



Edito

Regarder les choses en face, prévenir...

En matière de violence et d'abus sexuels, le sport n'est pas un monde à part.

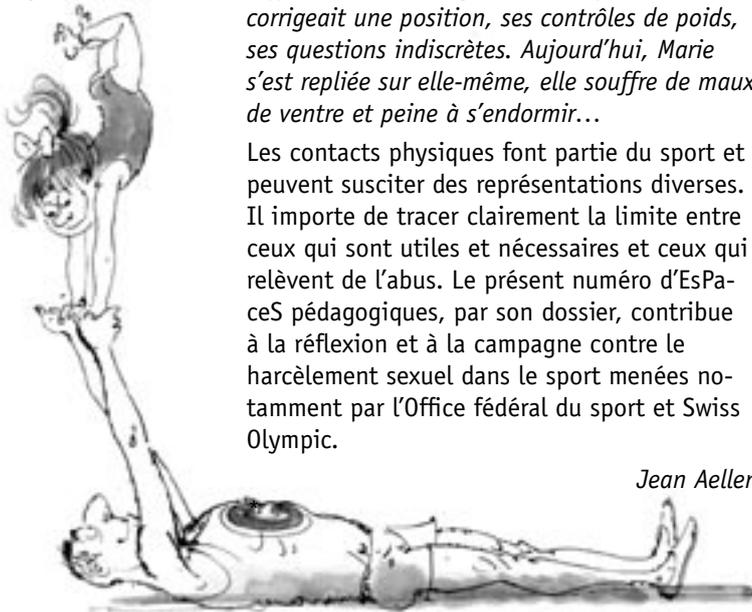
Cynthia adore son nouveau maître de gym. Elle, qui n'aime pas trop l'effort et la pratique sportive, participe assidûment aux leçons et s'engage même avec enthousiasme. Ses progrès sont étonnants. Elle est heureuse que son maître lui porte attention et qu'en plus, il l'aide et l'encourage. Cynthia considère même quelques contacts furtifs comme des encouragements. Jeudi dernier, il l'a attendue après les cours et l'a accompagnée chez elle. Dans la voiture, il a désiré l'embrasser. Depuis, elle n'est pas bien, elle ne voulait pas cela...*

Hier, il a neigé tout le jour. Au retour du ski, le moniteur a «surveillé» la douche. Il s'appelle Martial, c'est un super skieur et chacun le considère comme un bon copain! Le soir, il a fait des contrôles dans les chambres. Il s'est assis au bord des lits et a raconté des histoires bizarres. Plusieurs élèves ont dit que Martial les avait touchés de manière ambiguë, équivoque. Ils veulent se plaindre à la direction...*

Steve est un entraîneur apprécié, chacun admire son engagement. Marie* a des ambitions légitimes pour les prochains championnats d'agrès. Ses parents aussi. Elle a d'abord accepté les remarques désobligeantes de Steve, ses effleurements désagréables lorsqu'il l'aidait ou corrigeait une position, ses contrôles de poids, ses questions indiscretes. Aujourd'hui, Marie s'est repliée sur elle-même, elle souffre de maux de ventre et peine à s'endormir...*

Les contacts physiques font partie du sport et peuvent susciter des représentations diverses. Il importe de tracer clairement la limite entre ceux qui sont utiles et nécessaires et ceux qui relèvent de l'abus. Le présent numéro d'Espaces pédagogiques, par son dossier, contribue à la réflexion et à la campagne contre le harcèlement sexuel dans le sport menées notamment par l'Office fédéral du sport et Swiss Olympic.

Jean Aellen



*prénoms fictifs

Sommaire

2

DOSSIER

Les abus sexuels dans le sport

6

ESPACE DIDACTIQUE

«Courageux, c'est mieux!»

8

ESPACE PRÉVENTION

Mouvement et santé

11

ESPACE VÉCU

La course de la Combe

Journée cantonale de glisse

CHESS - GiantXtour 2004

Let's Dance 2003

15

ESPACE PROJET

«Année Européenne de l'éducation par le sport»

Vive le sport à l'école!

16

ESPACE RYTHMIQUE

Enseigner la rythmique ...

20

L'OUVRAGE SUR LE MÉTIER

4 ouvrages sur les jeux



Abus sexuels dans le sport

Jean Aellen

SEPS

Agressions sexuelles... réseaux pédophiles... sites pornographiques... violences...

On peut refuser de voir les choses en face parce que cela nous révolte ou que cela ne cadre pas avec la belle image que nous nous faisons du sport. La violence sexuelle n'en reste pas moins une réalité dans le sport comme ailleurs. Il importe de la prévenir et de la combattre car elle constitue une atteinte intolérable à l'intégrité de l'individu. Le présent article est constitué de textes extraits de la brochure «Abus sexuels dans le sport» publiée par l'Office fédéral du sport. Nous recommandons à chacun la lecture de ce dossier réalisé notamment par Barbara Boucherin, Rosmarie Wipf, Walter Mengisen et Nicola Bignasca.

Le sport n'est pas une exception

Janina Sakobielski

Dès que des enfants et des adolescents sont encadrés et dirigés par des adultes, on se trouve confronté à des risques d'abus. Le sport n'échappe pas à cette triste réalité.

L'agression commence dans la tête

Qu'entend-on au juste par agression sexuelle? On considère comme telle un acte pratiqué avec ou sur un enfant par une personne adulte dans le but de s'exciter sexuellement ou de satisfaire ses besoins sexuels. L'éventail des agressions possibles est donc extrêmement large et va des remarques déplacées au viol brutal. Statistiquement, une personne qui a croisé un exhibitionniste se classe parmi les victimes au même titre qu'une personne qui a été abusée sexuellement pendant des années. En outre, tout le monde ne voit pas les choses de la même manière. Jugée importune par certains, une remarque pourra paraître amusante à d'autres. Toujours est-il qu'il faut se garder de minimiser: toute atteinte à l'intégrité sexuelle, aussi infime soit-elle, doit être clairement condamnée, car elle peut avoir de lourdes conséquences.

Pour donner une image plus exacte de la situation, les chiffres devraient toutefois préciser le degré de gravité de l'agression.



Association Dis No

Autre facteur à observer: les limites. Où s'arrêtent les contacts «normaux» et où commencent les contacts douteux, abusifs? Dans une étude réalisée par l'Association suisse pour la protection de l'enfant, on peut lire que l'agression com-

mence dans la tête. Dès que l'intention de l'auteur est claire, dès qu'il songe à une action concrète en vue de sa propre excitation sexuelle, il évolue dans la zone interdite. Mais qui peut juger de l'extérieur l'intention qui se cache derrière un geste? Seuls les enfants concernés sentent que «quelque chose cloche».

«Quand on fait du sport, les contacts physiques sont courants»

Comme le laisse entendre le titre d'une étude réalisée sur la base d'interviews par l'Association suisse pour la protection de l'enfant, les contacts physiques font partie du sport. Certains sont même utiles et nécessaires: le bras qui assure à la barre fixe, la poignée de mains pour se saluer, la petite tape encourageante sur l'épaule avant un match, le bras autour des épaules après une défaite ou, dans un autre registre, les embrassades des footballeurs qui se jettent les uns sur les autres après un but. Ces contacts inhérents à l'activité sportive peuvent revêtir des formes différentes. Comme nous l'avons dit plus haut, il importe de tracer clairement la limite entre ceux qui sont utiles et nécessaires et ceux qui relèvent de l'abus.

Contacts sans équivoque

La salle de sport et le terrain d'entraînement sont des lieux propices aux échanges et contacts – aussi bien verbaux que physiques. Une situation que les enseignants et les entraîneurs doivent gérer.

Rosmarie Wipf

«Abus sexuels dans le sport», OFSPO, Macolin, 2003
Commande: OFSPO, Elisabeth Ischi, 2532 Macolin
E-Mail: dok.js@baspo.admin.ch

Le sport doit une partie de son attrait à l'éventail très complet d'expériences qu'on peut y faire en relation avec soi-même et avec les autres. Les contacts physiques font partie intégrante de ces échanges. Il serait insensé de vouloir les bannir à des fins préventives. Il faut plutôt veiller à ce qu'ils ne soient pas blessants, abusifs ou gênants, mais réconfortants et stimulants.

Un message clair

Les contacts physiques sont porteurs de messages et trahissent les sentiments de celui ou celle qui touche l'autre. Ils suscitent donc des réactions en conséquence: la manière dont un élève ressent le geste de la personne qui l'aide ne dépend pas seulement de la nature de ce geste, mais aussi de l'attitude et des sentiments qui le sous-entendent. A la façon dont je le touche, l'autre sent immédiatement si mon geste correspond bien à l'intention affichée. A travers ce langage corporel, je suscite chez mon vis-à-vis un sentiment clair ou, au contraire, ambigu. Pas besoin de mots; le message passe ou ne passe pas sur le plan du ressenti. L'autre lit «entre les lignes», en quelque sorte.

Si je caresse le dos d'un adolescent en prétendant le consoler alors que j'ai des arrière-pensées d'ordre érotique ou sexuel, celui-ci ressentira mon geste comme quelque chose d'ambigu ou de troublant, quelque chose que la plupart des enfants concernés qualifient de «bizarre».

