



Edito

165 kilos de chocolat...

Chaque minute, les Suisses fument 27'000 cigarettes (1'350 paquets) et consomment 165 kilos de chocolat... 37% de la population souffre de manque de mouvement. La sédentarité cause chaque année au moins 2000 décès et 1,4 million de cas de maladies engendrant des coûts de traitements directs pour 1,6 milliard de francs. Selon l'OMS, à elles seules, quatre habitudes de vie – inactivité physique, alimentation déséquilibrée, tabagisme et abus d'alcool – sont à l'origine de plus de 60% des dépenses annuelles en soins de santé.

2 enfants suisses sur 10 souffrent de surcharge pondérale et la tendance est à la hausse. 1 sur 5 se plaint de maux de dos occasionnels ou chroniques. 30% des jeunes entre 14 et 20 ans fument. 50% des enfants de 6 ans ne savent plus faire une roulade en avant.

Sédentarité, manque d'exercice, capacités motrices réduites, difficultés de coordination, force déficiente, condition physique insuffisante... Ces constats concernant nos comportements sont préoccupants. Il y a là un véritable enjeu de société, un problème de santé publique.

L'éducation physique et sportive doit jouer un rôle essentiel dans ce débat, renforcer son action auprès des jeunes, en particulier dans le cadre scolaire. Si l'appétit vient en mangeant, le goût du mouvement vient en bougeant! Offrir des espaces de jeu, proposer des apprentissages moteurs attractifs, augmenter l'offre en matière d'éducation physique et sportive, favoriser le mouvement sous toutes ses formes... Ce sont là des investissements majeurs pour la santé, pour un bon développement intellectuel, psychique, physique et social des enfants.

Si l'on place la réflexion dans le contexte des efforts entrepris à tous les niveaux en matière d'économies budgétaires, il est indispensable de prendre en considération le long terme. Un comportement sédentaire, un mauvais état de santé chez l'enfant perdurent bien souvent à l'âge adulte. Ainsi, le manque d'activités physiques constitue l'un des principaux facteurs de risque pour de nombreuses maladies et maux (hypertension, ostéoporose, diabète de type II, problèmes cardiovasculaires, cancer du côlon, etc). Les conséquences en termes de dépenses de santé sont prévisibles. Dès lors, il convient d'économiser non pas sur mais par l'éducation physique et la pratique sportive!

Jean Aellen



Sommaire

2

ESPACE TEMPS

Les 100 printemps de
Louis Perrochon

4

DOSSIER

La représentation
du corps
dans l'espace (1)



9

ESPACE SANTÉ

Enfance active - vie saine

13

ESPACE PRATIQUE

Le handball ...

15

ESPACE DIDACTIQUE

Olympisme et école

17

ESPACE VÉCU

- JSSS - Coire 2004
- Le football à l'école
- «Sois cool, reste clean!»
- Voyage de fin d'études
- Balcons du Léman
- Relais Nature

23

ESPACE INFO

Formation continue

24

L'OUVRAGE SUR LE MÉTIER

- L'enfant obèse en EPS
- Risque et sécurité
- Le sport est-il bon pour la santé?



Pour ses 100 printemps

Marcel Favre

SEPS

Quelques mots en guise d'hommage à Louis Perrochon



© La Presse-Nord-Vaudois, Michel Duperré

La peinture, passion et jouvence pour Louis Perrochon

Toute cause, comme l'éducation physique, est liée par nature à des personnes et à des tranches de vie propres à ces personnes. Grâce surtout aux hommes et aux femmes qui la font ou qui y ont contribué, elle est une petite épopée, une conquête.

Peut-on comprendre ce formidable essor de l'EPS et du sport et les liens qui unissent des personnes et des causes si l'on n'a pas soi-même vécu plusieurs époques d'une même histoire, celle de l'EPS en Pays de Vaud?

J'en doute un peu plus chaque jour qui passe. En effet, lorsqu'on évoque des souvenirs, on est parfois traité de «nostalgique», avec une condescendance à peine retenue...

Dans ce monde de changements rapides, et où, peut-être, le changement lui-même est devenu religion, on se demande si les gens à qui on s'adresse ont encore conscience des réalités concrètes d'un passé pourtant récent, qu'un millénaire *frais émoulu* aurait déjà relégué au rang de poussière dans la profondeur historique.

Comme pour d'autres enseignants qui terminent ou ont terminé leur parcours professionnel à l'aube des années 2000, Louis Perrochon représente encore pour moi l'image d'une personnalité forte et attachante.

Il est vrai que vivre cent ans, c'est courir ce risque de laisser, de toute façon, une image.

J'ai vu «Monsieur Perrochon» alors que j'étais élève de la modeste école primaire à trois degrés, d'où je viens, à quelques lieues seulement de Bercher. Le souvenir est intact: l'inspecteur cantonal donnait aux enfants, mais aussi à l'instituteur d'alors, une démonstration de leçon d'exercices de tenue et de respiration. Puis j'ai reçu ses visites - à l'époque elles

n'étaient jamais annoncées - comme jeune instituteur dans la classe qui m'avait été confiée dans la campagne vaudoise. Candidat au diplôme fédéral, j'ai aussi suivi son enseignement frappé au sceau du bon sens.

Je l'ai côtoyé et apprécié alors que je présidais l'Association vaudoise d'éducation physique. Il avait toujours quelques petits mots d'encouragement et de gratitude, sertis dans cette écriture incomparable qui reste, malgré l'informatique, une performance artistique de haute valeur. Ses cartes portaient ce propos simple et direct qui ragaillardit et donne confiance.

Si j'adresse à Louis Perrochon ce témoignage c'est aussi parce que ce mot vient de *témoin* terme lui-même intéressant par la symbolique de son double sens, de sujet et d'objet.

