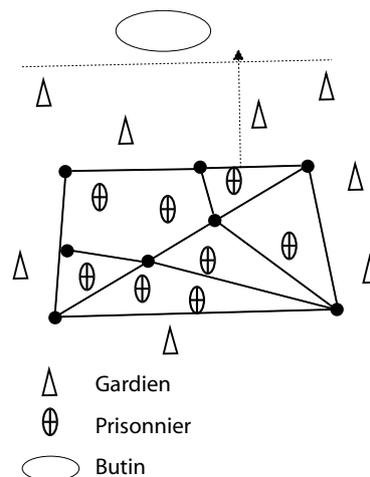
Le jeu peut avoir deux buts: soit arracher le ballon des bras de son adversaire (1pt) soit mettre son adversaire sur le dos (3pts).



Tâches motrices	Objectifs	Notions travaillées
<ul style="list-style-type: none"> vivre une relation de duel essayer de s'approprier un objet 	<ul style="list-style-type: none"> l'élève sera capable de s'emparer d'un objet en utilisant uniquement la paume des mains (sans saisir la balle «à bras-le-corps») 	<ul style="list-style-type: none"> prendre possession d'un objet en restant loyal déséquilibrer son adversaire

L'exploitation de l'espace

Les gardiens et les évadés



Quelques gardiens doivent attraper les prisonniers qui se sont évadés et les ramener en prison. La prison est définie par une zone de tapis ou par des élastiques.

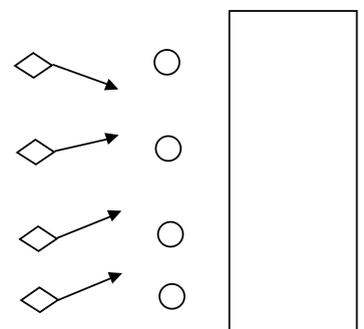
Il est aussi possible d'utiliser un jardin de sauts pour cette activité. Les prisonniers sont dans le jardin des sauts et essaient de s'échapper pour rejoindre leur cachette, leur butin, matérialisé par un tapis, un élément de caisson, ...

Pour pouvoir s'échapper, les prisonniers doivent passer sous les clôtures de la prison (les élastiques) sans les toucher sinon ils sont repérés. Ils tentent de rejoindre leur cachette sans se faire attraper par les gardiens.

Tâches motrices	Objectifs	Notions travaillées
<ul style="list-style-type: none"> ramener ses camarades dans un espace quitter un espace pour conquérir une place 	<ul style="list-style-type: none"> l'élève sera capable d'attraper ses camarades et de les conduire en «prison» l'élève sera capable d'admettre qu'il a été touché et qu'il doit retourner en «prison» 	<ul style="list-style-type: none"> observer le jeu quitter un espace surveiller un espace et des personnes

L'invasion

Ce jeu se joue en équipes. Une des équipes doit défendre son territoire représenté par un rectangle en se plaçant devant celui-ci. L'autre équipe fait face à une distance de 3 à 4 mètres. Elle a 45 secondes pour pénétrer dans l'espace défendu. Après le temps imparti, les joueurs qui se trouvent sur le territoire gagnent un point pour leur équipe. Les rôles des deux équipes sont inversés.



Il convient de définir avec les élèves ce qui est permis et interdit pour empêcher les camarades de passer.



Le maintien et le changement de position

Le chasseur de tortue

Les élèves travaillent par couples. Un des élèves joue le rôle de la tortue et prend une position à genoux. L'autre joue le rôle du chasseur qui doit tourner la tortue sur le dos et la maintenir ainsi. Le jeu se déroule pendant 60 secondes au maximum, puis les rôles sont inversés. Il serait intéressant de faire varier les positions de la tortue. Si la position est haute, basse, à quatre pattes ou à plat ventre, est-elle de la même difficulté?

Dans un deuxième temps, la tortue pourrait varier sa position selon le danger pressenti, mais elle ne peut se défendre par la fuite.

Tâches motrices	Objectifs	Notions travaillées
<ul style="list-style-type: none"> se familiariser avec les retournements 	<ul style="list-style-type: none"> l'élève sera capable de mettre un camarade sur le dos (1 pt) l'élève sera capable de maintenir son camarade sur le dos pendant «x» secondes (3 pts) 	<ul style="list-style-type: none"> modifier la posture d'un camarade maintenir une posture ou une position recherche d'une défense autre que la fuite

Le lézard coincé

Les élèves travaillent par couples. Un des élèves joue le rôle du lézard qui tente de fuir. Si, dans le temps imparti, il réussit à sortir d'un espace défini au départ du jeu soit sa main soit son corps, il obtient 1 ou 5 pts. L'autre élève doit tenter d'empêcher le lézard de s'enfuir en le bloquant au sol. Aucun des élèves n'a le droit de se lever pour se déplacer, tout se fait au sol. Définir préalablement la durée du jeu, puis changer les rôles.



Tâches motrices	Objectifs	Notions travaillées
<ul style="list-style-type: none"> trouver ou perfectionner une technique de contrôle 	<ul style="list-style-type: none"> l'élève sera capable de maintenir une position pour empêcher l'autre de progresser vers son but l'élève sera capable de se déplacer pour atteindre son but 	<ul style="list-style-type: none"> recherche d'une technique pour fuir recherche d'une solution pour maintenir son camarade dans un espace limité savoir comment utiliser son corps pour empêcher son camarade d'atteindre son objectif

L'envol

Les élèves travaillent par couples. Un des élèves se place sur le ventre au sol et son camarade le maintient dans cette position. Au signal, celui qui est sur le ventre tente de se relever. Il essaie de se mettre sur les genoux, puis de décoller les mains, puis de se lever. Selon la position qu'il atteint durant le temps imparti, il gagne un certain nombre de points. Les rôles sont ensuite inversés. Il est possible de délimiter une toute petite surface (un tapis) pour éviter la fuite et pour favoriser la recherche sur le moyen de se redresser.



Tâches motrices	Objectifs	Notions travaillées
<ul style="list-style-type: none"> maintenir son camarade dans une position changer de position, se redresser, se lever 	<ul style="list-style-type: none"> l'élève sera capable de maintenir son camarade à plat ventre sur le sol l'élève sera capable de se mettre sur les genoux mains au sol (1pt) l'élève sera capable de se mettre sur les genoux et de décoller les mains 5 secondes (3pts) l'élève sera capable de se lever (5 pts) 	<ul style="list-style-type: none"> les solutions pour maintenir une position la recherche de moyens pour bouger et changer de position le rôle du corps et de ses appuis

L'anguille et le crapaud

Les élèves travaillent par trois, 2 combattants et un arbitre qui compte les points, ordonne les départs et les arrêts. Un des élèves se place sur le dos et tente, dès le signal, de se mettre sur le ventre. L'autre élève maintient son camarade sur le dos tout en se déplaçant autour de lui. Il effectue des demi-tours ou un tour complet autour de son camarade en gardant toujours



le contact avec celui-ci pour l'empêcher de se retourner.

Les élèves jouent chaque rôle entre 30 et 60 secondes. Changement de rôle à chaque duel.

Les duels ou les combats

Le combat au sol

Les élèves travaillent par trois: 2 combattants et un arbitre-observateur qui compte les points et donne le «début et la fin de l'assaut». Le vainqueur du premier duel rencontre l'arbitre, puis le troisième duel s'effectue entre les deux élèves qui ne se sont pas affrontés. Il convient de délimiter une zone de combat par un cercle, ou un tapis de 16mm, comme en lutte ou dans les combats de sumo. But: faire sortir l'adversaire des limites ou le mettre sur le dos et l'y maintenir pendant 10 secondes.

Durée de l'assaut: élèves jusqu'à 10 ans maximum 2 minutes, dès 13-14 ans jusqu'à 3-4 minutes. Le temps de combat dépendra également du niveau des élèves.



Tâches motrices	Objectifs	Notions travaillées
<ul style="list-style-type: none"> • se familiariser avec le combat au sol 	<ul style="list-style-type: none"> • l'élève sera capable d'amener son camarade sur le dos (1pt) et de l'y maintenir pendant 10 secondes (2 pts) • l'élève sera capable de faire sortir son camarade des limites (1pt) 	<ul style="list-style-type: none"> • le rôle du corps, de son poids, de ses appuis • la prise de risque • le choix d'une tactique, d'une technique • le respect de l'observateur-arbitre et de l'adversaire

Le combat dans l'arène

Plusieurs «champs de bataille», les localités, sont délimités par des tapis et répartis dans la salle. Les élèves sont placés dans les différentes localités en fonction de leur taille et de leur poids, au minimum 4 élèves par «champ de bataille». Tous les membres d'une localité vont se rencontrer pour des duels; le gagnant local, celui qui aura comptabilisé le plus de points, sera invité à Rome, au Colisée, pour participer à la grande finale. Pour cette finale on construira l'«arène» dont l'aire de combat est formée de petits tapis, entourée de 4 gros tapis qui serviront de tribunes aux spectateurs.