Examen de conscience

Pour résoudre le problème des agressions sexuelles dans le sport, il ne suffit pas de soumettre les contacts physiques à des règles «techniques». Ce qui est essentiel, c'est de se livrer à un examen de conscience sans complaisance. Au bout du compte, la question qui se pose est toujours la suivante: dans mon activité, est-ce que je pense avant tout à mon protégé ou à moi-même? Un tel examen suppose la capacité de se remettre en question, ainsi qu'une connaissance approfondie de soi. Je dois être au clair sur moi-même, savoir si mes besoins en matière d'érotisme, d'intimité et de sexualité sont satisfaits ou si je souffre de manques dans ce domaine. Tout le monde peut connaître des périodes de manque à un moment ou à un autre. Celles-ci ne doivent pas nous pousser à éviter tout contact physique, mais nous inciter à redoubler de vigilance pour exclure clairement tout geste qui viserait à satisfaire ces désirs non comblés. C'est une limite qu'il convient de respecter scrupuleusement.

Gestion des manques en espace protégé

Il n'est pas toujours facile de satisfaire ces exigences. Mais cela s'apprend. C'est pour cela du reste que la formation des responsables inclut des cours où l'on entraîne spécifiquement la conscience de soi, le questionnement sincère et la connaissance de soi sur le plan corporel. Il faut des espaces protégés où l'on puisse aller ouvertement et sans crainte à la découverte de ses propres manques pour apprendre à les gérer. Avoir des manques sur le plan érotique ou sexuel n'a rien de honteux. Ce qui l'est, par contre, c'est de satisfaire ses besoins en exploitant des situations où l'autre est tributaire de notre aide.

Une question de confiance

L'apprentissage du mouvement est étroitement lié à la confiance: confiance dans ses propres capacités et confiance dans les compétences de l'enseignant – l'une n'allant pas sans l'autre. Cette confiance ne se développe pas seulement de façon tacite: il appartient à l'entraîneur de la construire en apportant à son élève un soutien physique adapté à la situation et reposant sur une méthode adéquate.



Tenir et soutenir pour sécuriser

En apportant à l'élève une aide ciblée – en le soulevant énergiquement, en le rattrapant fermement, en le poussant avec force, etc. – on lui permet d'avancer dans son apprentissage.

Réaction de l'enfant ou de l'adolescent: je peux me risquer à le faire, il ne m'arrivera rien. Je dispose d'un «filet de sécurité». Si je n'y arrive pas seul pour des questions de force ou de taille, si je perds l'équilibre, on me rattrapera; je ne tomberai pas de l'engin et je ne me blesserai pas.

Interprétation: il/elle m'aide.

Base: confiance dans la relation.

Attitude intérieure de l'entraîneur: je me montre très attentif et je te soutiens de manière non équivoque, pour ton bien.

Base: attention, vigilance, prévoyance, responsabilité.

Encourager pour donner de l'assurance

Une petite tape, une légère poussée en avant, une main sur l'épaule: autant de gestes qui signifient «allez, vas-y» et qui donnent une impulsion, là où il y a un risque de blocage.

Réaction de l'enfant ou de l'adolescent: je peux le faire, j'en suis capable. Je continue, je refais l'exercice. J'essaie encore une fois, je n'abandonne pas.

Interprétation: il pense que je peux y arriver. Il croit en moi et en mes possibilités.

Base: confiance dans les compétences de l'entraîneur, dans sa connaissance des possibilités et des limites.

Attitude intérieure de l'entraîneur: je connais ton potentiel et tes limites et je te soutiens dans ta tentative d'aller au bout de tes possibilités. Tu ne le fais pas pour moi, mais pour le plaisir de réussir, pour ta propre satisfaction.

Base: compétence, respect, connaissance claire des limites, envie de stimuler et non d'exploiter, connaissance de ses propres déficits en matière de performance, humour.



Abus sexuels dans le sport

Consoler et se réjouir pour traduire sa solidarité

En passant un bras autour des épaules de l'enfant, l'entraîneur montre qu'il est également là dans la défaite, dans la douleur. En lui serrant la main, en le prenant dans ses bras, il exprime sa joie après un succès.

Réaction de l'enfant ou de l'adolescent: je ne suis pas seul, ni avec ma joie, ni avec ma déception, ma tristesse ou ma douleur.

Interprétation: il est là et il me comprend.

Base: confiance dans la sincérité de l'entraîneur, dans l'honnêteté de son attitude.

Attitude intérieure de l'entraîneur: cela me fait aussi de la peine; je vois et je comprends ta souffrance. Ou, à l'inverse, je me réjouis avec et pour toi!

Base: sympathie véritable, respect, reconnaissance, conscience très nette de ses propres sentiments et limites.

Se rapprocher, s'éloigner, un défi permanent!

*Dr. Walter Kägi, président de Swiss Olympic
Heinz Keller, directeur de l'OFSP*

Dans le sport, le corps occupe le devant de la scène. Il est essentiel d'apprendre à gérer la relation au corps, que ce soit dans le cadre de la performance, dans celui du jeu ou sur le plan de l'organisation.

Proximité et distance sont des notions fondamentales dans le jeu et la compétition, de même qu'au sein de l'équipe, de la classe ou de la cordée. Se rapprocher, s'éloigner – tels sont les défis qui se proposent en permanence aux acteurs du sport.

Un principe qui passe avant tous les autres dans le sport, c'est le respect: respect de l'adversaire, du coéquipier, de l'élève. De par sa vocation éducative, le sport n'admet aucune forme d'abus. En outre, dans ce domaine, la responsabilité est réciproque.

Les acteurs principaux sont les enseignants et les moniteurs. Chargés d'organiser l'activité sportive, ils en assument la responsabilité. Cela vaut aussi pour les membres des comités, qui sont co-responsables de l'atmosphère, de l'attitude fondamentale qui règnent au sein de leur club, association ou organisation; ils doivent garantir le respect des règles et de la légalité.

Les sportifs eux-mêmes constituent le second groupe d'acteurs. Leur comportement et les relations établies avec l'adversaire, le coéquipier et l'enseignant déterminent ce qui se passe dans la salle et sur le terrain de jeu.

Dans le sport des enfants, les parents constituent le troisième groupe d'acteurs. L'attention qu'ils portent à l'enfant et à l'ac-



tivité revêt une importance décisive. Nul ne peut les dégager de leur responsabilité fondamentale.

C'est grâce à tous ces acteurs que le sport peut être pratiqué. Pour agir avec la transparence nécessaire, ils doivent entretenir des contacts réguliers, se montrer ouverts et critiques. La discussion, la participation et la collaboration sont autant de possibilités efficaces pour garantir ensemble le respect d'autrui.

Protéger les victimes, arrêter les agresseurs

Nico Bischoff

Les agressions sexuelles dans le domaine sportif sont une réalité et doivent faire l'objet d'une information à des fins préventives.

Les comportements dépassant les limites communément admises doivent être réprimés.

Toute victime a le droit d'être protégée contre tous les types d'agressions.

Ne pas hésiter à recourir à des spécialistes externes dans les situations complexes ou douteuses, lorsque les accusés ne reconnaissent pas leurs actes ou les minimisent, en cas d'agressions répétées, de dissimulations ou lorsqu'une affaire devient trop médiatisée.

Les entraîneurs touchant des enfants ne se rendent pas forcément coupables d'agressions sexuelles. En cas d'ambiguïté, il convient de chercher le dialogue avec les personnes concernées et si besoin de faire appel à un spécialiste.

Les maîtres de sport et entraîneurs en contact régulier avec des enfants doivent se protéger contre toute accusation injustifiée d'agression sexuelle en adoptant une attitude parfaitement professionnelle et en respectant un certain nombre de critères unanimement reconnus régissant les rapports avec les enfants.

Qui cherche trouve

Il est parfois essentiel de savoir où trouver les informations importantes et les aides appropriées. En Suisse, il existe divers interlocuteurs prêts à vous écouter; en voici une sélection.

OFSPPO – vaste tour d’horizon

Que faire en tant que victime, parent, enseignant, entraîneur ou responsable de club? Vous trouverez les réponses à cette question sur le site de l’Office fédéral du sport OFSPPO, plus précisément à la rubrique «Violences (sexuelles) envers les enfants et les adolescents dans le sport». Vous saurez où et comment obtenir des informations ou de l’aide. Un répertoire bibliographique, des précisions sur les fiches et brochures d’information disponibles, ainsi que des liens utiles complètent ces précisions. Exhaustifs, les adresses et les centres de consultation sont classés par canton. Enfin, le site publie la liste, régulièrement actualisée, des formations ciblées proposées sur le sujet.

<http://www.baspo.ch>

Association Suisse pour la Protection de l’Enfant – violence thématisée

L’Association Suisse pour la Protection de l’Enfant, œuvre pour la protection, le bien et les droits de l’enfant; elle est la seule organisation à s’engager, à l’échelon national, contre toutes les formes de violence envers les enfants. Outre les conseils qu’elle prodigue directement à celles et ceux qui s’adressent à elle, l’ASPE édite un certain nombre de brochures, livres et dépliants, organise des cours et des conférences et publie un bulletin trimestriel intitulé «journal». Sur son site, une petite bibliothèque contenant des ouvrages spécialisés archive par ailleurs des articles de fond et d’autres documents. Un vaste répertoire de liens permet d’accéder à des organisations suisses et internationales.