Mais l'on n'est toujours qu'un témoin (sujet) partiel et partial de ce à quoi on assiste. On est confiné à ce petit espace que l'on vit soi-même dans une cause à servir, dans un courant d'idées, dans une réalité que l'on ne peut saisir

à tous ses niveaux. On ne peut donc témoigner de tout. Pour moi, il reste que les repères posés par notre centenaire laissent beaucoup d'impressions vives, comme autant de coups de pinceaux dans un tableau. On peut maintenant rassembler ces repères, en se félicitant surtout de la chance qui fut nôtre de rencontrer des personnes de la trempe de «Louis».

Dans cette longue et multiple course d'estafettes de l'EPS, ce pionnier a aussi transmis à toute une corporation le témoin (objet cette fois-ci) d'une action pédagogique sportive, à un moment décisif, dans un canton qui n'a cessé de se modifier à grande vitesse depuis les années cinquante.

Les temps ont changé et changent encore. L'oubli guette...C'est précisément un devoir de mémoire, modeste, mais essentiel, de rappeler aux plus jeunes ce qu'ils doivent aux artisans de la première heure. Les conditions de travail actuelles ne doivent-elles pas beaucoup à l'engagement des collègues d'hier?

Louis Perrochon est centenaire. Vous me permettez ici un parallèle a priori curieux: notre jubilaire est exactement contemporain d'un train exceptionnel, le MOB, Montreux-Oberland-Bernois. Un train roule aussi sur deux voies rigoureusement parallèles, la motricité et le



Installations sportives à Fey

sport. Il se conduit par tous les temps, a surtout besoin d'une locomotive. La locomotive, notre jubilaire en fut et en est encore une, se rit des difficultés de terrain, des humeurs de la météo, de l'existence de deux langues et de deux cultures sur la voie. Elle va bon train, connaissant passagers et personnel. Elle sait siffler à bon escient, elle respecte le voyageur débutant, le collègue fatigué par tant de mises en train, elle emmène ses wagons qui peinent parfois à imaginer ou à reconnaître les efforts faits dans l'ombre et qui font avancer le convoi. Louis Perrochon a mis l'éducation physique sur les rails qui l'ont bientôt conduite à côtoyer d'autres voies. Car le sport d'aujourd'hui, dans sa diversité, voire sa dispersion, ressemble davantage à une gare de triage qu'à une bucolique maison de garde-barrières.

Parler un peu de ces repères, c'est aussi constater combien, dans le souvenir, les images d'une personne et du métier que cette personne pratiquait sont indissociables. Louis Perrochon, alors seul dans sa fonction d'inspecteur cantonal, incarnait toute une conception fédéraliste de la gymnastique, éducation physique de l'époque. C'est vrai que d'autres conceptions de l'enseignement et du rapport à l'autorité se lisent déjà derrière cette étiquette aujourd'hui disparue.

Mais chez Louis Perrochon, l'autorité était naturelle, l'enseignement rigoureux. Et pour expliquer cette admiration que nous étions nombreux à partager à son égard, je dois relever, combien sa manière d'intervenir, d'agir, de suggérer, forçait le respect. Un humanisme fondamental présidait à ce rayonnement, invité à chaque rencontre.

Louis Perrochon a toujours surpris par son allant, la précision de son propos, la simplicité et la pertinence de ses remarques. Il a eu constamment cette attitude d'écoute et de respect qui met en confiance. Il est modeste discret, courtois. Il va à l'essentiel. Son dévouement et sa serviabilité sont proverbiales. Membre de la Commission fédérale de sport, qu'il a présidée, membre d'honneur de l'AVMG, ancienne AVEPS, membre d'honneur de la Société pédagogique vaudoise, j'en passe... Ces titres, témoignages de reconnais-

sance, en disent long sur des qualités humaines et professionnelles hors du commun.

Je voudrais enfin parler du peintre parce que j'admire ses huiles et ses aquarelles depuis ma première visite dans son atelier de Bercher. L'une a veillé sur moi dans mon bureau de Maillefer 35 pendant 10 ans. Ses tableaux: des images fortes encore. Non pas les graffitis d'une inspiration tellement édulcorée qu'ils perdent tout contact avec la réalité qui les a inspiré. Mais des formes, des paysages, des natures mortes... vivantes qui ressuscitent une atmosphère, la magie et l'esprit du lieu qui les a vu jaillir. Des tons affirmés, un travail subtil des mélanges de teintes en bordure des contours. Pas un coin de tableau ne laisse indifférent. Les huiles affirment cette force tranquille d'un genre où l'art se saisit des dons de la nature, de la lumière, portant

l'empreinte d'un éveil permanent à l'harmonie et à la sérénité.

Au passage, une leçon encore, Cher Louis, car nous avons tant besoin de ces deux valeurs...

A l'occasion d'un anniversaire, les souvenirs se font gratitude. Grâce à vos passions, votre gentillesse, votre action forte de sa discrétion extrême, l'éducation physique, le sport et la peinture portent votre empreinte et seront encore gagnants... sur plusieurs tableaux.

Alors, tout simplement: merci, Monsieur Perrochon. Et, Santé! ■



Chêne creux à Fey (L. Perrochon)



La représentation du corps dans l'espace (1)



Raoul Vuffray

MEP à Puidoux-Chexbres

Qui n'a jamais été impressionné à la vue de ces gymnastes, plongeurs de haut vol, skieurs acrobatiques ou «trampolineurs» lors de leurs évolutions? Alors que l'homme de la rue a déjà perdu ses repères en exécutant une simple rotation, comment font ces sportifs pour retrouver leur chemin après plusieurs rotations et ceci dans tous les plans?

Quels sont les moyens qui nous permettent de nous orienter dans l'espace? Comment fonctionnent-ils?

C'est parce que le maître d'éducation physique est concerné par cette problématique durant son enseignement qu'il est important de présenter ces mécanismes d'orientation ainsi que diverses pistes permettant un meilleur travail sur le terrain.