Les élèves se rencontrent toujours par deux et un troisième fait office d'arbitre. Les autres sont les spectateurs. Chaque duel gagné donne 3 points au vainqueur, les matchs nuls donnent un point à chaque combattant. L'enseignant coordonne les joutes et indique par un moyen sonore (gong) le début et la fin des duels.

Au début du combat, les deux combattants sont assis, les jambes écartées au milieu de la surface. Lorsque l'arbitre frappe dans ses mains, ils peuvent poser les mains au sol et passer à l'attaque. Pour gagner le combat, il faut pousser l'adversaire hors du ring. Si l'un des combattants perd l'équilibre, fait une chute ou glisse, il perd le combat. En tout temps, les combattants peuvent arrêter eux-mêmes de combattre en disant: «j'abandonne»; dans ce cas, le combat est perdu pour celui qui a décidé d'abandonner. Il est interdit de frapper, de pincer, de mordre son adversaire ou de l'agripper par ses vêtements.



Tâches motrices	Objectifs	Notions travaillées
<ul style="list-style-type: none"> • vivre un duel 	<ul style="list-style-type: none"> • l'élève sera capable de respecter les règles du jeu • l'élève sera capable de respecter les décisions de l'arbitre 	<ul style="list-style-type: none"> • le respect de l'arbitre et de l'adversaire • le respect des règles • l'acceptation de la défaite • le fait de ne pas considérer l'abandon comme un déshonneur • la prise de conscience qu'il est possible de mesurer sa force et son agilité avec d'autres sans pour autant les blesser moralement ou physiquement

Conclusion

Des expériences réalisées au cycle de transition et en 7^e débouchent sur les constats suivants:

- Au début de l'activité, les élèves ont tendance à rencontrer toujours les mêmes adversaires; petit à petit, et selon l'objectif que le maître s'est fixé, la constitution des groupes va se modifier et de nouvelles interactions vont se créer.

Bien qu'ils se choisissent souvent librement, les élèves finissent par accepter de travailler avec n'importe quel camarade que ce soit une fille ou un garçon. Il est à relever que selon l'âge des élèves, les filles peuvent être de force égale voire supérieure à celle des garçons. Il est même tout



à fait possible de différencier les objectifs selon la force des adversaires. L'intérêt des élèves est marqué et durable.

Après quelques réticences initiales, les mots «combat» ou «duel» faisant parfois peur, les élèves s'engagent volontiers et trouvent eux-mêmes des solutions et des règles qui permettent également la valorisation des plus faibles.

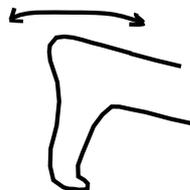
- Les élèves s'investissent pleinement dans ces activités qui leur procurent une dépense physique intense et beaucoup de plaisir, pour autant que les règles de jeu et de sécurité soient rigoureusement appliquées.
- Les activités présentées dans cet article constituent un éventail de propositions destinées à des parties de leçons. Elles ne sont pas à considérer comme une suite d'exercices recouvrant toute une période d'éducation physique.

Prévention des accidents

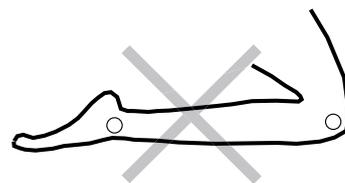
La mise en place et le respect de règles simples, claires et précises sont indispensables pour éviter les débordements et les incidents.

Pour prévenir les accidents et les blessures, chaque enseignant veillera à faire retirer les bijoux et, selon les activités, les chaussures. De plus des surfaces de tapis seront systématiquement installées pour amortir les éventuelles chutes.

Il y a lieu également de veiller à une position correcte afin d'éviter des blessures au niveau des chevilles et des genoux. ■



Correct



Pas correct

Arts martiaux, comptes rendus d'élèves

Positif:

- Activités qui changent des activités proposées d'habitude.
- Bonne leçon pour le moral: savoir se contrôler et respecter son adversaire.
- Ces activités nous permettent de nous défouler, sans faire forcément des exercices fatigants, qui demandent de grandes compétences physiques.
- Ces activités permettent de fixer notre niveau par rapport à celui des autres.

A améliorer:

- Essayer d'équilibrer le niveau des deux combattants, éviter de mettre un «petit gars» contre un gros «bûcheron».

Loris, 9VSG

Ce que j'ai aimé, c'est le jeu avec les pinces à linge ce qui entraînait beaucoup l'agilité et l'ingéniosité. Par contre, je n'ai pas aimé le jeu où nous devons toucher l'adversaire dans le dos (attaque au touché), car il manquait de dynamisme. J'ai aimé le jeu du ballon parce que je trouvais amusant de tourner mes adversaires sur le dos pour leur prendre le ballon.

Jérémy, 7VSO

J'ai aimé parce que c'était des activités où nous bougions beaucoup. Il fallait trouver une tactique pour bien jouer. J'ai tout aimé, car il fallait trouver comment par exemple prendre les pincettes de son camarade et aussi de lui prendre le ballon des mains.

Nadège, 7VSO

Je pense que ces activités pourraient être une aide pour les filles pour se défendre. Nous nous amusons bien, mais je trouve que j'ai peu transpiré et donc que c'est pas fait pour les mecs.

Driton, 7VSO

J'ai aimé faire le jeu avec le ballon de basket et je croyais que ce serait facile de le garder, mais pas du tout c'était assez difficile. Je croyais que ces activités ne feraient pas du tout transpirer, «ben» j'ai eu tort. Il n'y a rien que je n'ai pas aimé.

Emmanuel, 7VSO

J'ai aimé car cela se faisait entre deux personnes et qu'il fallait être malin. Je n'ai pas aimé car cela sortait de l'ordinaire.

Mélanie, 7VSO



Des formes ludiques aux techniques de combat

Jean Aellen

SEPS

Les sports de combat comptent parmi les activités de loisirs des jeunes. Se mesurer aux autres, s'affronter et se défendre correspondent à des besoins. Les accents suivants sont à placer dans l'activité scolaire «lutter»:

- Expérimenter son propre corps,
- Etablir des bases coordinatives,
- Prévenir la violence et encourager le fair-play.

Dès le début, il est nécessaire de définir clairement les règles et d'attribuer les rôles: qui attaque et qui défend? Les groupes de trois sont particulièrement indiqués: 2 combattants, 1 arbitre. Des changements réguliers au terme d'un temps défini permettent une bonne intensité.

Combats de contact: A et B se font face dans un terrain délimité. Ils essaient, le plus souvent possible, de toucher des parties déterminées du corps du partenaire. Au terme de chaque réussite, les participants reprennent la position de départ.

- A attaque, B essaie de l'éviter.
- A ne peut se déplacer qu'à quatre pattes. B est debout et essaie de toucher le talon de A.
- Inventer de nouvelles formes de combat de contact.

Jeu du cercle: A et B se font face à l'extérieur d'un cercle d'environ 50 cm de diamètre et se tiennent par les bras. Tous deux essaient de tirer l'autre à l'intérieur du cercle.

- Les plus forts ou les plus lourds ont un handicap (à définir par les jeunes).
- Changer de partenaires après un temps donné.
- Jeu des ligues: les vainqueurs montent d'une ligue; les perdants descendent.
- Inventer d'autres formes de combats similaires.

Lutter pour une balle: A est à quatre pattes et s'agrippe à une balle (ballon lourd). B essaie de la libérer.

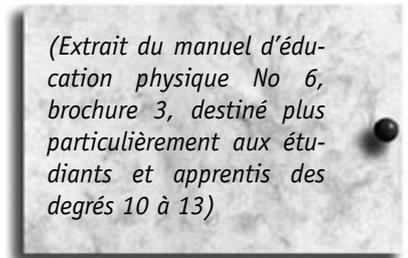
- Essayer diverses techniques et subtilités aussi bien pour l'attaque que pour la défense. Les démontrer et les expliquer aux autres.
- Introduire certaines techniques de sports de combat.