<http://www.aspe-suisse.ch>

Swiss Olympic – un réseau national

L’organisation faitière des fédérations sportives suisses (82 membres) s’engage, dans le cadre de sa campagne de fair-play et dans le respect du sixième principe de sa Charte d’éthique, «contre la violence, l’exploitation et le harcèlement sexuel». Swiss Olympic organise des conférences et des cours en coopération avec Mira et édite des publications sur ce sujet.

La publication suivante peut être téléchargée au format PDF sous la rubrique «Sport et société» du site Internet de Swiss Olympic: «Stop – Guide en cas d’abus sexuels survenant dans le cadre du sport».

<http://www.swissolympic.ch>

DIS NO – pour la prévention

DIS NO est une association de plus de 1000 membres bénévoles, sans but lucratif et sans distinction politique ou confessionnelle, fondée en Suisse Romande en 1994. Ses buts sont d’initier, de promouvoir ou d’aider des actions préventives contre les violences envers les enfants. Concrètement, elle s’engage sur deux axes principaux: l’information au public et le soutien des professionnels. Le site se divise en trois sections principales: une présentation détaillée de DIS NO, une sélection d’adresses d’associations suisses proches des problèmes liés à la violence et une documentation sur les thèmes de la violence et des abus sexuels envers les enfants.

<http://www.disno.ch>

NB: d’autres adresses de sites Internet sont signalées dans la brochure «Abus sexuels dans le sport». ■

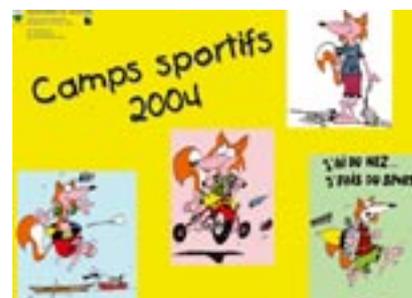
Catalogue des vacances sportives 2004-2005

Pour la 15e année consécutive, le Service de l’éducation physique et du sport (SEPS) édite le catalogue des vacances sportives, susceptible d’intéresser de nombreux jeunes amateurs de sport mais aussi de culture. Ce document - qui vient de paraître - propose plus de 200 camps, destinés aux enfants et aux jeunes âgés de 4 à 20 ans et plus.

Ces séjours sont organisés par diverses institutions pendant les vacances scolaires de printemps, d’été, d’automne et d’hiver.

Ils offrent une panoplie d’activités sportives, telles que VTT, escalade, tir à l’arc, tennis, snowboard, football, planche à voile, kayak, voile, équitation, ski et patinage. Ils proposent également des loisirs culturels et éducatifs, tels que découverte de la faune et de la forêt, de la vie de la ferme, ainsi que création et animation de marionnettes.

Afin d’en savoir plus sur ces programmes, il suffit d’un simple appel téléphonique au SEPS, Ch. de Maillefer 35, 1014 Lausanne, au numéro de téléphone 021/316 39 51, **le matin uniquement**. Le catalogue de ces activités sera envoyé gratuitement aux personnes intéressées.





«Courageux, c'est mieux!»

Marcel Favre

SEPS

80 fiches pour apprendre la prise de risque

«Solliciter les capacités déjà présentes chez les enfants, leur permettre d'exprimer ces aptitudes, en les amenant à évaluer les dangers par eux-mêmes, pour mieux les maîtriser...»

tel est, tiré de la notice didactique, le raccourci des objectifs prioritaires que les enseignants devraient poursuivre en utilisant les 80 fiches proposées par Hansruedi Baumann.

L'auteur, enseignant chevronné de la HEP argovienne, s'est livré à un patient travail d'observation. Filmant et analysant les apprentissages élémentaires des enfants de 5 à 10 ans, il a constaté que les activités motrices spontanées correspondaient à un apprentissage autogéré et très progressif, de mouvements dans lesquels la prise de risque et l'émotion étaient omniprésentes.

Ces gestes constituent un répertoire de «fondamentaux» qui permettent au bambin d'explorer son environnement et de savourer constamment les petits bonheurs que lui procurent à la fois les gestes eux-mêmes et les défis graduels auxquels il s'expose. Cette joie provient aussi des surprises et des situations de communication qui caractérisent de telles découvertes, souvent effectuées en petits groupes. Rappelons ces gestes d'un répertoire quasi infini en les exprimant... à l'infinitif: **jouer à la balançoire, se balancer, courir, sauter, sautiller, ramper, tourner, rouler, se suspendre, porter, soulever, tirer, tenir en équilibre, jongler, conduire, lutter, combattre, faire une culbute, s'appuyer, construire, se cacher, risquer, donner une représentation, danser...**

Mais quelle est la caractéristique motrice commune à tous ces mouvements? Ils sollicitent toujours des *coordinations* et se combinent souvent entre eux. Cet aspect montre combien ce domaine d'apprentissage est vaste,

donc à quel point il est riche mais aussi mangeur de temps.

Voilà pour l'essentiel du contenu des 80 fiches proposées.

Une découverte active et personnalisée

Un autre versant didactique primordial, selon l'auteur, est implicite: «*Les enfants apprennent plus lorsqu'ils suivent leur propre chemin*». Ces mots de Madeline Goutard résument la méthode d'apprentissage préconisée par Baumann: offrir aux enfants, sous forme de travail par postes, un répertoire d'exercices dans lequel ils choisissent eux-mêmes ce qui les intéresse et les stimule. Cela implique de répéter plusieurs fois les mêmes exercices, de laisser suffisamment de temps à cette exploration un peu informelle, de prévoir, dans chaque situation, la possibilité d'un exercice plus simple.

Une méthode d'apprentissage ouverte vers l'autonomisation

Derrière les suggestions pratiques de la pochette, la méthode laisse une large place à l'accoutumance. Ainsi se dessine une autre intention: apprendre pas à pas à surmonter ses craintes, à oser ces petits défis qui stimulent et qui, une fois surmontés, augmentent la confiance en soi. C'est une véritable éducation à la prise de risque, d'un risque constamment évalué, qu'une répétition des situations a permis de mieux cerner.

C'est là que contenus, méthodes et finalités de l'enseignement trouvent une grande cohérence quand les conditions suivantes sont respectées: ne pas précipiter les apprentissages, laisser l'enfant explorer plusieurs fois des situations, l'amener à se faire aider par les pairs ou le maître, le rendre responsable dans un ensemble de pratiques qui sont d'abord des jeux pour lui.

Exemple de fiche

Chaque fiche comporte:
au recto: 1 ou 2 photos montrant l'activité de l'enfant et l'installation des agrès nécessaires;
au verso: la description de la situation d'apprentissage et un croquis schématisant l'installation.



L'auteur n'est pas un théoricien. Il se méfie des objectifs «prêts à l'emploi», des progressions décidées une fois pour toutes. S'il a résolument choisi des méthodes d'apprentissage plus ouvertes, plus globales, c'est pour mieux exploiter ce formidable potentiel de découvertes sensori-motrices des enfants de cet âge, caractéristique qui détermine aussi la gestion du risque.

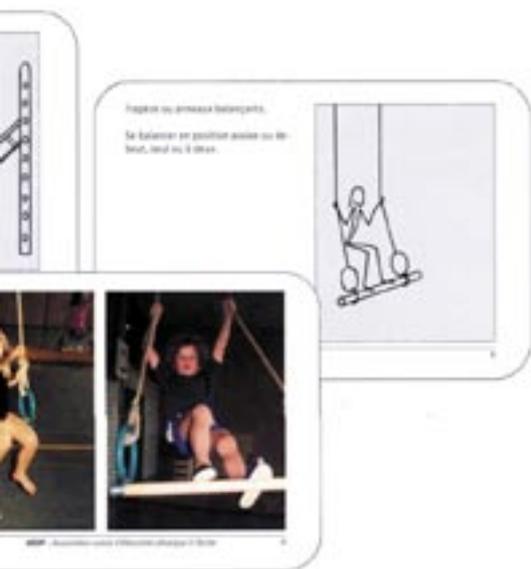
Il nous rappelle, en effet, que la vision linéaire d'un développement moteur qui croîtrait avec l'âge ne correspond pas à la réalité. Certaines situations

présentent moins de risques avec de jeunes élèves qu'elles n'en offrent avec des adolescents. Le rapport de force propre et de poids, la confiance en soi, l'agilité, sont souvent des atouts qui se perdent en cours de croissance.

Luttant contre certains préjugés, l'auteur affirme que l'installation et le démontage des postes est aussi l'affaire des enfants. Familiariser à des tâches collectives, manipuler et déplacer du matériel, font partie intégrante de cette formation pragmatique à l'autonomie.

Mise en garde

Qu'on ne s'y trompe pas, toutefois. Il ne suffit pas de choisir 2 ou 3 fiches de temps à autre, de recourir au travail par postes ou ateliers pour obtenir les résultats escomptés.



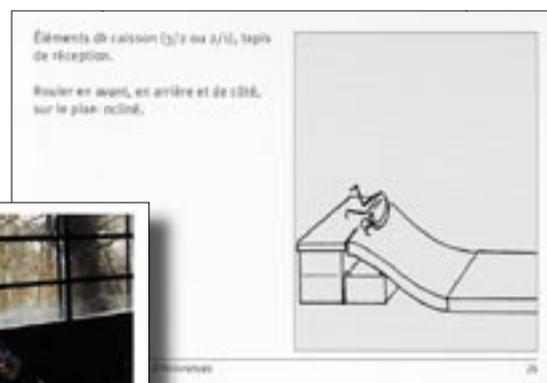
Cette mise en œuvre s'effectue sur le long terme. Elle suppose toute une approche, un climat de travail serein, une redéfinition des rôles dans la classe. En raison de la brièveté de nos périodes d'EPS, le recours au fichier présuppose divers aménagements. Par exemple, la possibilité de coupler deux voire trois classes de même âge à l'horaire doit être prise en compte pour qu'une classe mette en place les installations, la dernière assurant le démontage.