La thématique sera abordée dans trois numéros d'EsPaceS Pédagogiques. Le premier et présent article décrit brièvement l'organisation du système nerveux ainsi que deux capteurs sensoriels essentiels à notre orientation spatiale: l'œil et le système vestibulaire. Un deuxième volet tentera d'intégrer les notions abordées aux sports acrobatiques. La dernière partie analysera un mouvement acrobatique – le salto arrière – sur le plan technique et représentationnel accompagné de quelques idées d'enseignement.

«Comprendre le pilotage des sauts acrobatiques, c'est d'abord comprendre comment l'individu communique avec l'environnement». [1]

LE SYSTEME NERVEUX

Le système nerveux est l'un des systèmes les plus complexes du corps humain. Son étude est rendue compliquée à cause de la multitude de cellules qui le composent, organisées en multiples systèmes et sous-systèmes. Il est donc important de connaître son organisation générale avant de plonger dans une étude plus approfondie de certains de ses composants.

Le système nerveux remplit trois fonctions principales:

- une fonction sensorielle permettant de détecter divers changements aussi bien à l'intérieur du corps (p.ex. changement d'acidité sanguine) qu'à l'extérieur (p.ex. la chaleur du soleil sur la peau)
- une fonction intégratrice qui permet d'analyser, de stocker et enfin de prendre des décisions
- une fonction motrice qui permet de répondre aux stimuli par une contraction musculaire ou une activation des glandes.

Le système nerveux central (SNC)

Il comprend l'encéphale (cerveau, diencéphale, cervelet, tronc cérébral) et la moelle épinière.

L'encéphale est le centre d'enregistrement des sensations, reliant celles-ci les unes aux autres et à l'information qui s'y trouve déjà; il est aussi le centre de prise de décision et de la mise en action et est également le siège de l'intelligence, des émotions, du comportement et de la mémoire.

La plupart des influx nerveux qui engendrent une contraction musculaire et la sécrétion glandulaire proviennent du SNC.

La moelle épinière, quant à elle, est le siège des circuits neuronaux qui interviennent dans des réactions rapides face à certains changements, les réflexes; elle est le lieu de rassemblement de tous les influx nerveux qui proviennent de la périphérie et de l'encéphale; elle est enfin la voie qu'empruntent les influx nerveux sensoriels en direction de l'encéphale et les influx nerveux moteurs destinés à la périphérie.

Le système nerveux périphérique (SNP)

Il se divise en deux parties. L'une comprend les voies sensibles ou afférentes. C'est par elles que les informations arrivent aux centres nerveux supérieurs que sont l'encéphale et la moelle épinière. L'autre comprend les voies motrices ou efférentes qui acheminent les informations des centres nerveux supérieurs vers les organes effecteurs que sont les muscles ainsi que vers les glandes.

Anatomiquement, le système nerveux périphérique est constitué par 43 paires de nerfs, divisés en deux groupes: les nerfs crâniens qui proviennent de l'encéphale et les nerfs rachidiens qui eux proviennent de la moelle épinière.

Les voies sensibles

Les voies sensibles de notre système nerveux périphérique transportent l'information vers le système nerveux central (moelle épinière ou encéphale). Lorsqu'un stimulus se produit, un influx nerveux apparaît dans les fibres sensibles, il est alors conduit vers le système nerveux central. Les informations sont acheminées vers les aires spécialisées où elles pourront être traitées.

Ces informations seront converties en sensations. Le genre de sensations et de réponses engendrées varie suivant le niveau du système nerveux central où la sensation apparaît.

Quelques exemples:

- si la fibre sensitive se termine dans la moelle épinière, il y aura, comme réponse, un simple réflexe
- si la fibre sensitive se termine dans le tronc cérébral inférieur, la réaction motrice sera subconsciente et plus complexe. Le contrôle postural en est un exemple
- si la fibre sensitive se termine dans le thalamus, il y aura une vague identification de la sensation et de la localisation
- si la fibre sensitive se termine dans le cortex cérébral, on peut identifier et localiser précisément la sensation. C'est une sensation consciente.

Donc, plus les terminaisons s'élèvent de la moelle épinière au cortex cérébral, plus les actions deviennent compliquées. On passe d'un simple réflexe à un mouvement complexe.

Les récepteurs sensoriels

Pour chaque stimulus, il existe une sorte de récepteur sensoriel. Le récepteur va réagir au stimulus pour lequel il est fait et pas aux autres. Cette caractéristique s'appelle la *sélectivité*. Il existe donc autant de récepteurs sensoriels que de stimuli, autant dire une multitude!

On peut tout de même en distinguer deux formes. Les récepteurs simples qui sont liés aux sens généraux comme le toucher, la pression, la température, la douleur ou encore la proprioception (angle des articulations, tension des muscles). Ces récepteurs sont dépourvus de spécialisations anatomiques apparentes, ils sont situés dans la peau ou enchâssés dans les muscles. A l'inverse, les récepteurs complexes qui sont liés aux sens spéciaux comme l'odorat, le goût, la vue, l'équilibre et l'ouïe, se trouvent dans des organes complexes comme l'œil.

Une fois arrivées aux centres nerveux supérieurs, les informations transportées par les voies sensitives sont traitées, et des réponses adaptées sont élaborées et envoyées par le biais d'un réseau complexe de neurones vers les régions appropriées du corps.

Les voies motrices

Ce réseau de neurones allant des centres nerveux supérieurs vers la périphérie constitue les voies motrices. On peut diviser ces voies motrices en deux groupes suivant leur destination. En effet, on distingue le système nerveux somatique (SNS) et le système nerveux autonome (SNA).