Retourner sur le dos: A est à quatre pattes. B est à genoux et essaie de retourner A sur le dos. Inverser les rôles en cas de succès ou après une minute.

- Démontrer les formes efficaces.
- A est couché à plat-ventre.
- Définir les positions de départ ou des handicaps.

Combat au sol: A et B sont à genoux et se tiennent par les avant-bras. Chacun essaie de retourner son adversaire sur le dos et de le maintenir au sol durant 10 secondes. Avant qu'un combattant ne soit retourné sur le dos, il faut qu'un genou au moins de chaque adversaire soit en contact avec le sol.

- Organiser des petites formes de tournois.
- Définir les handicaps avant chaque combat.





L'observation des élèves du cycle initial (CIN) durant les leçons de rythmique

Christine Croset

Formatrice rythmique, HEP

Au mois de juin 2003, Dominique Reymond, étudiante de la Haute Ecole Pédagogique (HEP), a présenté son travail de diplôme sur le thème cité en titre. Ses directeurs de mémoire étaient Anne Clerc et Jean-Pierre Calpini, professeurs formateurs HEP.

Voici ce qu'elle nous en dit:

«Au moment de trouver un sujet pour le Travail de Diplôme de la HEP, j'ai très rapidement choisi cette problématique de l'intervention de la rythmicienne dans le milieu scolaire. En effet, j'ai eu la chance de faire un remplacement dans ce rôle-là pendant quatre ans, et la collaboration avec les maîtresses du CIN a été très enrichissante.

Je découvrais qu'avec cette collaboration, avec ce dialogue hebdomadaire, nous pouvions toutes ensemble ouvrir notre enseignement et notre connaissance des enfants pour leur développement global et futur».

«La rythmique est un moyen d'éducation au service du développement de l'enfant et non une fin en soi. Elle fait le lien entre l'enseignement de la musique et celui de l'éducation physique ou motrice», pouvait-on lire dans un article du supplément du journal 24H (T. Mérian, A-M. Humbert, A. Zaugg, 28.8.2001).

Ce moyen d'éducation par la musique a plusieurs avantages dans le milieu scolaire. Il permet notamment:

- l'intervention d'un professeur un peu plus détaché que la maîtresse de classe des soucis quotidiens qui l'enferment parfois dans un processus de routine, de «déjà vu», de «problèmes connus»;
- un changement de lieu, un plus grand espace, une nouvelle approche pour l'enfant;

et, pour la maîtresse généraliste du CIN:

- la découverte d'une pédagogie musicale et du mouvement;
- la possibilité de voir ses élèves se comporter différemment qu'à leur habitude;
- l'opportunité de se laisser surprendre par une leçon qu'elle n'a pas préparée, dont elle ne peut anticiper la réaction de ses élèves.



L'enseignant(e) du CIN va donc assister à la leçon «passivement», mais elle va se laisser surprendre par des bonnes idées à reprendre en classe ou lors de la leçon d'éducation physique, par la réaction de tel ou tel élève, etc...

Plutôt que d'entrer dans la problématique de la relation entre ces deux professeurs, ce qui constitue un sujet en soi et sur lequel il serait bien sûr intéressant de se questionner, je me suis demandée comment l'enseignant du CIN pouvait exploiter ces leçons au maximum.

Pour prévenir le risque que les impressions ressenties au moment de la leçon se perdent lors du retour en classe, j'ai proposé aux enseignantes visitées de noter leurs observations, et d'écrire ce qu'elles voyaient, c'est-à-dire des comportements, des faits, des actions. On s'est vite aperçu qu'il est impossible de tout noter, ni sur tous les élèves en même temps. C'est pourquoi j'ai conseillé quelques «outils», telle la grille d'observation, avec des cases préparées par la maîtresse et des cases vides permettant l'ouverture aux événements imprévus.

Si cette démarche d'observation a surpris les maîtresses par le travail important qu'elle leur demandait, elle leur a aussi donné des renseignements utiles à leur action pédagogique, leur permettant de cibler leur enseignement en fonction du développement propre à chaque enfant. D'autre part, ces observations offrent l'avantage de pouvoir être échangées avec la rythmicienne comme avec d'autres intervenants, et de servir ainsi de base de discussion.

On pourrait aussi imaginer que la démarche s'inverse parfois, à savoir que la rythmicienne devienne à son tour observatrice des enfants dans le cadre de la classe.

Le sujet de ce travail semble bien être dans les préoccupations actuelles des rythmicien(ne)s, puisqu'une formation spécifique à ces enseignant(e)s se met sur pied actuellement, avec ce spécialiste de l'observation qu'est M. Calpini. Concernant l'interaction entre enseignants généralistes CIN et spécialistes-rythmique, il est intéressant de noter qu'un groupe de maîtresses du CIN a commencé une démarche de formation à l'observation: on se réjouit déjà, lorsque chacune aura creusé son petit bout de tunnel de «son côté» de la montagne, de la jonction des deux démarches, qui ne pourra qu'être bénéfique à l'enfant et à son développement.

Ressources: le Travail de Diplôme de Dominique Reymond est disponible à la bibliothèque de la HEP, ainsi qu'à celle du SEPS. ■



Le Raid nature «Ecrin Vert»

Jonas Saugy

Etudiant, Gymnase d'Yverdon

Au début du mois d'octobre a eu lieu, comme chaque année, le raid nature «Ecrin Vert». Une aventure à VTT longue de 35km, parsemée de diverses épreuves telles que la «montée impossible», le tir à l'arc ou encore un test de culture générale.

Pour participer à cette édition, deux équipes du gymnase d'Yverdon (CESSNOV) ont été constituées. Ouvert aux écoles secondaires supérieures et aux écoles professionnelles des cantons de Vaud, Neuchâtel et Berne ainsi que du Doubs, Haut Doubs et Franche-Comté, organisé par la conférence Transjurassienne (CTJ), le raid «Ecrin Vert» est une manifestation sportive qui a pour but de favoriser les relations franco-suisse.



Quelques nouveaux kilomètres, plus ardues que les précédents, et il était temps de tester nos connaissances de la région et d'apprécier une tasse de thé bien méritée!

La partie la plus longue et la plus dure nous attendait maintenant. En effet, il y avait environ 15 kilomètres de vélo, principalement de la montée, qui nous séparaient de l'épreuve suivante.

La pluie toujours très présente ainsi que le froid ne nous simplifiaient pas la vie. Mais nous sommes tous arrivés indemnes à l'épreuve de tir. Nous avons la possibilité de choisir entre trois disciplines: le lancer de tronc, le tir à la sarbacane et le tir à l'arc. Afin de découvrir un sport que l'on pourrait qualifier d'insolite, chaque participant des équipes Yverdonaises a choisi le lancer de tronc. On s'essaya tout de même au tir à l'arc et à la sarbacane, juste pour le plaisir.

Après une matinée bien chargée en émotions, il était temps de se restaurer. Petite pause donc, pour manger mais également pour nous changer, nos vêtements étant détrempés.

Suite au pique-nique, nous avons repris nos vélos afin de parcourir la dernière ligne droite.

La pluie avait alors cessé mais elle avait fait des ravages au niveau du terrain! Nous dûmes traverser un véritable champ de boue, et certains ne le franchirent pas sans y prendre un bain. (Mais il paraît que c'est bon pour la peau, alors...)

Cette dernière partie ne comportait pas d'épreuve, mais n'en était pas moins éprouvante! C'est après ces derniers kilomètres que l'aventure se termina d'un point de vue sportif. En effet, plusieurs activités nous attendaient encore, à commencer par le lavage des vélos. Après avoir reçu chacun un t-shirt souvenir, tout le monde s'en alla sous la douche afin d'être présentable pour le souper prévu par l'organisation. Le repas, très varié, se déroula dans une très bonne ambiance et une chaleureuse convivialité.

Malgré la pluie, le froid et l'investissement physique de cette aventure, celle-ci restera une expérience inoubliable et très riche en émotions. Nous y avons pris énormément de plaisir! ■

C'est avec M. Philippe Berdoz, notre maître d'éducation physique et sportive, que nous sommes partis d'Yverdon-les-Bains pour nous rendre au départ du raid situé à la grande salle de la Chaux-de-Fonds. Là, nous avons commencé par prendre un copieux petit déjeuner avant la première épreuve de la journée: le lancer de chaussures! Chaque concurrent devait lancer ses deux chaussures le plus loin possible à bout de pied.