De surcroît, la méthode repose sur plusieurs compétences, souvent liées à l'expérience de l'enseignant. Citons entre autres: sa connaissance des risques effectifs, le soin voué à faire installer et contrôler le matériel et les assemblages d'agrès, sa capacité à différencier le degré de difficulté à chaque poste, sa faculté d'observation et de gestion des groupes. Ces atouts sont indispensables pour que soit exploitée complètement cette approche ouverte, donc parfois génératrice de surprises ou d'incertitudes.

Une lecture attentive de la brève notice, une intégration progressive et répétitive des situations les plus simples proposées dans les fiches sont les préalables indispensables pour aborder sereinement ce type de travail.

Dans l'animation pédagogique, par exemple, nous recommandons aux animateurs de bien choisir les ateliers, de discuter des modalités d'organisation et des moyens d'obtenir le respect mutuel indispensable: pas de dépassement, de provocation, d'incitation à la prise de risque, d'agitation et de désordre.

L'ensemble des conditions à réunir pour enseigner le risque sans risque n'est pas anodin.



Cours de formation continue ASEP-GRT

Le cours no 5204 de l'ASEP s'adresse en priorité aux formateurs, praticiens formateurs, animatrices et animateurs pédagogiques d'EPS.

Un dernier cours aura lieu le samedi 11 septembre 2004, dans le nouveau Centre sportif de Sainte-Croix. Des bulletins d'inscription sont disponibles au Service EPS ou une inscription directe est possible, soit par courriel buero@svss.ch, soit par courrier postal à l'adresse suivante: ASEP, Association suisse d'éducation physique à l'école, Baslerstrasse 74, 4600 Olten. ■

Pochette de fiches

«Courageux, c'est mieux!» *Se mouvoir, risquer, vivre des émotions au niveau élémentaire.*

Notice méthodologique et assortiment de 80 fiches, en pochette plastique.

Prix indicatif: fr. 51.70, frais d'envoi compris.

Hansruedi Baumann, Ingold Editions, Hintergasse 16, 3360 Herzogenbuchsee, Tel 062 956 44 44

Par courriel: info@ingoldag.ch; Web: www.ingoldag.ch



«Mouvement et santé» complément des manuels officiels

Marcel Favre

SEPS

Au service de la prévention par le mouvement

Trois brochures intitulées «Mouvement et santé» ont été éditées fin 2003 par l'Association suisse d'éducation physique (ASEP). Cette parution est l'aboutissement d'un projet d'éducation à la santé par le mouvement, initié en Suisse centrale et intitulé «Wagus» (balance). Ce projet a été porté par Othmar Buholzer et Andrès Hunziker puis supervisé par des experts universitaires.

Les auteurs ont conçu ces trois fascicules comme le prolongement des manuels officiels, complétant en particulier les classeurs 3, 4 et 5 selon la correspondance suivante:

- 1^{ère} brochure - 1^{ère} à 4^e année scolaire - manuel 3
- 2^e brochure - 5^e à 9^e année scolaire - manuel 4
- 3^e brochure - 10^e à 13^e année scolaire - manuel 5

Des références nombreuses aux contenus des manuels existants permettent de retrouver certains exercices et de les exploiter dans une perspective davantage orientée vers la prévention et la promotion de la santé.

Une vision non dichotomique de la santé et de la maladie

En 1945, le médecin sociologue Aaron Antonovsky se penchait sur la question des facteurs qui permettent de se maintenir en bonne santé en dépit de conditions de vie difficiles. Publiant, en 1984, les résultats de ses observations dans un ouvrage intitulé «Le modèle de la genèse du salut», il proposa le principe suivant:

- la santé et la maladie, grandeurs objectivement mesurables
- le bien-être et le mal-être valeurs subjectivement exprimables doivent être considérées comme un «continuum», c'est-à-dire des états qui cohabitent et ne s'excluent pas l'un l'autre.

Contrairement au sens commun qui oppose souvent la santé à la maladie ou le bien-être au mal-être, Antonovsky, et les scientifiques qui ont repris ses thèses, considèrent plutôt ces états comme des pôles autour desquels l'être se tient en équilibre dynamique.

Cette conception d'un équilibre constamment reconstruit fait penser à une «balance». Un plateau de cette balance contient les facteurs de risques, l'autre, les facteurs de protection. L'équilibre entre les deux plateaux serait constamment maintenu par l'être lui-même qui fait appel à des ressources personnelles. C'est la capacité d'action de l'être qui serait le moteur de cette régulation.

C'est là qu'intervient la dimension philosophique et éducative de la démarche: l'être, selon Antonovsky doit acquérir un sentiment d'assurance intérieure pour être à la hauteur des exigences imposées par la vie. Cette confiance repose sur trois aspects:

- la compréhension des surcharges
- la capacité à endurer
- l'aptitude à donner du sens aux exigences qui nous sont imposées.



Une notion essentielle: les ressources

Les ressources sont des facteurs de protection susceptibles d'être activés pour supporter des surcharges, rester en bonne santé et ne pas tomber malade.

Quatre sortes de ressources, propres à la personne ou liées à l'environnement sont brièvement décrites dans «Mouvement et santé» qui distingue ainsi:

- deux ressources internes, les physiques et les psychiques,
- deux ressources externes, les sociales et les écologiques.

C'est sur la base de ces quatre types de ressources que sont structurées les parties pratiques de chaque brochure. Dit en d'autres termes, les exercices proposés sont toujours regroupés selon ces quatre sortes de ressources que les auteurs admettent pouvoir renforcer.



Une même systématique pour les 3 brochures

Les trois brochures sont organisées selon le même schéma:

- Préface
- Utilisation de la brochure
- Partie didactique et théorique rigoureusement identique et commune à chaque fascicule
- Enoncé des objectifs

Enoncé des objectifs		Exemples de leçons
1. Promouvoir les ressources physiques	1.1 Schéma corporel 1.2 Promouvoir les capacités physiques 1.3 Les capacités de coordination	Partie de leçon Leçon normale Leçon spéciale
2. Renforcer les ressources psychiques	2.1 Etat de bien-être 2.2 Détente 2.3 Respiration	
3. Activer les ressources sociales	3.1 Comportement avec partenaire 3.2 Compétences sociales 3.3 Vécus communs	
4. Utiliser les ressources écologiques	4.1 Mouvement et environnement proche 4.2 Activités scolaires quotidiennes en mouvement 4.3 A la rencontre de la nature	

Les choix de départ des auteurs et les objectifs poursuivis

En utilisant les travaux d'Antonovsky, les auteurs ont ainsi pris deux grandes options:

- ils considèrent que le mouvement est source de santé,
- ils conçoivent l'acquisition et le renforcement des ressources comme des thèmes d'enseignement.

C'est là toute l'originalité de la démarche.

Les séries d'exercices doivent donc donner les outils, exprimables en termes d'objectifs, qui aident entre autres l'enfant puis l'adolescent à:

- percevoir et évaluer son état de santé et de bien-être
- agir consciemment sur les facteurs d'équilibre régissant ces états
- connaître les ressources qui leur permettent d'influencer cet équilibre
- maîtriser les exercices et les jeux renforçant ces ressources
- savoir faire appel aux exercices appropriés
- prendre conscience de ses capacités propres au fil des exercices.

Un modèle d'apprentissage en fil rouge: AUC

Fil conducteur didactique des séries d'exercices, un modèle pédagogique a été systématiquement utilisé. Baptisé AUC (de Acquérir-Utiliser-Concevoir), il distingue trois phases d'apprentissage et précise, pour chaque exercice:

- dans laquelle de ces phases d'apprentissage l'exercice convient le mieux
- si nécessaire, dans quel type de leçon ou d'enseignement l'exercice devrait être effectué avec les meilleures chances de succès.

La prévention, antidote aux dérapages sportifs

Pris dans leur ensemble, ces éléments ont indéniablement une portée et une valeur éducatives. Inculquer la certitude que l'on peut surmonter des situations contraignantes en agissant d'abord sur soi-même et de soi-même, est déjà un enseignement. L'existence nous impose des aléas, des contraintes, du stress.

Et si le premier réflexe consiste à les affronter par ses propres moyens, plutôt que de recourir à des substituts chimiques dangereux, la partie est gagnée du point de vue pédagogique.

Prévenir les atteintes organiques et psychiques répétées d'un environnement perpétuellement agité est aussi une tâche d'ordre scolaire. Mais il faut insister sur le fait que cette responsabilité reste partagée, d'abord par la famille, ou ce qu'il en reste, ensuite par toutes les institutions soucieuses de prévention. Et par les clubs aussi!





En éducation physique et motrice, la recherche des ressources d'équilibration telles que les propose «Mouvement et santé» n'a pas un caractère sportif dominant. Cette particularité n'exclut pas que l'on puisse acquérir voire retrouver cet équilibre et cette conscience de la «bonne santé» en pratiquant un sport de manière raisonnable.