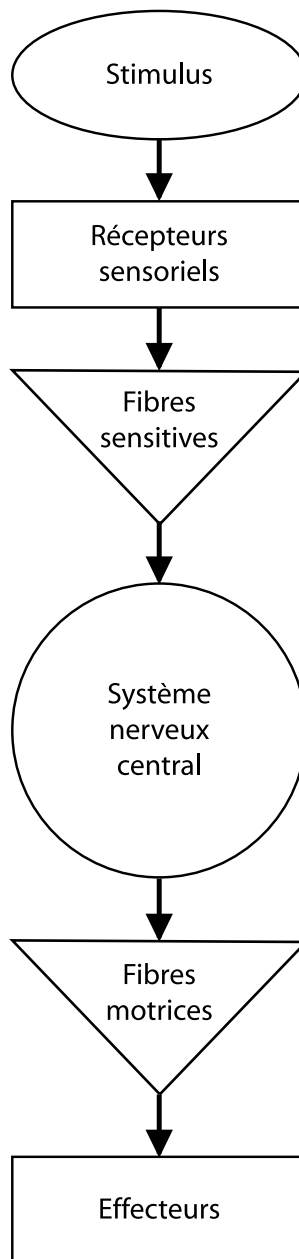
Le système nerveux somatique

Le système nerveux somatique reçoit les informations en provenance des sens spéciaux (ouïe, odorat, vue, équilibre, ...), des propriocepteurs, ainsi qu'en provenance des sens généraux (toucher, température, ...). Ces informations sont traduites en sensations qui sont alors perçues par l'individu. Une fois l'intégration faite dans les régions spécifiques à chaque information, le système nerveux somatique innerve les muscles squelettiques, ce qui va avoir pour conséquence de produire des mouvements volontaires et conscients, exception faite des mouvements réflexes qui eux ne sont ni volontaires ni consciemment perçus lors de leur réalisation.

Le système nerveux autonome

Le système nerveux autonome régule, quant à lui, le fonctionnement interne de notre corps comme, par exemple, le rythme cardiaque, la respiration ou encore la pression artérielle. N'étant pas très important pour le sujet qui nous occupe, il ne sera pas traité.

Le film des événements



- Un stimulus se produit à l'intérieur ou à l'extérieur du corps.
- Le stimulus excite un récepteur sensoriel.
- Les fibres sensitives (les nerfs) transportent l'information vers les aires spécialisées du système nerveux central. Les informations arrivent à divers niveaux du système nerveux central, selon leur niveau de complexité.
- Une fois arrivée à sa destination, l'information va être traitée et une réponse adaptée sera élaborée.
- La réponse ainsi élaborée va être ensuite envoyée vers les régions du corps appropriées pour une bonne réalisation. Cette réponse transitera par des chemins différents s'il s'agit d'une réponse motrice faisant appel aux muscles squelettiques ou s'il s'agit d'une réponse faisant appel aux muscles lisses ou aux glandes. Dans le premier cas, c'est le système nerveux somatique qui est sollicité et la réponse est volontaire et consciente. Dans le deuxième cas, c'est au système nerveux autonome qu'il est fait appel. La réponse passera par le système nerveux sympathique s'il s'agit d'une situation critique ou par le système nerveux parasympathique si le corps est calme. Dans les deux cas, la réponse se fait de manière inconsciente et involontaire.
- Une réaction a lieu, contraction ou inhibition musculaire ou encore sécrétion glandulaire.



La représentation du corps dans l'espace (1)



LA VISION

La formation de l'image

L'œil fonctionne pratiquement comme un appareil photographique.

La cornée focalise l'image d'un objet, les rayons lumineux de cet objet arrivent sur l'œil. Le cristallin se modifie afin de faire la mise au point fine (75% de la mise au point se fait au niveau de la cornée). La pupille s'ouvre ou se referme afin qu'il y ait une exposition convenable de la lumière. Les rayons lumineux vont ensuite terminer leur course sur la rétine. L'image qui est alors formée est inversée de droite à gauche et de haut en bas. Ceci est dû au fait que les rayons lumineux en provenance de la gauche par exemple, viennent frapper le côté droit de la rétine.

Une fois cette première étape terminée, les informations seront envoyées via le nerf optique au cerveau pour y être traitées afin d'obtenir la vision que nous connaissons.

Les voies visuelles

Après avoir été traitées dans la rétine, les informations visuelles quittent le globe oculaire par le nerf optique qui arrive ensuite dans le chiasma optique. A cet endroit, une partie des fibres en provenance de l'œil gauche vont se rendre dans l'hémisphère gauche tandis qu'une autre partie se rendra dans l'hémisphère droit. Environ 60% des fibres se croisent dans le chiasma alors que les 40% restantes continuent du même côté. Ce sont les fibres en provenance des moitiés nasales des deux rétines qui se croisent (partie droite de l'œil gauche, partie gauche de l'œil droit). Une fois ce croisement fait, les fibres ainsi nouvellement associées forment le tractus optique ou bandelette optique. Ainsi, contrairement au nerf optique, le tractus optique contient des fibres provenant des deux yeux. Cette séparation permet aux informations en provenance des mêmes points d'être traitées par les mêmes sites corticaux, ou à peu près, de chacun des hémisphères. Cette distribu-

tion des fibres n'est valable que pour celles en provenance de la rétine périphérique alors que les fibres en relation avec la fovéa (centre de la rétine) sont distribuées dans les deux hémisphères.

Depuis le tractus optique, les fibres atteignent diverses structures du diencephale et du mésencéphale. Une des destinations principales est le corps genouillé latéral dont les axones passent ensuite dans le cortex strié. C'est la voie visuelle primaire, responsable de la majeure partie de la vision consciente. Une autre destination est le colliculus supérieur dont la fonction est de coordonner les mouvements de la tête et des yeux. Ce sont là les deux destinations importantes mais il en existe d'autres, moins importantes pour le sujet qui nous intéresse.

Ces deux voies vont nous permettre de définir deux systèmes différents qui ont des fonctions distinctes mais complémentaires. Le premier de ces systèmes est constitué par la rétine périphérique et le colliculus supérieur, c'est le système rétino-tectal. L'autre est constitué par la fovéa et le cortex strié, c'est le système géniculo-strié.

On parle alors de deux systèmes visuels:

- la vision périphérique constituée par le système rétino-tectal qui joue le rôle de détection des objets se trouvant dans le champ visuel

- la vision fovéale (centrale) constituée par le système géniculo-strié dont le rôle est l'identification des objets.