Suite à cela nous sommes partis à VTT sous une pluie battante. Nous avons décidé de faire la route ensemble afin de conserver la bonne ambiance qui régnait déjà au sein du groupe.

Après quelques kilomètres de vélo sous l'averse, la seconde épreuve nous attendait déjà: la «montée impossible». Le principe est simple: monter à vélo le plus haut possible sur une pente escarpée et détrempée. Malgré les difficultés, nos deux équipes s'en sont bien tirées.





Le raid nature «Ecrin Vert» sert de pont franco-suisse pour les étudiants de l'Arc jurassien

La pluie et la boue n'ont pas empêché les rencontres.

Le raid nature Ecrin Vert est né, voilà deux ans, de l'idée de sensibiliser les jeunes étudiants de l'Arc jurassien à leur identité commune en les réunissant dans le cadre d'une manifestation sportive franco-suisse.

C'est en 2001 qu'a eu lieu la première édition, organisée par la Conférence Transjurassienne (CTJ), permettant à environ 150 jeunes de se rencontrer à l'occasion d'un raid multisports entre la Chaux-de-Fonds et Morteau. Le succès de l'opération poussa ses organisateurs à reconduire l'événement, en le rendant annuel et en augmentant chaque année un peu plus le nombre de participants.

Cette année, les courageux devaient effectuer le même parcours que lors de l'édition initiale, un parcours représentant environ trente kilomètres de sentiers caillouteux, de champs boueux et de routes détrempées. L'aventure était ponctuée par des épreuves très variées, allant de la connaissance générale de la région, de ses traditions et de ses spécialités, au maniement de la sarbacane, en passant par le traditionnel lancer du tronc. A la fin de cette journée de sport, de compétition officieuse (car non chronométrée) et de camaraderie, tous les participants se retrouvèrent à Morteau autour d'un repas typique pour les derniers échanges et de nombreux éclats de rire.

Le CPNV et le Gymnase d'Yverdon ont chacun envoyé des délégations ayant pour but de représenter le Nord vaudois lors de cette journée. Les couleurs régionales ont ainsi été portées bien haut. Mais au final, Français, Suisses, moniteurs et participants étaient réunis pour ce qui devait être – et ce qui a brillamment été – une véritable expérience de vie. ■

Lionel Pittet

Etablissements ayant participé au raid:

Gymnases d'Yverdon, Auguste Piccard, du Bugnon, de la Cité, de Chamblandes, l'EPC Lausanne et le CPNV



Course d'orientation

Journée cantonale à Lausanne Vidy

Claudine Borlat

SEPS

Stade Pierre de Coubertin, mercredi 5 novembre, lumineuse journée d'automne, 13h30: un premier duo s'élance. La course cantonale d'orientation a démarré dans des conditions optimales grâce notamment à l'organisation très professionnelle et néanmoins bénévole du Care Vevey Orientation.

La plupart des concurrents découvrent le site de Vidy, munis d'une boussole, d'une carte (couleur) et d'un doigt électronique! Ce doigt, appelé aussi badge, permettra à chacun, non seulement d'obtenir le temps total réalisé lors de l'épreuve, mais également le contrôle et le temps de passage à chaque poste.

Un petit parcours préalable pour tester l'utilisation du «SPORTident» (il s'agit bien d'une puce électronique) et tous les coureurs sont prêts pour l'épreuve du jour. Un parcours de 20 à 24 postes représentant 4-5 km d'efforts.

- *Réfléchir avant de courir.*
- *Courir sans s'en apercevoir.*
- *Chercher et trouver.*

Les motivations à ce sport de nature ne manquent pas.

Igor
«Ça a passé trop vite»

Paulo
«C'est amusant, j'aimerais faire ça plus régulièrement. J'aime bien la course d'orientation, mais seulement à deux»

Haris Alicajic, Aslan Demir et Michaël Vallon
«Quand on a fini la course, on ne pensait pas arriver dans les premiers mais nous sommes arrivés deuxièmes. Nous avons trouvé la course bien, même si nous avons dû porter Michaël, un de nos copains. Michaël a trouvé que les postes étaient difficiles à localiser. Aslan, lui, a trouvé que la course n'était pas si difficile et que nous aurions pu arriver premiers. Haris et Aslan sont qualifiés pour la journée suisse de sport scolaire»

Léo
«Une erreur peut coûter très cher. De plus, je crains les courbatures demain»

Mélissa
«J'ai bien apprécié cette journée et les postes n'étaient pas très durs à trouver par rapport à Ste-Croix. J'aimerais bien refaire une expérience comme celle-ci»

Bryan
«C'est passionnant et utile car on apprend à utiliser la carte»

Alexandra et Sara
«C'était bien et marrant, on s'est bien amusées! L'ordre des numéros des postes ne se suivait pas, on a été trompées»



Prises au vol, quelques paroles échangées pendant le parcours reflètent bien l'ambiance générale, mélange subtil fait de collaboration, d'engagement physique et de plaisir de la découverte:

- «Vas-y, fonce!»
- «On est où là?»
- «C'est peut-être ici, va voir!»
- «On a trouvé, allez grouille!»



Caroline

«On était par équipe de 2. J'étais avec Mélissa. Les postes étaient faciles à trouver et la carte facile à comprendre pour se repérer. Nous avons eu beaucoup de chance avec le temps; il faisait très beau et pas froid. Il y avait beaucoup d'autres équipes très fortes mais nous avons donné le meilleur de nous et avons réussi à nous qualifier pour les championnats suisses scolaires. Je suis très contente de Mélissa et de moi. Cette course s'est déroulée à Vidy, Lausanne. J'en garde un très bon souvenir»

Doga

«C'était bien plus facile qu'à Aigle: pas de montée. Tourner en rond, c'était amusant! J'ai eu du plaisir»

A relever, la présence de deux importantes délégations de coureurs d'Aigle et de Sainte-Croix.

Petit bémol néanmoins, une manifestation d'une telle qualité aurait non seulement mérité mais également supporté un nombre de participants beaucoup plus important; ainsi, nous encourageons vivement tous les établissements du canton à participer à la prochaine journée cantonale d'orientation qui aura lieu en automne 2004.

Idviss

«C'était facile et plat, pas comme chez nous. On voyait bien les postes. Un peu troublant le changement de carte au milieu. C'était bien»

Après l'immense succès de l'opération SCOOOL en mai 2003, beaucoup d'élèves du primaire et du CYT ont découvert cette activité; ils seront les participants enthousiastes des courses d'orientation organisées ces prochaines années.

It'sCOOL

Un moyen d'enseignement pour tous ceux qui ne veulent pas perdre le nord

It'sCOOL est une initiative de la Fédération suisse de course d'orientation FSCO. Elle a pour objectif de soutenir l'enseignement de la lecture de carte (connaissance de l'environnement) et de la course d'orientation (éducation physique). Les brochures It'sCOOL présentent de nombreuses formes d'enseignement exploitables dès la troisième année scolaire. Tous les modules sont flexibles et peuvent être combinés. La préparation et le matériel sont réduits au minimum.

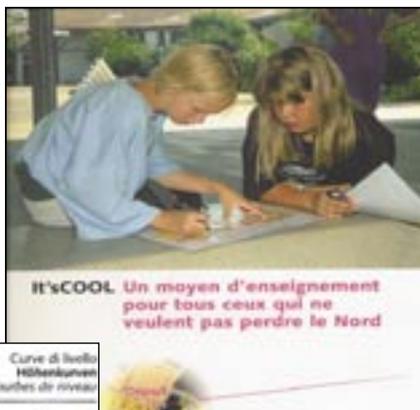
L'offre It'sCOOL

La lecture de carte et l'orientation sont des facultés importantes qui servent dans la vie de tous les jours. Dans la partie didactique «du connu vers l'inconnu», le guide It'sCOOL accompagne les élèves dans leur travail avec des croquis, des plans et des cartes.

Contenu de It'sCOOL

It'sCOOL se compose de deux parties distinctes:

- Un dossier avec une brochure d'introduction et six brochures thématiques:
 1. Vue aérienne et carte
 2. Objets et symboles
 3. Distance et échelle
 4. Points cardinaux et boussole
 5. Relief et courbes de niveaux
 6. Course d'orientation et carte.
- Une boîte de jeux et tests de connaissances. Avec un Domino, un jeu des familles et un Memory à 3, ainsi que 6x20 questions en relation avec le contenu des brochures.