On sait que le sport, mais seulement sous ses visages les plus excessifs (malheureusement, les plus médiatisés) fournit à la société son contingent de malades, de blessés, voire de toxicodépendants. Ce «certain sport», soumis aux leures, trépitations et activismes forcenés de l'époque, n'est pas près de retrouver le caractère gratuit et préventif qu'il n'aurait jamais dû perdre. Les moniteurs et instructeurs, qui défendent les aspects éthique du sport, trouvent dans les trois fascicules de quoi compléter leur enseignement.

En classe, le message préventif et intégrateur de l'éducation physique passe aussi par la promotion de la santé, tant que la véritable révolution copernicienne de certaines conceptions de la compétition sportive n'est pas faite. Le sera-t-elle d'ailleurs jamais?

«Mouvement et santé» nous aide à cet égard, bien davantage que les exploits d'athlètes dopés. Il nous rappelle que cette recherche de ressources ne réussit qu'en fournissant un effort personnel et soutenu, en maîtrisant un mouvement, en sachant ressentir les effets d'une posture, en respirant correctement, en sachant nous faire une image positive des situations vécues, en connaissant toujours mieux notre environnement social, matériel et naturel, proche ou lointain.

Ce pan éducatif constitue une portion essentielle de l'éducation physique.

«Mouvement et santé», un complément, pas un substitut

Le risque d'aller trop loin, là aussi, est aussi dans la manière et dans le dosage. Je vois deux dangers à une application trop systématique de ce type d'exercices:

1. Faire intervenir cette dimension de prise de conscience de façon outrancière, c'est «intellectualiser» ou «mentaliser» les pratiques en les dépouillant du même coup de leurs atouts: la priorité au mouvement, le jeu, l'engagement physique généreux, même intense.
2. Considérer les modèles théoriques comme des principes ou des préceptes absolus, c'est en faire les objets de culte d'une éthique qui se substituerait à une autre. Cela n'apporterait que de *nouveaux déséquilibres* ou des frustrations chez certains élèves comme chez des enseignants. La prévention de la santé reste œuvre complexe. La manière dont ces trois brochures la présentent n'en fait pas une «nouvelle religion».

La «promotion» d'un mieux-être par le mouvement n'exclut pas d'autres pratiques motrices scolaires traditionnelles.

Il reste que la lecture de «Mouvement et santé» est sûrement une occasion et une manière de repenser des leçons données au quotidien.

«Empowerment»

Les enseignants assument la responsabilité pédagogique de guider les écoliers et les écolières et de les placer face à leurs responsabilités à l'égard de leur propre santé et de leur bien-être. L'enseignant les aide ainsi à planifier le cadre d'apprentissage et de vie favorisant une pratique active du mouvement.

En langue anglaise, cette instruction visant une action individuelle et responsable est définie par le terme «empowerment». La promotion de la santé orientée sur le mouvement apporte une contribution décisive à cette forme scolaire d'«empowerment», tant en ce qui concerne les conditions de vie que les ressources de chaque individu et des groupes sociaux.

Formation continue appropriée «Mouvement et santé»

Trois cours de formation à «Mouvement et santé» sont proposés par l'Association suisse d'éducation physique à l'école (ASEP).

Le premier, consacré à la brochure 1 (enseignement 1^{ère} à 4^e année) a déjà eu lieu à Granges-Marnand; les 2 cours suivants restent encore ouverts:

Le **cours 1304**, consacré à la brochure 2, invite à découvrir activement les principes fondateurs, à expérimenter divers exercices et à les analyser sous l'angle didactique.

Il s'adresse à tous les maîtres d'éducation physique enseignant, dès la 5^e année et jusqu'à la fin de la scolarité obligatoire. Des infirmières scolaires, des animateurs de santé, des maîtres chargés d'enseigner la gymnastique de maintien sont les bienvenus, notamment dans la perspective d'un projet pédagogique interdisciplinaire envisagé dans ce domaine.

Le **cours 1804** concerne la brochure 3 et invite à découvrir activement les modèles théoriques, à expérimenter divers exercices, à suggérer des pistes et à analyser les exercices sous l'angle didactique et physiologique.

Les contenus, soumis à une approche critique, peuvent s'intégrer aux activités proposées dans le cadre de l'option complémentaire «sport» ou constituer un réservoir de thèmes et sujets encore peu exploités pour des travaux de maturité.

Il s'adresse à tous les maîtres enseignant l'éducation physique dans les gymnases ou dans les écoles professionnelles. Des infirmières scolaires intéressées, des animateurs de santé sont les bienvenus, notamment dans la perspective de projets pédagogiques interdisciplinaires à concevoir et à mettre en œuvre. ■

Pour s'inscrire: voir page 19



La course de la Combe

Mary-Laure Masson

Institutrice, classe CYP1, Les Bioux

**Un jeudi pas comme les autres ...
Une expérience inoubliable pour tous!**



Ce jeudi 29 janvier 2004 restera assurément gravé dans les mémoires de tous. En effet, cette année, notre classe de CYP-1 des Bioux (Vallée de Joux) a eu l'immense faveur de participer à la «Coupe de la Combe». Cette course de ski de fond organisée annuellement au Lieu a pour but d'ouvrir le monde de la compétition sportive à des concurrents handicapés provenant de divers instituts de Suisse romande et de France voisine. A cet effectif de base s'ajoutent quelques classes dites «traditionnelles» qui sont invitées à partager ces moments de pur bonheur.

C'est donc ainsi que chaque enfant de la classe s'est retrouvé confronté à cette ambiance particulière mêlant des sentiments très divers et plongé au cœur d'une expérience sans précédent.

Les conditions météorologiques du jour n'étaient que peu engageantes, voire même décourageantes. Les énormes quantités de neige tombées durant la nuit et les vents violents qui balayaient la Vallée ont rendu la vie dure aux responsables des pistes qui ont longuement hésité à lancer les centaines de coureurs inscrits sur un parcours digne d'une expédition au Grand Nord! Pourtant, un rayon de soleil arrivé quelques minutes avant les départs, a permis à chacun de retrouver la motivation et le sourire.

Cette journée mérite d'être vécue encore de nombreuses fois, car les enfants qui l'ont traversée ne sont plus tout à fait les mêmes.

Voici quelques petits extraits de récits d'enfants de la classe:

- *Le matin, quand je me suis réveillé, j'ai entendu le vent et j'ai vu qu'il neigeait très fort. Je ne voulais pas aller faire la course de ski de fond et je voulais rester au lit. Mais après, j'ai retrouvé mes copains et on s'est super bien marré. Maintenant, j'adore le ski de fond et j'espère que l'on y retournera avec la maîtresse.*

- *D'abord, on a pris le bus et ensuite le train. Quand on est arrivé au Lieu, on a marché un bout et on a mis nos skis. C'était rigolo! On a été voir le parcours de la course et le départ. J'avais un peu peur. Il y avait beaucoup de monde, des enfants handicapés et des autres. Un monsieur a regardé le numéro de mon dossard et il m'a dit que je devais le suivre pour aller vers le départ, dans une colonne. Je me demandais où étaient mes copains. J'ai fait la course et j'ai retrouvé ma maîtresse à l'arrivée. J'ai bu du thé, c'était bon.*

- *Pendant la course, des enfants me dépassaient et ça m'énervait beaucoup!*

Quand j'ai vu le tunnel de l'arrivée, j'ai foncé et c'est moi qui dépassais tous les autres ... J'ai presque gagné.

- *Après la course, on a mangé dans une grande salle avec tous les autres enfants. J'avais très faim. Les cuisiniers ont bien travaillé. Bravo et merci!*

- *Moi, j'ai bien aimé le dessert du dîner, mais pas la viande!*

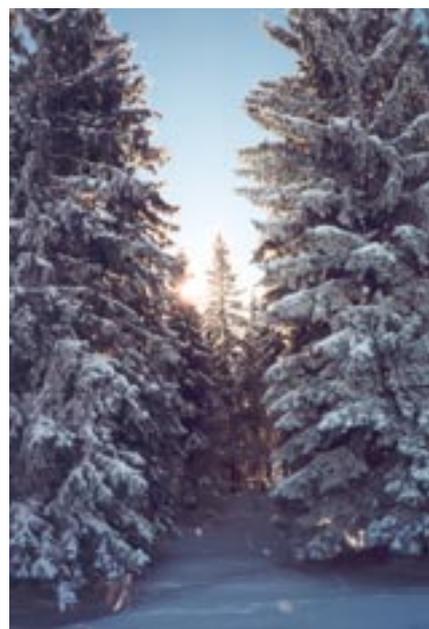
- *J'ai même reçu un prix, parce que je crois que j'ai presque gagné. J'ai reçu une boîte pour ranger mes crayons. Je la garde à l'école, comme ça je me souviens de la «Coupe de la Combe», c'est bien!*

- *Quand je suis rentrée à la maison, j'ai tout raconté à ma maman et à mon frère. Ils ont écouté et ils ont dit que j'avais eu de la chance.*

- *L'année prochaine, j'espère que je pourrai retourner faire la course!*

A lire et à entendre ces quelques paroles, je ne peux qu'encourager parents et collègues à faire découvrir ce sport souvent oublié qu'est le ski de fond.