Ce traitement différencié est en fait un double traitement du signal visuel qui génère un «*dualisme fonctionnel*» [1]. La vision périphérique et la vision fovéale vont se compléter.

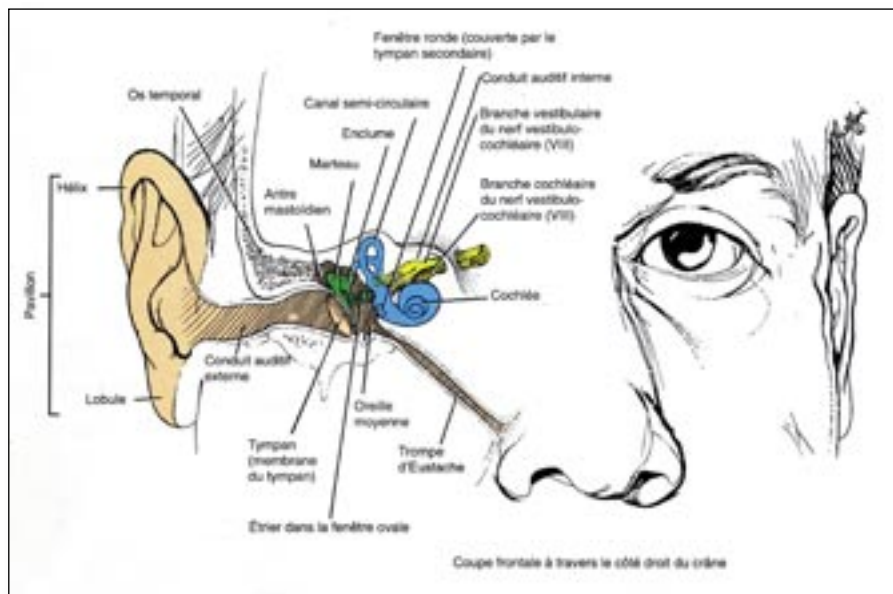
La vision périphérique en détectant un signal et en le localisant va permettre d'élaborer une réponse motrice afin que la vision fovéale puisse identifier ce signal.

LE SYSTEME VESTIBULAIRE

C'est le système qui permet à notre cerveau d'être constamment informé des mouvements et de la position de notre tête et de notre corps. Se trouvant dans l'oreille interne, il joue un rôle essentiel dans le maintien de l'équilibre ainsi que sur le contrôle des mouvements oculaires. Sans lui, il serait impossible de nous orienter dans l'espace.

Ce système à l'architecture complexe est constitué de deux sous-systèmes, les organes otolithiques et les canaux semi-circulaires.

Les organes otolithiques sont les récepteurs de l'équilibre statique (maintien du corps par rapport à la force de gravité). Ils envoient des informations au cerveau concernant la position de la



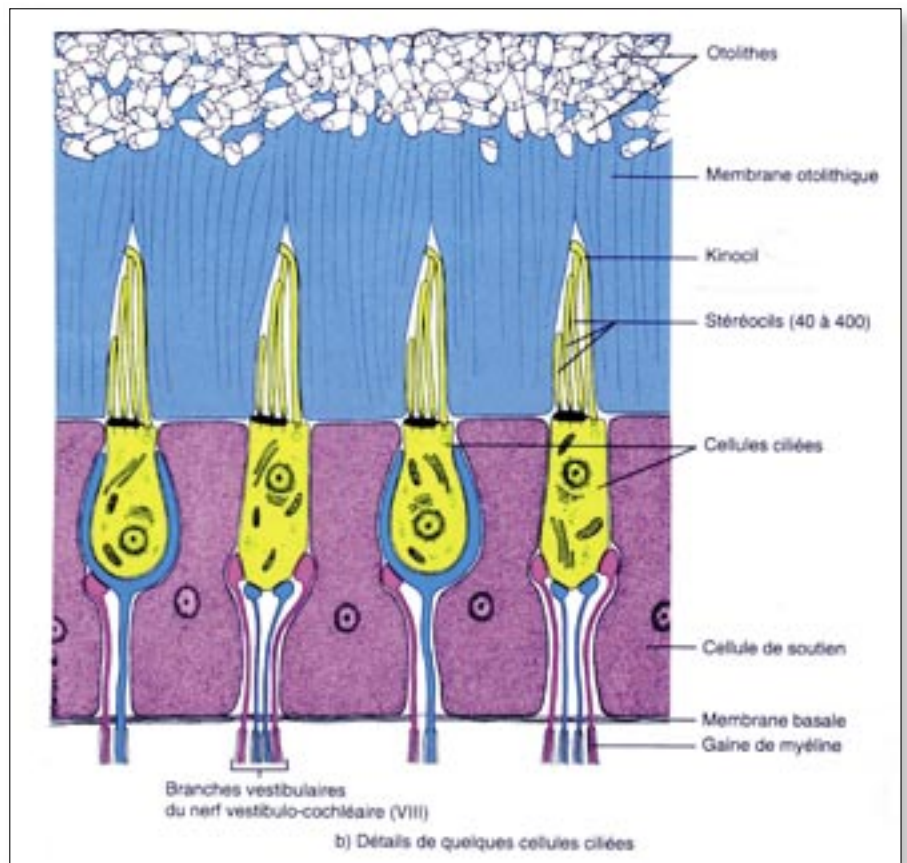
tête dans l'espace. Ils jouent également un rôle dans l'équilibre dynamique (maintien du corps, en particulier de la tête, en réponse à des mouvements d'accélération, de décélération et de rotation) en détectant les accélérations et les décélérations linéaires. Quant aux canaux semi-circulaires, ils sont responsables de l'équilibre dynamique en détectant en particulier les accélérations et les décélérations dans les trois plans de l'espace.

Les organes otolithiques

Les organes otolithiques sont au nombre de deux, l'utricle presque vertical et le saccule presque horizontal. Ils contiennent un tissu sensitif appelé la macula.