Travailler avec It'sCOOL

Le moyen d'enseignement est conçu pour pouvoir être intégré dans l'enseignement de manière diversifiée. Il propose des leçons individuelles ou adaptées à des classes, à des groupes de travail ou encore à des ateliers d'enseignement. Tous les thèmes sont abordés de manière pratique. Finalement, les élèves conservent le résultat de la matière enseignée et de leur travail sous la forme d'un document.

La conception flexible de It'sCOOL favorise le développement des capacités individuelles des élèves. De même, il permet à l'enseignant de l'utiliser selon ses méthodes préférées.

Les feuilles de travail en couleur peuvent être téléchargées gratuitement depuis www.scool.ch ou www.blmv.ch.

A qui s'adresse It'sCOOL?

It'sCOOL est conçu en premier lieu pour les élèves des degrés 4 à 6. Mais beaucoup de thèmes peuvent être abordés dès la 3e année. D'autres peuvent aussi être introduits dans les classes supérieures ou l'enseignement aux adultes.

It'sCOOL peut être consulté à la bibliothèque du SEPS sous la référence 74.66 ou être commandé à:

OL-Materialstelle
Postfach 181 - 8494 Bauma
Tél. 052 397 1212 - Fax 052 397 1217
E-mail: hgraf@bluewin.ch
www.ol-materialstelle.ch

- Brochure d'introduction et 6 brochures thématiques à fr. 95.-; Art. No 4.684.00
- Boîte de jeux et questions à fr. 40.-; Art. No 4.502.00
- Combi à fr. 120.-; Art. No 4.682.00

Camp polysportif

Jean Rufener

Etudiant HEP

Quand camp polysportif, activités d'expression et atelier didactique font bon ménage

Etudiant semi-généraliste actuellement en phase de professionnalisation à la HEP, je suis en stage dans une classe de 8VSO à la Sarraz, dans le cadre de mes didactiques de français. Du 8 au 12 septembre 2003, les 15 élèves de cette classe ont vécu un camp polysport riche en activités. Après diverses discussions avec mon «Praticien-Formateur», M. Biolley, suivies d'une réflexion sur le sujet, j'ai choisi de faire le lien entre ce camp et les activités de français en expression écrite, activités inscrites dans mon atelier didactique. C'était ainsi l'occasion d'offrir aux élèves la possibilité d'avoir un souvenir écrit de ce camp, tout en donnant du sens au travail d'écriture qui allait leur être demandé.

Aussi, avant que les élèves partent en camp, je leur ai présenté le projet, leur demandant de choisir, au cours du camp, une activité qu'ils allaient devoir résumer et une anecdote à raconter en classe. Ils devaient également élaborer une petite présentation personnelle et, pendant le camp, prendre chaque jour cinq minutes pour noter les activités qu'ils avaient effectuées dans la journée. En outre, pour illustrer leurs textes, M. Biolley se chargeait d'immortaliser leurs aventures à l'aide d'un appareil photo numérique.



Durant la semaine de camp à Leysin, j'ai rejoint les élèves une journée entière pour discuter avec eux du projet et pour les stimuler à réfléchir sur ce qu'ils allaient écrire pour la rentrée; puis, dès leur retour en classe nous avons lancé les activités d'écriture.

N'ayant pas le temps d'en faire un projet pluridisciplinaire, en reliant cette activité à l'informatique, j'ai moi-même saisi et mis en page les textes et les images des élèves.

Au final, le projet a abouti à un superbe journal de camp. Chaque élève est représenté sur une ou deux pages par un descriptif personnel, un tableau récapitulatif des activités sportives qu'il a effectuées durant la semaine, ses textes, et des photos de lui en pleine action. Je vous laisse découvrir, ci-après, quelques aspects de leur travail.

Quelques activités

L'équitation

Vendredi matin, vers 9h50, nous étions à l'équitation. Il faisait beau mais froid. On est tous arrivés devant la porte de la ferme et on voyait les autres en train de faire du cheval. Et puis ce fut notre tour. On était dans la ferme et Angélique a choisi son cheval. Dès le moment où elle était sur son cheval et qu'elle voulait faire les exercices, le cheval allait vers les bottes de paille et il mangeait. Angélique ne savait plus quoi faire et la professeure lui expliquait comment elle devait s'y prendre pour arriver à le contrôler! Angélique et moi on riait, car c'était trop drôle, et puis tout le monde riait. Quand on est sorti pour faire une promenade, son cheval broutait l'herbe des prés, et on riait! C'était cool et drôle!

Margaux

Le tennis

Nous sommes montés au centre sportif, et nous avons fait du tennis. Nous avons fait les groupes et nous avons commencé le cours. On faisait des exercices sur le maniement de la raquette, les revers, les coups droits, les smashes et les services. Après on a fait un match et Vincent tirait n'importe où: contre le filet, le plafond et le mur en face de lui. Ensuite nous sommes rentrés au chalet.



Sacha

Le judo

C'était le mercredi matin vers 8h15. On allait suivre le cours de judo. J'étais avec Hélia, Milly, Margaux, Eléa, et Sara. J'ai fait quelques prises à Eléa et à Sara. C'était super, on s'est bien amusé. Eléa a fait une prise à M. Rossel. Plus tard on est rentré au chalet.

Angélique

Quelques anecdotes

L'échiquier

C'était le vendredi 12 septembre 2003, au chalet de l'ancien stand à Leysin, lors d'une matinée ensoleillée, vers 11h30, avant de manger. Le sol était humide parce qu'il avait plu le



soir d'avant. On était au chalet, assis sur des chaises autour d'une table. Sur la table il y avait un échiquier. Il y avait Raphaël, Pascal, Rui, Johan, Jean-Jacques et moi. Raphaël m'apprenait à jouer aux échecs. Je n'avais jamais joué aux échecs, mais seulement regardé des personnes jouer. J'avais presque tout appris sauf deux ou trois trucs. Je lui ai dit:

- Viens, on va jouer!
- O.K.

C'était un combat. Raphaël contre moi. Nous allions jouer aux échecs et c'était la première fois que j'allais y jouer. Je me posais des questions. Il y avait les deux tours, la reine, les chevaux, etc... Ensuite il m'a dit: «tu commences», et j'ai bougé un pion. Le jeu venait de débuter et quelques minutes plus tard, il s'est terminé avec la victoire de Raphaël. J'ai adoré, c'est un jeu assez cool et, pour une première fois, c'était super! Ciao.

Mustapha

Le jeudi soir

C'est au cours de la dernière soirée qu'on a passé à Leysin. Normalement on aurait dû faire la fête, mais on n'en avait pas très envie!

Alors on a fait deux groupes: un qui est resté au chalet pour jouer à des jeux de société, et un autre qui est allé à la salle de gym de Leysin.



On est parti du chalet à 21h00. Le ciel était étoilé et l'air était frais. Arrivés à la salle, nous avons fait du uni-hockey et du foot. Il y avait 3 groupes de 5 personnes et 1 groupe de 4 personnes. Puis le tournoi a commencé.

J'étais avec M. Biolley, M. Rossel et Eléa...

Nous avons gagné ce tournoi. Heureusement qu'on était deux filles, autrement on aurait perdu... ☺ (je rigole).

Vers 22h30 nous sommes allés nous changer.

Quand Eléa et moi nous sommes sorties, il n'y avait plus que M. Biolley qui nous attendait avec un grand sourire... ☺ Lorsque nous sommes arrivés au chalet, il était environ 22h50. Tout le monde était, soit dans le couloir, soit dans les chambres en train de crier, courir, chanter, etc...

J'ai trouvé cette soirée super.

Milly

L'EPS est de la fête à l'Ecole professionnelle du Chablais!

Commémorer un anniversaire, organiser une journée portes ouvertes, contribuer à des promotions sont autant d'occasions de faire connaître notre branche, de l'actualiser aux yeux d'un public dont les souvenirs en l'espèce sont souvent désuets.

Nous relatons ici un telle contribution due à nos collègues de l'école professionnelle d'Aigle.

L'Ecole existe depuis le début du XXe siècle et portait le nom d'Ecole 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 dispensés dans la salle omnisport de la Planchette utilisée prioritairement par les écoles primaires et secondaires d'Aigle. Les temps ont changé!

L'Ecole professionnelle actuelle a deux salles de sport. La première, de conception traditionnelle, 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 comporte divers engins spécifiques à cette discipline, une piste de saut avec une fosse, un grand trampoline ouvert en permanence.