Je tiens encore à remercier au nom de toute la classe, les personnes qui ont cru en cette idée et qui nous ont aidé à la mener jusqu'au bout. ■





Journée cantonale de glisse

Olivier Saugy

SEPS

**Mercredi 4 février 2004,
Les Mosses**

A la glisse, le plaisir ...

Sous un soleil radieux, 91 snowboarders et 116 skieurs ont affronté, avec des réussites diverses mais un plaisir partagé, les deux parcours-cross préparés à leur intention.

Grâce à une organisation performante et des sites adaptés, les concurrents ont pu effectuer de nombreux passages d'entraînement avant d'affronter le chronomètre. Chacun a ainsi vécu des sensations fortes, notamment lors des courses parallèles à quatre.

Les réactions des élèves cités en annexe apporteront sans nul doute aux organisateurs Philippe Berdoz et Didier Cordey, ainsi qu'aux responsables d'équipes, les remerciements qu'ils méritent et auxquels nous nous associons.

Au fond, les regrets ...

Pas d'épreuve de ski de fond en 2004, faute d'inscriptions en suffisance.

A vous l'avenir ...

L'édition 2005 de la journée de glisse sera organisée par Renato Nogarotto, enseignant à Avenches.

MM Patrick Steulet (ski-snowboard) et Guy-John Pasche (ski de fond), maîtres EPS à Aigle, apporteront leur concours à cette manifestation. Ils se réjouissent déjà de vous accueillir en nombre aux Mosses.

Quelques impressions des élèves de l'équipe avenchoise:

Je voulais juste dire merci pour cette superbe journée. Tout était bien organisé, même le beau temps.

Mégane

Tout le monde y a trouvé du plaisir même ceux qui n'ont pas reçu de prix.

Marion

Je me suis bien amusé. L'idée d'organiser une journée comme celle-ci est super. Le système de chronométrage des courses n'était pas terrible, beaucoup de tricherie (poussette).

Dimitri

Tout était bien, mais la piste était peut-être, pour les skieurs, un peu courte.

Xavier

Conditions magnifiques, joies et déceptions à l'arrivée, jolies envolées, c'était «nickel».

Maxime

C'était super cool !!! La neige était bien et les conditions de course aussi. Merci beaucoup.

Basile

Pour une fois autre chose que l'école.

Marc

Merci pour cette superbe journée ensoleillée. Le Boarder Cross ski était très bien fait.

Carole et Aude



CHESS

GiantXtour 2004

Claudine Borlat

SEPS

Mercredi 4 février 2004, Villars-Bretaye

Les pistes du Grand Chamossaire ont vu s'affronter quelque 160 «riders» représentant des gymnases et des écoles professionnelles de tout le canton.

Bonne humeur et fair-play ont permis à chacun des concurrents, débutant ou chevronné, de tester ses capacités dans un climat de saine confrontation.

Cette journée a aussi été placée sous le signe de la prévention des dangers de la montagne et de l'incitation au respect de la nature.

120 étudiantes et étudiants se sont présentés aux épreuves de qualifications du «Boardercross», un parcours spécialement aménagé pour le snowboard.

Après deux passages de sélection, les candidats retenus pour les finales de l'après-midi ont participé aux confrontations à quatre «riders» (2 éliminés à chaque course). A l'issue de ces épreu-

ves les 16 meilleurs garçons et les 16 meilleures filles ont eu la chance d'être sélectionnés pour la finale romande du 6 mars à Leysin.

Au tremplin, un concours de «Big Air» a vu s'affronter une quarantaine de skieurs et snowboarders rivalisant d'imagination et de maîtrise lors de sauts aussi variés qu'époustouflants. Là aussi, les dix meilleurs ont eu le privilège d'être qualifiés pour représenter leur canton à Leysin.

En collaboration avec la station de Villars-Bretaye, cette rencontre a été organisée de main de maître par un groupe de professionnels dirigé par Philippe Wenger, maître d'éducation physique et sportive, qui a su s'associer également les forces vives de la classe 9 VS02 de l'établissement secondaire d'Echallens pour la gestion du secrétariat. ■





Let's Dance 2003

Christian Hermann et Luc Vittoz

AVEPS

En mars 2000 une nouvelle compétition scolaire, appelée Dance Contest, a été créée au Landeron. Il s'agit d'un concours de chorégraphie pour des groupes de 5 à 25 élèves. Ceux-ci ont entre 2'30" et 4' pour présenter leur création devant le public et un jury. A l'issue de la soirée, un groupe est désigné vainqueur. Une des originalités de cet événement est d'être organisé principalement par des élèves, guidés par quelques adultes.

Cette manifestation a rapidement rencontré un vif succès au niveau romand, obligeant les organisateurs à limiter le nombre d'équipes.

Ainsi le collège de la Planta, à Chavannes, a décidé d'organiser, en décembre 2002, une sélection pour les équipes intéressées à participer au Dance Contest 2003. Cette soirée, intitulée Let's Dance, a été un véritable succès. Pour l'édition 2003 le Let's Dance a décidé de grandir et de se démarquer peu à peu de son cousin neuchâtelois, non par concurrence, mais pour permettre à davantage de groupes de participer à un concours et de se produire devant un public.

Son comité a passé de 2 à 4 personnes, le nombre de groupes engagés dans le concours de 10 à 15 et le nombre de spectateurs de 350 à 450. L'école de Renens s'est associée à l'organisation et la participation a été ouverte à d'autres établissements. Outre les neuf équipes des deux collèges de l'ouest lausannois, des élèves de Genève, Morges et Echallens sont également venus se présenter le 19 décembre à la salle de spectacle de Chisaz à Crissier.

Selon le même principe qu'au Dance Contest, des élèves ont participé à l'organisation: présentateurs, responsables de la sono, de la buvette, de la vidéo, placeurs, le travail ne manquait pas.

Les spectateurs, «chauffés» par d'excellents présentateurs, ont pu apprécier les chorégraphies originales de chaque groupe. En même temps, le jury, composé de 5 personnes, jetait un regard avisé sur ces prestations afin d'établir un classement.



Le groupe des Mad Ladies, vainqueur 2003

C'est dans une ambiance survoltée, mais agréable, que les différents groupes se sont succédés sur scène pendant deux heures. A l'annonce des résultats, nous avons dû toutefois retenir les débordements de certains concurrents qui ont eu de la peine à accepter les décisions prises par le jury. Ces incidents ont malheureusement jeté un voile sur une soirée par ailleurs fort réussie. Nous garderons néanmoins en mémoire le formidable travail accompli durant quatre mois par tous ces élèves.



Le groupe des Miss Sista de Renens

Un tel succès appelle inmanquablement une nouvelle édition. Pour diverses raisons, celle-ci n'aura pas lieu en 2004 mais en 2005.

Pour cette prochaine édition, de nouveaux défis seront à l'ordre du jour: choix de la salle, sécurité dans et hors de la salle, augmentation de la qualité des prestations, projet interdisciplinaire,... autant d'éléments qui ne manqueront pas d'alimenter les discussions au sein du comité d'organisation. ■



«Année Européenne de l'éducation par le sport»



Sportfreundliche Schule
Vive le sport à l'école
Viva lo sport nella scuola

Jean Aellen

SEPS

L'éditorial du précédent numéro d'EsPaceS pédagogiques a permis de présenter la campagne «2004 - Année Européenne de l'Education par le Sport (AEES)». Rappelons que cette action vise à promouvoir le rôle éducatif du sport et, notamment, à développer la part des activités physiques dans les programmes scolaires. Diverses actions sont ainsi conduites à l'enseigne de l'AEES. Cet article apporte quelques informations sur le concours «Vive le sport à l'école!».

Organisé par l'Association suisse d'éducation physique à l'école (ASEP), en collaboration avec l'Office fédéral du sport (OFSP), la Conférence des directeurs cantonaux de l'instruction publique (CDIP) et la Commission fédérale de sport (CFS), le concours «Vive le sport à l'école!» est ouvert à tous les établissements scolaires de Suisse.

L'idée de ce concours est de primer les écoles qui se distinguent par un enseignement d'éducation physique de qualité et par une culture sportive attractive. Ce projet vise à sensibiliser le plus grand nombre possible de personnes aux activités sportives organisées dans ou hors des cours d'éducation physique. Il s'agit en particulier d'attirer l'attention sur le développement de la qualité de l'éducation physique. Ainsi, les critères pris en compte dans ce concours incluent non seulement l'attitude favorable des écoles envers le sport, l'engagement et la compétence du corps enseignant, mais également les conditions optimales permettant d'offrir aux élèves un enseignement ouvert et stimulant. «Vive le sport à l'école!» donne à chaque établissement la possibilité de réfléchir sur sa culture sportive, sur son organisation et, dans la mesure du possible, sur des actions concrètes, utiles à moyen ou long terme au développement du sport à l'école.

Poser les bonnes questions...