Cette macula est constituée de cellules ciliées (avec des cils) et des cellules de soutien. Par dessus se trouve une couche gélatineuse, la membrane otolithique, elle-même recouverte de cristaux, les otolithes.

C'est le déplacement de cette membrane otolithique sur la macula qui va provoquer le déplacement des cils et ainsi produire un potentiel d'actions. Les cellules ciliées sont connectées avec des fibres nerveuses sensibles de la branche vestibulaire du nerf vestibulo-cochléaire. Les fibres sensibles vont ensuite se disperser dans diverses parties du système nerveux central afin de transmettre les informations aux différents éléments qui les emploient, comme le cervelet par exemple.



«L'utricle et le saccule ont pour rôle principal de détecter les mouvements de translation et d'inclinaison de la tête.» [2]

L'utricle répond aux mouvements de la tête dans le plan horizontal (l'accélération en voiture par exemple) alors que le saccule répond lui aux mouvements dans le plan vertical (l'accélération en ascenseur par exemple). Mais ils conjuguent leurs effets pour sentir les forces linéaires dans les trois dimensions.

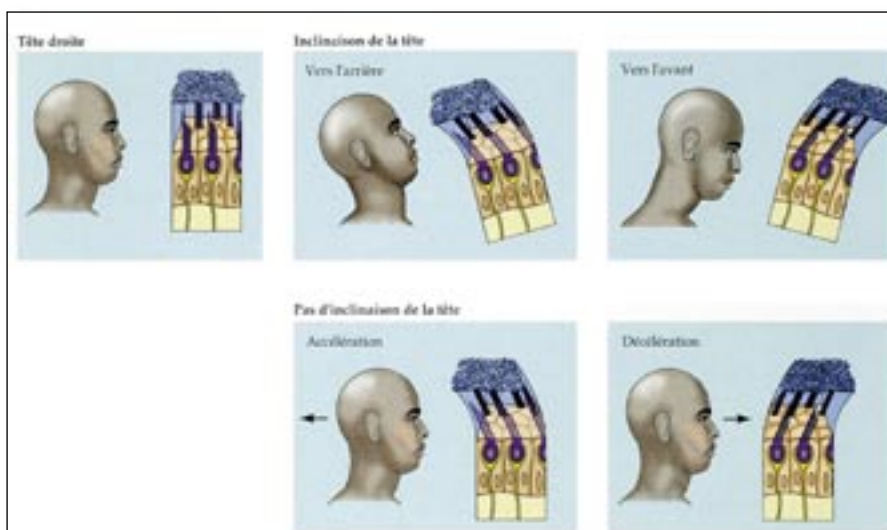
Ces organes otolithiques fournissent des informations de type statique (positionnement de la tête suivant la direction de la pesanteur lorsque l'individu est immobile) ou dynamique (lors des accélérations linéaires dans n'importe quelle direction).

Les canaux semi-circulaires

Il y a trois canaux semi-circulaires qui sont disposés dans les trois plans orthogonaux, à angle droit les uns par rapport aux autres. Cette architecture particulière permet une sensibilité aux accélérations et décélérations angulaires dans le plan du canal considéré.

A la base de chaque canal se trouve un renflement appelé l'ampoule dans lequel on retrouve, comme dans les organes otolithiques, des cellules ciliées et des cellules de soutien. Les cils sont pris dans une substance gélatineuse, la cupule, qui obstrue la cavité de l'ampoule et forme ainsi une sorte de barrière.

C'est l'endolymphe, liquide remplissant les canaux, qui en se déplaçant lors d'un mouvement de la tête, va faire plier la cupule et avec elle, les cils qu'elle contient.





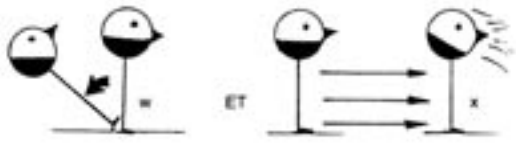
La représentation du corps dans l'espace (1)



Ce mouvement des cils va stimuler les neurones sensitifs et des influx nerveux vont se déplacer le long de la branche vestibulaire du nerf vestibulo-cochléaire.

Bien que très élaboré, ce système présente quelques imperfections fonctionnelles:

- il ne nous renseigne pas sur des mouvements à vitesse constante, mais uniquement sur des variations de vitesse
- il ne discerne pas une inclinaison statique d'une accélération linéaire
- il ne fait pas de différence entre une accélération linéaire dans un sens et une décélération linéaire en sens opposé.



Inclinaison statique (w) et accélération linéaire (x)



Accélération linéaire (y) et décélération linéaire (z)

Ces imperfections fonctionnelles sont comblées grâce à la complémentarité des autres capteurs sensoriels, notamment par la vision.

L'ensemble formé par les organes otolithiques (utricle et saccule) et les canaux semi-circulaires est inertiel. C'est-à-dire qu'il peut fonctionner sans point d'ancrage. Chez l'homme cette

spécificité est très utile car cela permet au système de fonctionner partout où nous voulons aller (nager, voler, etc...).

Un point important est encore à signaler. En effet, le système vestibulaire n'est pas seulement un capteur de mouvement, il signale également l'immobilité. Les capteurs ont une décharge de base qui, si elle ne varie pas, est interprétée par le cerveau comme une immobilité. ■

A suivre

Bibliographie:

- (1) POZZO T., STUDENCY C., Théorie et pratique des sports acrobatiques, Vigot, Paris, 1987
- (2) AUGUSTINE G.J., FITZPATRICK D., JATZ L.C., LAMANTIA A.-S., MCNAMARA J.O., PURVES D., Neurosciences. De Boeck Université, Paris, Bruxelles, 1999.

Les images qui illustrent cet article sont tirées des ouvrages ci-dessus.

Ressources:

CARRASCO R., Gymnastique aux agrès, L'activité du débutant, Vigot, Paris, 1989.