Actuellement, l'Ecole accueille environ 500 élèves par année. Toutes les classes bénéficient de cours de sport. L'accent est mis sur le plaisir, le bien-être et la santé.

Lors de la dernière fête commémorative, des expositions et des activités ludiques étaient organisées dans tout le bâtiment. Pour contribuer de manière originale à cette manifestation, les maîtres d'éducation physique et sportive ont offert aux visiteurs des moments de frissons, leur proposant une tyrolienne partant depuis les fenêtres de la salle de sport, à quelque 5 mètres de haut, et aboutissant à l'autre extrémité de la salle. Les visiteurs ont également pu tenter une descente en rappel ou une montée «au nœud de prussik». Ils ont aussi pu s'essayer à des sports d'équilibre, par exemple en marchant sur un câble. Une noce à Thomas a permis aux personnes qui en ressentaient le besoin de se défouler en tirant des balles en mousse sur des boîtes de conserve à l'effigie des enseignants! Ces activités se sont déroulées sous l'œil vigilant et encourageant des maîtres et d'un guide de montagne. Les jeunes et les moins jeunes se sont régalez! ■

Les MEP de l'EPCA



Sport scolaire J+S

Cours de formation de base

Tenero - 12-16 octobre 2003

Yves Jatton

Participant au cours J+S

Tout a commencé un beau jour de printemps en salle des maîtres du collège de l'Elysée à Lausanne. Cyril Bovay, chef de file d'éducation physique dans cet établissement: «Est-ce que ça te dirait de participer à un camp polysportif au Tessin pendant les vacances d'automne? Tu verras, ça va être sympa: on sera toute une équipe du collège.» Le temps de la réflexion n'a pas été long. J'aime le sport, j'adore le Tessin et la perspective de pouvoir combiner ces deux passions m'a vite convaincu de donner une réponse positive à mon collègue.

Le moins que l'on puisse dire est que je n'ai pas regretté ce choix. Nous étions finalement onze enseignants de l'Elysée à prendre part à ce camp pour un total de 27 participants (10 dames, 17 messieurs). Comme l'a déclaré Michel Jatton, responsable de l'organisation du camp, il suffit de cinq minutes pour se rendre compte si un tel camp va bien fonctionner ou pas. Là, il n'y a pas eu de doute. Dès la visite en vélo des magnifiques installations du centre sportif de Tenero, où l'on mange et où l'on dort fort bien, le dimanche soir de notre

arrivée, on a senti que l'on allait apprendre beaucoup de choses et se défouler sur le plan sportif, dans une ambiance de solidarité et de bonne humeur.

On a pu juger de l'importance de ce bon esprit dès le début du camp où l'on a étudié, d'abord sur le plan théorique puis sur le plan pratique, la coordination motrice. Personne ou presque n'est à l'aise dans tous les exercices proposés et c'est une bonne leçon d'humilité de voir à quel point on peut se montrer maladroit en certaines circonstances. Et là, pas de moquerie mais quelques jolis éclats de rire de la part de l'auteur de la maladresse... et surtout de l'aide immédiatement proposée par un moniteur ou un autre participant.

La suite du camp a été consacrée à la découverte de disciplines inconnues ou méconnues pour la plupart d'entre nous tels que le frisbee-golf, l'escalade, le trampoline, le base-ball ou le kayak ainsi qu'à l'approche, sous un angle nouveau, de sports plus traditionnels comme le volley ou le tennis. Quelques temps forts des quatre jours passés à Tenero: le match d'ultimate, sorte de rugby disputé avec un frisbee, au cours duquel quelques-uns d'entre nous ont fini sur les fesses à cause d'une pelouse mouillée par la rosée et non par la pluie: il a fait un temps superbe; le test de coordination motrice des 12 minutes durant lequel chacun a pu réaliser que 720 secondes, c'est long...

Il y a eu aussi la leçon d'escalade donnée par un moniteur spécialisé de Tenero, aussi sympathique que compétent, des sauts au trampoline parfois voulus, parfois un peu moins, une sortie plutôt mouvementée en kayak



qui a permis à certains de découvrir le lac Majeur d'un point de vue original et une sortie à vélo sur les hauteurs de Locarno qui nous a fait mieux connaître cette superbe région.

On a peine à croire que tout cela a été réalisé en quatre jours seulement et ça devient encore plus étonnant quand on sait que toutes les activités pratiquées n'ont pas été citées. Un programme aussi complet demande un encadrement à la hauteur et l'on ne peut que féliciter Michel Jatton et ses assistants Michel Pirker, Bertrand Carrard et Serge Branche (ainsi qu'Alain Siegrist pour le kayak) d'avoir assuré une organisation parfaite.

Faire un camp au Tessin et ne pas le finir dans un grotto aurait été une faute de goût: elle n'a pas été commise et c'est dans un sympathique établissement des hauts de Tenero que la – longue! – soirée de mercredi a été dédiée au souvenir des bons moments passés ensemble. Le lendemain matin, il y avait encore du roller et du cyclo-ball au programme et cela a été l'occasion de voir quelques prestations dignes des numéros du cirque Knie mais peut-être pas tout à fait voulues!





Ami lecteur, t'ai-je intéressé et éventuellement incité à envisager une participation à ce camp qui aura à nouveau lieu en octobre 2004? Ami participant, ai-je bien rendu la bonne entente qui a régné entre nous pendant le camp et que nous chercherons à instaurer entre les élèves quand ce sera à nous d'organiser un tel camp?

Ami organisateur, as-tu ressenti à la lecture de ces lignes la reconnaissance que j'ai pour l'immense travail fourni? Si oui, ma satisfaction serait grande! ■



Module d'introduction au Sport scolaire J+S

Ce cours de formation s'adresse aux enseignants qui organisent ou qui collaborent à des camps sportifs scolaires sur ou en dehors du temps scolaire.

Pour être habilités à diriger des activités dans le cadre du sport scolaire J+S, les moniteurs doivent atteindre les objectifs suivants:

- Connaître la conception de J+S et du sport scolaire
- Connaître les objectifs du sport scolaire
- Connaître le mouvement J+S
- Connaître les directives du Sport scolaire J+S, en particulier
 - Les droits et les obligations du moniteur J+S
 - Les droits et les obligations du coach scolaire J+S
 - Les prescriptions de sécurité
- Etre capable de planifier et d'évaluer les offres du sport scolaire en fonction des objectifs
- Assister, accompagner et conseiller les élèves de façon individuelle et dans la perspective d'une pratique sportive à long terme.

Durée du cours: minimum 3 jours

Droit d'activité: Disciplines sportives du groupe A du Sport scolaire.

Athlétisme – Jeux de raquettes – Sports d'équipe – Sports nautiques (avec brevet de sauvetage) – Patinage sur glace – Sports sur roulettes – Marche – Cyclo-tourisme – Ski de fond – triathlon

Prochain cours Sport scolaire J+S en 2004

Centre sportif national de Tenero: du dimanche 10 au jeudi 14 octobre 2004 – Cours No: VD 471.04

Inscription par le coach J+S de l'établissement scolaire www.baspo.ch

Renseignements:

J+S Vaud – 021 316 3961-62-64

Mail: jsvaud@seps.vd.ch

Site Internet SEPS: www.seps.vd.ch



La Flamme Olympique

Jean Aellen

SEPS



En 2004, année de l'éducation par le sport, la ville d'Athènes accueillera les Jeux Olympiques du 13 au 29 août.

Un mois avant l'ouverture des Jeux, la Flamme Olympique, symbole de paix et de fraternité, sera transportée à travers le monde. A l'emblème de «Passez la flamme, unissez le monde», le Relais traversera en 35 jours 26 pays différents et fera escale dans 33 villes, après que la torche ait été allumée solennellement à Olympie. Le 24 juin prochain, la flamme parcourra près de 50 kilomètres dans le canton de Vaud. Quelques 120 coureurs, sportifs et amateurs, se relayeront selon un tracé qui sera dévoilé ultérieurement. Autour de cet événement exceptionnel, plusieurs manifestations à caractère sportif, culturel et festif seront organisées.

Dans cette perspective, le service de l'éducation physique et du sport propose à tous les établissements scolaires du canton de saisir cette occasion unique pour mettre en place durant l'année 2004 une action, une manifestation ou un projet à l'enseigne de la Flamme ou de l'olympisme. La thématique est large et permet en particulier de conduire nombre d'activités pluridisciplinaires dans ou hors de l'école.