A quoi reconnaît-on que le sport occupe une place de choix dans une école? Quels sont les critères de qualité déterminants? Les élèves ont-ils la possibilité de participer à des cours facultatifs? Qu'en est-il des infrastructures? Comment se présente la cour de récréation? Quelle est l'attitude de la direction de l'école et des enseignants vis-à-vis du sport? La santé est-elle à l'ordre du jour? Autant de questions - la liste n'est pas exhaustive - que les auteurs du projet se sont posées en préparant le concours. Chacune reflète, à l'image des pierres d'une mosaïque, une petite partie de l'éducation



physique. Sur la base de ces réflexions, un questionnaire a été élaboré pour évaluer la place du sport et de l'activité physique dans le paysage scolaire. Les réponses apportées devraient permettre de déterminer quelles écoles répondent au slogan «Vive le sport à l'école!». ■

Les conditions du concours

Les catégories	Précolaire/Primaire Secondaire I Secondaire II/Ecoles professionnelles Tertiaire
Le calendrier	22.04.2004 Lancement du concours/mise en ligne du questionnaire 30.09.2004 Date limite d'inscription 10.12.2004 Remise des prix à Macolin
Les inscriptions	Les inscriptions et réponses au questionnaire du concours se font uniquement «on line» sur le site internet www.vivelesportalecole.ch .
Les prix	Toutes les écoles inscrites au concours participent au tirage au sort permettant de gagner du matériel de sport pour une valeur de plus de Fr. 32'000.-- (matériel de jonglage, de baseball, cadre de tchoukball, diabolo, etc.) Les trois écoles primées de chaque catégorie recevront les sommes suivantes, à investir dans le domaine du sport: 1 ^{er} prix: Fr. 5'000.-- 2 ^e prix: Fr. 3'000.-- 3 ^e prix: Fr. 2'000.--

Adresse: Vive le sport à l'école! - ASEP
Baslerstrasse 74 - 4600 Olten
Tél.: 062 205 60 12 - Fax: 062 205 60 11



Enseigner la rythmique

Monique Bosshard

Rythmicienne
Granges-Marnand, Moudon et Cugy

Monique Bosshard, licenciée de l'Institut Emile Jaques-Dalcroze à Genève et créatrice de l'Atelier Expression-Danse à Lausanne, parle ici de sa passion, de son métier et présente deux témoignages issus de sa pratique d'enseignante de rythmique. Espaces vécus...

Au rythme du corps, au rythme de la musique

Discipline enseignée dans les écoles, la rythmique associe le mouvement et la musique. Enfants ou adultes y puisent un langage propre, une expression de soi hors des normes et des mots habituels.

La rythmique Emile Jaques-Dalcroze est un amalgame de principes pédagogiques, de connaissances musicales et de pratiques corporelles. Chaque enseignant développe sa manière de la transmettre et, par-là, met en valeur ses recherches personnelles. Il est artiste-pédagogue.

Sur le plan pédagogique, il existe un fil conducteur pour la rythmique, décrit par des rythmiciennes en coordination avec les maîtresses du cycle initial. On relèvera notamment les éléments didactiques suivants:

- Réactions, incitations, inhibitions auditives, visuelles, tactiles
- Phrasé, structure classique, libre
- Anacrouse, crouse, métacrouse
- Nuances agogiques et dynamiques, tactiles
- Divisions et rapport de l'espace et du temps
- Accents métriques, rythmiques, pathétiques
- Métrique, transformations, polymétrie
- Dissociations, polyrythmie
- Vitesse et lenteur
- Syncopes
- Silence et contretemps
- Groupements inégaux, mesures et temps.

DANS LA PRATIQUE...

Lorsque les élèves entrent dans la salle, je me mets dans un état intérieur d'ouverture et d'observation, pour répondre au rythme du groupe et modeler la matière à transmettre. J'observe l'enfant ou l'adulte: il court, il saute, il se situe dans l'espace, bavarde ou reste en attente. Le jeu musical qui en découle le rend conscient de ce qui se passe dans l'instant présent. Par exemple, il se forme un groupe et un élève s'en est isolé. Retranscrit en musique, ce pourraient être des accords pour le mouvement du groupe et une mélodie pour l'individu isolé. On pourrait jouer aussi entre le sombre et le clair ou entre le lent et le rapide. Une image pourrait surgir de cette situation: l'essaim et l'abeille, la tribu et le chef, etc.

L'humeur d'un groupe est aussi à prendre en compte, afin d'y entrer à son tour, de la modifier, de la nuancer, de l'interpréter. Par exemple, le groupe est surexcité: de la percussion, de l'improvisation pianistique ou vocale exprimeront cet état, le groupe en deviendra conscient et petit à petit, l'excitation se transformera en enthousiasme, les gestes rythmés amenant la beauté et une satisfaction individuelle. Pour beaucoup, ce sera un lâcher-prise de l'agressivité au profit de la joie; la joie, voire l'humour, est une donnée très chère à la rythmique et à la danse dans son sens le plus profond. Enrichie par l'imaginaire de l'enfant, c'est donc la prise en compte de tous ces phénomènes qui se transforme en pédagogie créative en réciprocité avec l'élève. L'enfant, par exemple, improvise des comptines tirées de sa vie quotidienne, raconte ses rêves et les danse, vit ses peurs et exprime ses désirs. On peut faire un parallèle avec certaines tribus d'Afrique qui se réunissent le matin pour partager le fil conducteur de la journée (cf. Jung, *L'Homme et ses Symboles*).

Comme une œuvre musicale – sonate, rondo, etc. – la période de rythmique ou la séance de danse apporte un sentiment d'unité et le sens de la forme. Cette petite création collective dynamise, ressource et remplit de musiques. L'enseignement est donc plus général que celui du solfège rythmique. Il renforce l'écoute musicale, mais aussi l'écoute de soi-même et du groupe.



Par la répétition des gestes rythmés, l'élève découvre et développe la confiance en soi.

Lorsqu'il goûte la qualité du silence, l'écoute de l'individu s'élargit.

L'alternance d'une phrase musico-corporelle avec une autre phrase - question-réponse, solo-orchestre, mère-bébé - relève du fondement même de la communication avec autrui.

La mise en évidence de chaque partie du corps stimule l'écoute par le toucher, que ce soit par soi-même ou avec quelqu'un d'autre.

Le partage de l'espace-salle lui fait découvrir son autonomie ou sa dépendance de l'autre, ceci à travers les nuances agogiques et dynamiques qui gèrent les déplacements (cf. Marie-Laure Bachmann, *La Rythmique, une Education par la Musique et pour la Musique*).

«Le génie, c'est l'écoute de l'imprévisible»

Dans notre société où le stress et la consommation dans tous les domaines prennent de l'ampleur, le mouvement et la musique vécue constituent un excellent antidote par la simplicité de leurs moyens. Leur pouvoir est de révéler et de réconcilier tous nos potentiels personnels en même temps qu'ils nous initient à la musique et à la danse.

À l'école enfantine, l'entourage scolaire collabore à la réussite de la rythmique: la maîtresse assume une bonne préparation matérielle et psychologique par l'habillement, donne une rapide information éducative sur un élève ou sur un apprentissage en cours, ainsi que sur la motivation et le plaisir à venir suivre la leçon. Elle nous exprime ainsi son intérêt pour ce qui se passe et ce qui se vit avec sa classe pendant la leçon de rythmique. Cette attitude positive permet une harmonie entre les groupes d'élèves qui se succèdent et respecte le processus créatif et le climat nécessaire à cette pédagogie.



Lectures conseillées

- *L'œuvre d'art vivant*, d'Adolphe Appia (1921)
- *Esprit et Art de la Danse*, d'Alexandre Sakharoff, Ed. Bridel, Lausanne, 1968.
- *Le Manque au Corps*, de A. Lapierre et B. Aucouturier, Ed. Doin, 1982.
- *La Rythmique, une Education par la Musique et pour la Musique*, de M.-L. Bachmann, Ed. La Baconnière, 1984.
- *Danser durant le IIIème Reich*, de Laure Guilbert, Ed. Complexe, 2000.
- *Ecrits et Paroles*, Rosalia Chladek, Ed. Noetzel, 2003.
- *Pédagogie de tous les possibles...*, de Mary Brice, Ed. Papillon, 2003.

LES ORIGINES

Dans les sociétés archaïques, la musique et la danse, avec le cri, la respiration et le chant, ne faisaient qu'un. La danse était religion, art et soins. Elle était une «expérience fondamentale et jubilatoire d'éveil et de mise en résonance de ce qui fonde l'être humain, et ce qui est en chacun de nous» (cf J.-P. Changeux, *Le Stock inconscient*).

Revenons à la rythmique: Emile Jaques-Dalcroze, chef d'orchestre invité à Alger au début du siècle dernier, avait été impressionné par les rythmes des gens à la campagne, ainsi que par leurs expressions corporelles harmonieuses, comme constaté plus tard en Hongrie, la facilité d'interprétation de l'«accelerando».

Au Conservatoire de Genève, où il enseignait, des difficultés se présentaient, notamment dans son enseignement du solfège. C'est pourquoi, se souvenant de ses observations, il eut l'idée de la nécessité de vivre corporellement la musique. Jaques-Dalcroze ne se doutait pas des conséquences de ses intuitions qui annonçaient, entre autres, la libération de la femme par rapport à son corps.

C'est à Hellerau, en 1910 (cf. *Le Rythme et la Joie*, 1996), que la rythmique prit son essor et attira beaucoup d'artistes dont Diaghilev et Nijinski. Mary Wigmann et Rosalia Chladek s'y formèrent. J'ai moi-même été élève de cette dernière à Vienne (cf. *Die Gartenstadt und Künstlerkolonie, et Auf den Spuren der Rythmik*, Dresden, 1993).

Un nouveau langage s'élabore à partir des lois naturelles du mouvement et de leurs relations à l'espace.