COSTILLO D.L., WILMORE J.H., Physiologie du sport et de l'exercice physique, De Boeck, Université, Paris, Bruxelles.

GRABOWSKI S.R., TORTORA G.J., Principes d'anatomie et de physiologie, De Boeck, Université, Anjou (Québec), 1994.

HAUSER F., Planification d'un cours de trampoline dans le cadre d'une activité scolaire facultative, Mémoire du CFMEP, 35^e session.

LADUE F., NORMAN J., This is trampolining, Nissen trampoline company, Cedar Rapid, 1954.

LATASH M.L., Bases neurophysiologiques du mouvement, De Boeck, Université, Paris, Bruxelles, 2002.

SCHMIDT R.A., Apprentissage moteur et performance, Vigot, Paris, 1997.

Sport, humour et prévention

L'événement FAIR-PLAY 04



vous convie à nous rejoindre

Mardi 30 novembre 2004 à 18h.00 au Musée Olympique

Quai d'Ouchy 1 - Lausanne

Entrée libre



La pratique sportive et les activités physiques sont en baisse chez les jeunes. Les loisirs passifs (télévision, jeux vidéo), les mauvaises habitudes alimentaires, le manque de mouvement sont notamment responsables d'un état de santé préoccupant chez les enfants. Les statistiques sont claires à ce sujet: 20 % des enfants suisses souffrent de surcharge pondérale; les faiblesses posturales et l'ostéoporose sont en forte augmentation; un enfant sur cinq se plaint de maux de dos occasionnels ou chroniques. Ceci sans parler des difficultés motrices et de leurs conséquences: 50 % des enfants de six ans ne savent plus faire une roulade en avant! Ces constats sont graves sur le plan de la santé publique. Il est vraiment urgent que les responsables intervenant dans les domaines de l'éducation, de la santé, du sport, de la politique, se mobilisent pour favoriser, d'une manière ou d'une autre, le mouvement et l'activité physique de la population, des jeunes en particulier.

Le projet «Enfance active - vie saine», que nous présentons dans ce numéro d'EsPaceS pédagogiques, constitue une base de références particulièrement bienvenue. Sous la direction experte de Lukas Zahner, docteur en sciences naturelles et spécialiste du sport, une équipe pluridisciplinaire d'auteurs hautement compétents est parvenue à dresser un état des lieux complet de cette problématique. Soutenu par divers partenaires - l'Office fédéral du sport de Macolin, la Fondation de la Winterthur Assurances, l'Institut du sport et des sciences du sport de l'Université de Bâle - ce projet s'inscrit avec pertinence dans le débat de société concernant la promotion de la santé, du mouvement et du sport. Les documents résultant de cette recherche, un film (DVD), une brochure d'accompagnement et un manuel destiné aux professionnels, sont de nature à favoriser grandement l'information d'un large public. Nous pensons en particulier que les enseignant(e)s d'éducation physique et sportive, trouveront là des données scientifiques, pédagogiques et didactiques de grand intérêt et que ces «outils» pourront être judicieusement activés lors de rencontres avec les parents, avec les collègues et les équipes de direction des établissements.

Le présent article est constitué de textes extraits de la brochure «Enfance active - vie saine» publié par l'Office fédéral du sport de Macolin en août 2004; rédaction: J. Sakobielski, N. Bignasca, A. Dössegger, N. Vindret.

LZ: De nos jours, les capacités de coordination et les capacités motrices laissent effectivement à désirer chez les enfants, comme en témoignent les études scientifiques sur la question. J'ai pu faire les mêmes observations dans le cadre de mon travail et dans celui du projet «Enfance active - vie saine». Les enfants présentent des déficits importants au niveau de la capacité de représentation spatiale, ce qui est notamment à l'origine de bon nombre de collisions dans les jeux. La police de Bienne a même dû renoncer aux examens cyclistes, car les enfants ne maîtrisent plus assez bien leur vélo! Le phénomène est inquiétant.



Quelles sont les causes de ces déficits?

LZ: L'environnement dans lequel les enfants grandissent revêt une importance capitale pour leur développement. Ces dernières années, cet environnement a subi des bouleversements importants, et les enfants s'y sont adaptés. Si le processus s'est fait de manière imperceptible, les conséquences, elles, apparaissent très clairement. En prenant de préférence l'escalier roulant ou l'ascenseur et en utilisant leur voiture même pour de courts trajets, les adultes établissent de nouvelles normes et attitudes que les enfants ont vite fait d'adopter. Le manque d'espaces de jeu, l'accroissement du trafic routier et l'excès de télévision se répercutent eux aussi négativement sur le besoin naturel de mouvement des enfants.

Une roue pour la vie

Janina Sakobielski

Un nombre croissant d'enfants semblent incapables d'exécuter une tâche motrice aussi simple que faire la roue. Comment expliquer ce phénomène et quelles conséquences faut-il en tirer? Lukas Zahner (LZ), responsable du projet «Enfance active - vie saine», répond.

A l'école enfantine, certains bambins ont toutes les peines du monde à marcher en équilibre sur un tronc d'arbre ou se montrent peu à l'aise lorsqu'ils évoluent sur un sol inégal, comme en forêt. Qu'en est-il des capacités de coordination et des capacités motrices des enfants d'aujourd'hui?





Quelles conséquences le manque d'activité physique peut-il avoir chez les enfants?

LZ: Les enfants qui ne bougent pas assez ont tendance à prendre du poids et ils se fatiguent plus rapidement. Du coup, il bougent moins et ne font guère d'expériences valorisantes dans ce domaine. Les enfants, qui physiquement n'arrivent pas à suivre leurs petits camarades, finissent souvent aussi par être mis à l'écart et, finalement, ils en viennent à ne plus bouger du tout... Il est grand temps de réagir et de briser ce cercle vicieux; nous devons rectifier le cap pour repartir sur des bases positives.

Mais comment peut-on briser ce cercle vicieux?