A titre d'exemple, le présent article propose une liste non exhaustive d'activités pouvant être conduites dans un cadre scolaire. Le service EPS voit, à travers cet événement, une opportunité particulièrement attractive de «donner du sens» à l'enseignement.

Quelques propositions d'activités

- Assister, **de manière avisée**, au Relais de la Flamme qui aura lieu le jeudi 24 juin 2004 ; les élèves sont orientés sur l'événement et peuvent animer le parcours de la Flamme en étant déguisés (costumes antiques ou équipements sportifs divers) ou en disposant d'accessoires (cerceaux, flammes de papier, rubans, colombes, ...)
- visiter le Musée Olympique de Lausanne qui, grâce à des animateurs spécialisés, propose des visites guidées adaptées aux enfants et aux adolescents
- exploiter les sujets du Relais de la Flamme, des Jeux Olympiques, de l'Olympisme à travers des disciplines d'enseignement.

Suggestions:

Français discussion, débat, table ronde, activités d'expression, rédaction, dissertation, conférence, mots croisés, publication d'un journal, ...

Histoire	exploitation du thème de la Grèce Antique (programme du CYT), des sites des Jeux Panhelléniques (Olympie, Delphes, l'Isthme et Némée), de la mythologie, de la naissance des premiers Jeux à celle des Jeux modernes, ...
Géographie	préparation d'un dossier sur la Grèce, étude des pays traversés par le Relais de la Flamme, ...
Sciences	traiter le thème du feu, de l'allumage de la flamme (miroir + soleil), des combustibles utilisés; aborder des notions de biomécanique, de physiologie, de nutrition basées sur les pratiques sportives, ...
Mathématiques	calculer des distances, des vitesses de course, mesurer des temps, effectuer des classements, résoudre des situations – problèmes, ...
ACM/ACT/TM	fabriquer une torche, une maquette de temple grec, une statue; réaliser un puzzle, un jeu de l'oie; confectionner un vêtement, ...
Cuisine	préparer un menu grec typique et le partager avec des camarades, des maîtres, des parents; élaborer un cahier de recettes, ...
Education physique et sportive	participer à une course relais, à des joutes sportives, à un rallye; découvrir des danses folkloriques, ...
Arts visuels	organiser un concours de dessin, une exposition de photos; réaliser un film vidéo, ...
Langues vivantes	découvrir et utiliser le vocabulaire spécifique au sport; lire des articles concernant la préparation des Jeux, les concours; jouer le rôle d'un commentateur sportif ...
Musique	étudier la musique et les instruments de la Grèce ou d'autres pays, écouter les hymnes nationaux, ...



- organiser des activités hors-cadre, des projets de classe ou d'établissement tels que camp à thème, camp sportif (les «Jeux olympiques scolaires»), voyage d'études, course d'école, joutes sportives, fête ou spectacle de fin d'année.

Les quelques idées proposées ci-dessus montrent qu'avec un peu d'imagination, le sujet peut être abordé de manière large dans le cadre scolaire. L'année 2004, à plus d'un titre, devrait être l'occasion de porter un regard intéressant et critique sur le sport, sur l'Olympisme et sur les valeurs que ce mouvement préconise.

Le Service de l'éducation physique et du sport se tient à disposition de tout établissement scolaire intéressé par cet événement, pour compléter les informations de cet article et, dans la mesure de ses possibilités, pour soutenir la conduite d'un projet. Par ailleurs, nous invitons les maîtres qui organisent une manifestation dans ce cadre de bien vouloir nous la signaler et d'envisager, le cas échéant, l'élaboration d'un article destiné à EsPaceS pédagogiques. D'avance, merci à chacun! ■



Ressources:

Musée Olympique

Quai d'Ouchy 1, case postale, 1001 Lausanne
tél. 021 621 6511 – fax 021 621 6512
www.olympic.org/pedagogie

- mise à disposition de documents didactiques comprenant notamment des «pistes pédagogiques»
- organisation de visites thématiques.

Service EPS

Ch. de Maillefer 35, 1014 Lausanne
tél. 021 316 3939 – fax 021 316 3948
www.seps.vd.ch

- mise à disposition de livres et documents (bibliothèque)
- informations relatives au Relais de la Flamme olympique
- soutien à la réalisation de projet pédagogique.

Sites Internet spécifiques

- www.athens2004.com
- www.relaisflamme.ch



6 juin 2004 «Allez Hop Walking Event», Ville de Morges

Marion Forel, Lignes de la santé

Le dimanche 6 juin 2004 aura lieu, à Morges, la deuxième édition de l'événement Walking de Suisse romande. La manifestation est organisée par le mouvement national de remise en forme «Allez Hop», par les Lignes de la santé du canton de Vaud ainsi que par la ville de Morges. Cette manifestation est destinée à tous, mais souhaite avant tout encourager les personnes sédentaires à reprendre une activité physique accessible, tant du point de vue de l'effort requis que du point de vue économique.

Le walking est une technique de marche rapide qui connaît depuis quelques années un véritable essor en Suisse. Son succès s'explique par le fait qu'il s'adresse à tous: actifs, sédentaires et familles. Sa technique est facile et sa pratique s'effectue par tous les temps et sans frais. Du point de vue de la santé, ses effets préventifs sur de nombreuses maladies (maladies cardiovasculaires, cancers, dépression, etc.) sont scientifiquement démontrés. La sédentarité pose de nombreux problèmes de santé publique dans les sociétés de type occidental et l'encouragement à une activité physique régulière est d'ailleurs l'un des «21 buts pour la santé» formulés par la Société Suisse de Santé Publique, qui agit en suivant les grandes lignes de l'OMS.

Les participants à l'événement du 6 juin auront le choix entre trois parcours de 6, 10,5 ou 21,2 kilomètres. Les personnes intéressées pourront s'inscrire à l'avance par téléphone ou sur Internet ainsi que sur place, le jour même. Les CFF seront partenaires de l'événement et un billet forfaitaire de 29.- sera proposé, comprenant le voyage en train au départ de toutes les gares suisses ainsi que l'inscription.

Pour plus d'informations, n'hésitez pas à téléphoner au 021 623 3742 ou par e-mail: anouck.luini@fvls.vd.ch.

«Performance et équilibre»

Venez vivre l'expérience!

Du 13 novembre 2003 au 2 mai 2004

Le sport est une des activités humaines parmi les plus complexes car il touche pratiquement tous les aspects de la vie, de la naissance à la mort, en passant par les stades du développement physique et mental de l'individu.

Aujourd'hui, au bon fonctionnement de son corps est associé un souci de santé – c'est-à-dire le maintien du bien-être physique et mental – et d'esthétique. Le sport est sain lorsqu'il est pratiqué en respectant les règles et en prenant soin d'éviter les pièges !

Parmi les dérives qui découlent de la recherche forcenée des extrêmes, on mentionnera le surentraînement, l'alimentation déficiente ou pléthorique, les erreurs de certains entraîneurs, des dirigeants sportifs mal inspirés ou non formés, l'appât du gain ainsi que la tricherie grâce à la manipulation pharmacologique.

Par la prévention et le traitement de maladies ou d'accidents, les différents tests de capacité, l'apprentissage moteur, l'adaptation de l'organisme à un état d'hyper sollicitation programmée en alternant les types d'activités sportives pour une meilleure récupération et l'accompagnement psychologique en période de «creux», il est possible d'améliorer la qualité de la pratique sportive. En effet, la pratique du sport

doit être une activité consciente qui doit se développer harmonieusement dans un cadre bien défini. Plus la performance est exigeante, plus les risques augmentent de voir apparaître des traumatismes ou des pathologies. Un athlète en bonne santé peut développer des symptômes de surmenage s'il entraîne son corps au-delà de ses possibilités d'adaptation.

De son côté, le sportif ordinaire est souvent tenté d'imiter les champions. En utilisant un matériel identique et en

imitant les régimes d'entraînement, il croit qu'il peut pratiquer son sport à un niveau similaire. Les pressions sociales vont le convaincre que c'est nécessaire pour réussir, pour épater ses amis ou simplement pour se faire plaisir! Hélas, son corps n'ayant pas été suffisamment préparé, la sanction tombe immédiatement et c'est l'accident ou la blessure, synonyme d'arrêt de l'activité sportive! **Une pratique raisonnable adaptée à chaque individu est la seule qui soit réellement bénéfique.** Les mesures des spécialistes peuvent certes nous aider, mais il vaut mieux être constamment à l'écoute de son corps! En effet, ce dernier envoie une multitude de signaux quand il est trop sollicité et quand il est maltraité.