L'alternance entre la tension et le relâchement du corps fait ressurgir les structures musicales dont on a parlé ci-dessus. Elles apparaissent dans le jeu de la prise de conscience du corps et de ses rythmes. C'est-à-dire que la boucle est bouclée entre musique et danse, que la danse moderne est née. Aujourd'hui, la rythmique Emile Jaques-Dalcroze, la danse - contemporaine ou classique - ainsi que certains sports en tirent une substance importante.

La perception du corps dans l'espace, un instrument d'échanges; l'empathie, celui d'une disponibilité vraie

À la suite d'une leçon de rythmique que j'avais ressentie réussie, tant du point de vue des réactions des enfants que des acquis réalisés, Adélaïde, une enseignante qui y assistait, me dit abruptement: «Ne peux-tu donc pas préparer tes leçons?»

Je tombe des nues car il y a toujours un thème que je poursuis malgré l'apparence d'une improvisation continue dans le déroulement de la leçon. J'essaie donc de comprendre: avais-je hésité dans la poursuite d'un exercice, observant un moment de fatigue ou d'excitation trop forte chez les enfants? Ou s'agissait-il de la différence de perception entre une enseignante régulière et celle qui intervient ponctuellement? Cela m'a fait penser à une petite phrase écrite dans *Education magazine* n°4 en 1997: «le Génie c'est l'écoute de l'imprévisible».

«Sans arrêt remets-toi à l'ouvrage, pensais-je...»



La rythmique à l'école enfantine se situe, pour moi, dans une transmission adaptée au moment présent plus qu'à un apprentissage défini. Ce qui n'élimine pas celui-ci, au contraire, il se fait simplement par un autre canal moins visible et plus subtil. Et pour le sentir, il est indispensable d'avoir soi-même vécu, expérimenté la conscience corporelle développée par la rythmique Emile Jaques-Dalcroze et par son héritière en danse Rosalia Chladek. Le bagage culturel, le développement de la sensibilité et le respect de son rythme propre que nous essayons de faire vivre à l'élève ne sont pas évidents à percevoir de l'extérieur. Ceci d'autant plus que les «matériaux» avec lesquels nous travaillons sont très riches. L'œil de l'observateur peut créer une distance difficilement compatible avec l'expérience vécue qui, pour moi, se rattache à une forme de «toucher» pris dans son sens large ou, plus direct, comme dans l'exemple qui suit. Ainsi, si un enfant exprime des difficultés, au lieu de lui donner des ordres, il serait préférable d'agir corporellement pour l'aider, ceci de manière non verbale: se

mettre à côté de lui pour marcher au bon tempo, en face de lui pour l'inciter à doser son geste ou simplement attendre que l'enfant en prenne conscience, ce qui peut demander du temps! Et... pourquoi pas?

C'est dire qu'une aisance relationnelle en rythmique découle d'un travail personnel sur le vécu du rythme inhérent à une formation d'adulte.

Le jeu de l'espace en synthèse avec le «dosage» de son énergie propre est sans cesse présent dans la leçon. Et qui dit espace-temps découvre la relation à autrui. Les émotions qui en découlent sont relevées et soutenues par la musique improvisée, du chant, des bruits composés ou le silence suscités par le(la) rythmicien(ne).

La découverte du corps est fondamentale et l'enfant en est passionné – l'adulte souvent émerveillé – et là encore il faut avoir été conscient de ce développement sur soi, en soi, pour pouvoir, à son tour, le suggérer au bon moment et ne pas l'imposer. Si le fil conducteur de la séance est basé sur une chanson, comptine ou poésie ce

n'est pas seulement son apprentissage qui compte mais bien ce qu'il suggère en structure musicale et expression de soi.

L'unification de la personne par la musique et le mouvement en est la réussite. Je profite de rappeler que la psychomotricité puise ses sources dans la pratique créée par Emile Jaques-Dalcroze! C'est dire que notre métier est aussi un moyen efficace pour l'équilibre de la personne et celui du groupe.

Comme un fruit qui mûrit, le corps ou le groupe d'élèves, avec sa sensibilité, évolue dans son tempo propre qu'il est fondamental de percevoir et de laisser vivre. Cela demande au rythmicien une concentration qui devrait être soutenue par une présence positive de l'observateur - avec de l'empathie notamment.

Puiser dans son vécu personnel et pédagogique, en accord avec le climat créé par le groupe, demande un bagage personnel sans cesse renouvelé. Ici pourrait se situer, de manière infra-verbale, le matériel de base et le fil conducteur de cette méthode artistique. ■

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 95 70

Fax 021 316 24 21

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

• «Courageux, c'est mieux!»	11 septembre 2004	Ste-Croix
• Jouer avec plaisir?	18 septembre 2004	Berne
• «Mouvement et Santé» brochure 2 (degrés 5-9)	2 octobre 2004	Domdidier
• La danse en suites de séquences d'apprentissage	23 octobre 2004	Berne
• «Mouvement et Santé» brochure 3 (degrés 10-13)	13 novembre 2004	Région lausannoise
• Danse africaine: une rencontre interculturelle	20/21 novembre 2004	Berne

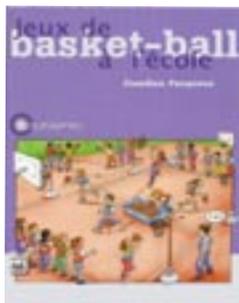
J+S Pour connaître toutes les informations et renseignements nécessaires concernant les cours Jeunesse+Sport, veuillez consulter le site de Macolin: www.baspo.ch

- 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 39 61-62-64; e-mail: jsvaud@seps.vd.ch.



Jeux de basket-ball à l'école : 50 jeux de lutte

Claudine Pecqueur (2003, éditions Revue EPS, France; cote biblio-SEPS: 81.14)



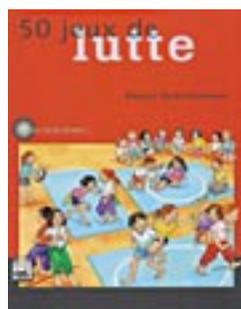
Répertoire de situations d'apprentissage et de jeux progressifs et adaptés au niveau des élèves (dès le primaire). Tous les exercices sont clairement illustrés et construits autour d'un ou deux objectifs.

Plusieurs variantes à chaque situations offrent un enseignement différencié. En outre, chaque situation est doublée d'un exercice de renforcement permettant de remédier aux difficultés et/ou de stabiliser les apprentissages.

Au sommaire: 10 situations d'apprentissage (+ exercices de renforcement), 10 jeux et la réglementation des rencontres scolaires.

Daniel Eichelbrenner (2001, éditions Revue EPS, France; cote biblio-SEPS: 76.10)

Cet ouvrage est un répertoire richement illustré de jeux de lutte et de coopération. Ces jeux, qui enseignent le respect de l'autre tout en développant la confiance en soi, sont destinés aux élèves de 6-12 ans. Ils permettent d'éprouver force, équilibre et adresse. L'enseignant y trouvera des outils pour construire un programme d'activités cohérent, basé sur des objectifs progressifs.



Le grand nombre de variantes proposées permettra d'inventer et de mettre en place des situations éducatives adaptées à chaque groupe.

Au sommaire: 18 jeux de coopération, 11 d'opposition (mi-distance), 21 d'opposition (corps à corps).

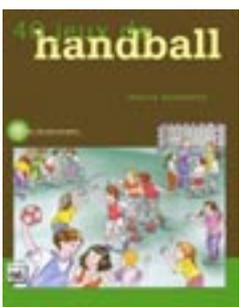
Dossiers envisagés dans les prochains numéros

- Prévention-sécurité
- Les nouveaux manuels EPS: éclairages
- Le corps dans l'espace
- Sport et santé

40 jeux de handball

Pierre Gueniffey (2001, éditions Revue EPS, France; cote biblio-SEPS: 83.16)

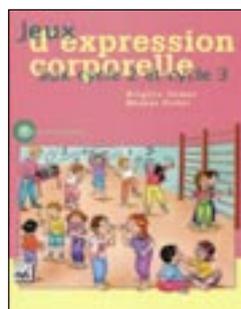
Instrument de travail au service de l'enseignant désirant varier l'approche du handball par des jeux s'adressant aux élèves dès l'âge de 8 ans. Ces formes jouées font appel à de nombreuses compétences aussi bien physiques (force, souplesse, vitesse) que sensori-motrices (adresse, précision, réaction) ou cognitives (concentration, mémorisation, repérage dans l'espace et le temps). Elles développent aussi l'aspect social (esprit d'équipe, respect des règles, tolérance, ...)



Au sommaire: jeux d'échauffement, de manipulation, d'adresse, de défense, de tir et des jeux collectifs.

Jeux d'expression corporelle

Brigitte Usmer, Michel Rollet (1997, éditions Revue EPS, France; cote biblio-SEPS: 80.76)



Recueil d'exercices et jeux s'adressant à des élèves de 4-8 ans.

L'expression corporelle favorise le développement de divers aspects de la personnalité.

Avec ou sans musique, en utilisant ou non des accessoires, cet aspect de l'éducation physique met en place de multiples expériences motrices permettant aux jeunes élèves de découvrir leur corps comme moyen de communication.

Sommaire: jeux de mimes, d'imagination, d'énergie, de découverte du corps, d'aveugles, de mimétismes et jeux avec du matériel.



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: Jean Aellen, Claudine Borlat, Monique Bosshard, EFSM, GiantXtour, André Paul

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.