Cette exposition s'adresse donc moins aux sportifs d'élite qui ne représentent que 2% de la population mondiale qu'aux visiteurs de tout âge. Elle souhaite également servir de support pour mieux expliquer les travaux de la Commission médicale du CIO, de l'AMA (Agence Mondiale Antidopage) et du TAS (Tribunal Arbitral du Sport). ■



Andrzej Chylinski (USA)
Atlanta 1996 - 50km marche



Sur réservation:

- Visites commentées pour adultes/jeune public
- Jeux de rôle
- Forums de discussion

Musée Olympique Lausanne, 1, quai d'Ouchy, 1001 Lausanne

Tél. +41 21 621 65 11 ; fax +41 21 621 65 12;

www.olympic.org

Ouvert tous les jours de 9h à 18h, fermé le lundi d'octobre à fin avril.



Courir à Lausanne avec sa classe le 24 avril 2004

Anne-Claude Faillétaz

20KM DE LAUSANNE



La course à pied ... un sport individuel par excellence? Pas nécessairement. Preuve en est le succès remporté depuis de nombreuses années par le concours organisé pour les classes participant aux 20 km de Lausanne, dans les catégories BCV Junior, soit sur une distance de 4 km.

Une journée à l'École fédérale de sport de Macolin, un repas suivi d'un après-midi de jeux au parc Pré Vert du Signal de

Bougy, des visites commentées ou des ateliers organisés par la plupart des musées lausannois et vaudois, des billets pour Athletissima, pour des matches de football ou de volleyball, une visite d'entreprise, tel est, à la manière de Prévert, l'inventaire non exhaustif des prix offerts aux classes qui participeront le samedi 24 avril 2004 à la 23^{ème} édition des 20 km de Lausanne.

Comment y participer? En inscrivant votre classe aux «20 km de Lausanne», case postale 245, 1018 Lausanne 18, d'ici au 3 avril 2004 au plus tard. Pas de finance d'inscription, les catégories BCV Junior étant toujours gratuites pour les juniors nés de 1988 à 1997.

Comment préparer votre classe? En l'encourageant à participer aux entraînements, organisés gratuitement durant les dix semaines précédant la course, dans l'un des 14 lieux d'entraînements mis sur pied par les 20 km de Lausanne.

Comment gagner? En motivant vos élèves pour que le pourcentage, de l'effectif total de votre classe ayant couru les 4 km, soit élevé.

Et si, d'aventure, votre classe n'était pas sur le podium? Qu'à

cela ne tienne: chaque participant junior sera récompensé individuellement par une médaille et un T-shirt.

A Lausanne, comme le disait si bien le baron Pierre de Coubertin, l'important sera toujours de participer! ■

Renseignements:

www.20km.ch ou
tél. 021 315 1423



giantXtour 2004: «freeday» - une action au service de la prévention

Olivier Saugy, SEPS



Le ski et le snowboard sont des disciplines fortement médiatisées et par voie de conséquence très prisées des jeunes. Elles supposent des connaissances et des compétences adaptées au monde alpin.

L'action «freeday» menée en parallèle aux épreuves du giantX, vise à développer chez les jeunes les comportements corrects lors de

leurs pratiques en montagne et également à les sensibiliser à l'impact écologique de celles-ci.

A cet effet, la mise à disposition, à l'intention des milieux concernés (écoles, associations, etc...) d'un CD-Rom, ainsi que du film «L'envers du décor» constitue l'étape initiale de cette démarche.

Une deuxième étape permettra à des guides, des médecins et des «riders» professionnels d'encadrer en situation réelle des jeunes, lors de manifestations organisées à Grimentz et Verbier en 2004. ■

Renseignements et inscriptions :

www.giantxtour.ch
www.thefreeday.ch



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

• L'aérobic - aussi à l'école!	6 mars 2004	Berne
• «Mouvement et Santé» brochure 1 (degrés préscolaires et primaires)	8 mai 2004	Granges-Marnand
• Jeux de société dans l'eau	15 mai 2004	Charmey
• Education du mouvement au jardin d'enfants et dans les premiers degrés scolaires	15 mai 2004	Berne
• Acrobatie et «partnering»	22/23 mai 2004	Berne
• Danse, jeux et improvisations en musique	28/29 mai 2004	Berne
• Le beachvolley à l'école	13 juin 2004	Ebikon/LU

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.

Divers PLUSPORT - Sport Handicap Suisse
Cours de formation de moniteur 2004
Séance de présentation des cours donnés en français (Suisse romande):
Vendredi 12 mars 2004
Buffet de la Gare - Lausanne
20h00 - 22h30



La danse à l'école primaire

Marie Romain (Paris, 2001, édition Retz pédagogie, cote biblio-SEPS: 07.65)



Avec ce livre attractif, l'auteure propose aux enseignants et futurs enseignants un ouvrage de synthèse sur une discipline souvent délaissée, faute de notions claires et de guidage précis.

La première partie de ce guide commente l'évolution du concept de danse en le replaçant dans son contexte socioculturel et propose une réflexion sur les enjeux éducatifs de cet enseignement. Puis, après avoir analysé et commenté les textes officiels, l'auteure propose une véritable démarche d'apprentissage autour du processus de création, à travers des séquences d'activité à mettre en oeuvre dans le cadre de projets pédagogiques.

Au sommaire (extraits): Une discipline scolaire émergente - Difficultés rencontrées et besoins de formation - L'essentiel de la danse - Les apprentissages fondamentaux - La structuration des savoirs - Les finalités et objectifs de la danse artistique - Les compétences visées - Les pratiques en questions - les démarches et les outils - Les fiches d'activités - Affiner sa motricité - Vivre une création chorégraphique. ■

Pédagogie de tous les possibles ...

«La Rythmique Jaques-Dalcroze à la lumière de la théorie des intelligences multiples du professeur Howard Gardner»

Mary Brice (Genève, 2003, éditions Papillon)

L'auteure, pédagogue australienne récemment diplômée de la méthode Jaques-Dalcroze, fait ici un lien bienvenu entre une théorie récente et prometteuse (la théorie des intelligences multiples de Howard Gardner) et cette pédagogie active vieille d'un siècle qu'est la rythmique Jaques-Dalcroze.

Mary Brice permet ainsi de mettre en valeur d'une façon nouvelle une méthode dont la perception aurait peut-être tendance à se cristalliser dans son aspect anecdotique (pantoufles et tambourins ..!).

«D'où vient la réussite d'une pédagogie? Qu'est-ce que l'intelligence?» A partir de quelques questions fondamentales de ce type, la pédagogue expose dans ses grandes lignes la théorie des intelligences multiples et rappelle les principes de la rythmique Jaques-Dalcroze. Puis elle nous invite à l'observation de six leçons de rythmique-solfège (âges et niveaux variés). Cette description très détaillée nous amène à l'analyse des étapes d'apprentissage et à l'identification des différentes intelligences mises à contribution. De cette façon, M. Brice met bien en évidence la réalité de l'imbrication d'une étape dans la suivante, ainsi que l'aspect éminemment global de la rythmique: on est bien là dans une pédagogie «réconciliatrice» des intelligences.

Pour les rythmicien(ne)s, ce livre constitue une mise en mots fidèle de leur réalité et permet d'aborder, d'une manière très gratifiante, des concepts pédagogiques et scientifiques complétant bien leur approche. Quant aux non-rythmicien(ne)s, ce sera l'occasion pour eux de découvrir par un biais théorique, mais n'excluant pas l'aspect pratique, en quoi la pédagogie dalcrozienne présente pour l'éducation un intérêt fondamental et est d'une réelle actualité. *Christine Croset* ■



Dossiers envisagés dans les prochains numéros

- Prévention-sécurité
- Les nouveaux manuels EPS: éclairages
- Le corps dans l'espace
- Mouvement et santé
- Courageux, c'est mieux!



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: André Paul, Claudine Borlat, CIO/Collections Musée Olympique, DRDJS, EFSM, GiantXtour, Anouk Nussbaum

Rédaction: Jean Aellen, Claudine Borlat, Marcel Favre, Olivier Saugy

Réalisation: Jean Aellen, Jean-François Martin

Impression: Copy Service 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 audio, revues et dossiers informatiques figurent au catalogue de la bibliothèque du SEPS et peuvent être empruntés.