LZ: A mes yeux, on peut influencer positivement le développement de l'enfant à trois niveaux. Les parents, tout d'abord, peuvent créer un environnement en mouvement et montrer l'exemple en adoptant un comportement adéquat.

A la crèche et à l'école enfantine ensuite, il importe de permettre à l'enfant de bouger, et non de l'en empêcher. A ce stade, les formes de jeux en groupe sont importantes, car elles assurent un développement sain et contribuent à développer la capacité de représentations spatiales.

L'école, pour finir, doit prendre le relais. Une cour de récréation qui incite à bouger, une heure quotidienne d'activité physique et un enseignement en mouvement - ce ne sont là que quelques exemples - favorisent l'adoption d'un comportement adéquat et permettent de réaliser de substantielles économies dans le domaine de la santé.

Vous parlez de santé. En quoi l'activité physique peut-elle se révéler bénéfique par la suite?

LZ: L'activité physique ne diminue pas seulement le risque de maladies cardio-vasculaires; elle influence aussi positivement la densité osseuse. La masse osseuse se constitue durant les vingt premières années de l'existence. Après, on ne peut plus qu'en freiner la diminution. Quand on pense qu'actuellement déjà, une femme de plus de cinquante ans sur trois souffre d'ostéoporose, on peut se demander ce qu'il en sera quand les enfants d'aujourd'hui atteindront à leur tour la cinquantaine! Notre société actuelle vise à nous décharger des tâches physiques pour nous faciliter la vie, alors que nous devrions enfin apprendre à faire travailler notre corps et reposer notre tête!

On observe de plus en plus de faiblesses posturales chez les enfants. Beaucoup ont de la peine à se tenir droits ou à s'appuyer correctement - que peut-on faire pour lutter contre ce phénomène?

LZ: Le manque de force n'est pas le seul facteur en cause, mais il joue un rôle déterminant. Ici encore, le problème est que l'on ne fait pas assez travailler le corps. Si la musculature n'est pas suffisamment sollicitée, l'enfant n'aura pas la force nécessaire pour assurer à son corps maintien, souplesse et résistance. Il vaut également la peine de souligner que les enfants qui sont

forts physiquement sont souvent aussi forts dans leur tête et sûrs d'eux-mêmes - deux qualités essentielles pour s'épanouir et réussir dans la vie!

Dans votre film, on voit un enfant de quatre ans jongler avec trois balles. Que peut-on attendre et exiger des élèves à l'école enfantine ou primaire?

LZ: Il est extrêmement difficile de fixer des normes. Il est cependant incroyable de voir tout ce qu'on arrive à faire si l'on nous donne la possibilité d'apprendre. Il y a chez les enfants des capacités latentes que l'on sous-estime bien souvent. Cela ne veut pas dire que tous les enfants devraient devenir des artistes de cirque. Mais les enfants font des progrès à une vitesse époustouflante, et leurs capacités sont généralement loin d'être exploitées de façon optimale dans le domaine de la force et de la coordination. En bougeant, en faisant de l'exercice, on s'assure une excellente base pour la vie entière!

Le projet «Enfance active - vie saine»

Une prise de conscience vitale

Les chiffres sont inquiétants: un nombre croissant d'enfants souffrent de surcharge pondérale, de faiblesses posturales et de maladresse - ils risquent, de ce fait, un accident. Ces déficits peuvent hypothéquer lourdement leur qualité de vie à l'âge adulte.

Tirer à la même corde

Le manque de mouvement est l'une des causes principales de ces problèmes. Une activité physique régulière et adaptée, associée à une alimentation équilibrée, contribue au sain développement de l'enfant sur le plan physique, bien sûr, mais aussi psychosocial.

Il est important que les parents et les grands-parents, les directeurs de crèches, les maîtres des degrés primaires et secondaires, les moniteurs, mais aussi les pédiatres, les politiciens ainsi que les enseignants des degrés supérieurs soient informés et réagissent. Ce n'est que si toutes les personnes concernées tirent à la même corde que l'on pourra effectivement faire bouger les choses.



A travers le projet «Enfance active - vie saine», une équipe de professionnels des disciplines les plus diverses (médecine, biologie, sciences de l'entraînement, pédagogie, psychologie) a entrepris une tâche essentielle: informer et motiver, afin de «mettre les choses en branle». Cette collaboration a débouché sur la réalisation d'un film qui s'accompagne d'une brochure

explicative et d'un jeu de cartes avec 30 idées pour entraîner quotidiennement la force, l'adresse et l'endurance par le biais d'exercices à la corde à sauter. Un manuel spécialisé a également été conçu à l'intention des professionnels.

Agir sans tarder

Au niveau du contenu, l'accent est mis sur l'environnement où évoluent les enfants et le lien étroit entre activité physique et performance (scolaire), de même que sur le développement moteur de l'enfant, le renforcement musculaire et les effets bénéfiques de l'activité physique sur la qualité de vie ultérieure ainsi que sur la solidité des os.

Le film et les conférences organisées dans les écoles, lors de congrès et autres manifestations, ont suscité un écho très favorable: bien des responsables souhaiteraient introduire sans tarder les mesures nécessaires pour permettre aux enfants de se dépenser. Roger Federer, l'actuel numéro 1 du tennis mondial, soutient le projet, de même que le Conseil fédéral, la Commission fédérale de sport, les directeurs cantonaux de l'instruction publique et les spécialistes des sciences du sport - un projet qui permet de mettre concrètement en œuvre le Concept du Conseil fédéral pour une politique du sport en Suisse. Les enfants ont besoin de bouger - aidez-les à le faire!

«Enfance active - vie saine»: les publications

Le DVD: des images qui en disent long

Ce film illustre de façon éloquentes les conclusions scientifiques faites sur le comportement moteur des enfants et des jeunes. En voyant ces images d'enfants, filmés dans leurs activités quotidiennes, lors de leçons de gym ou d'entraînements sportifs, on ne peut que se rendre compte de la pertinence de ces conclusions. Impossible de rester indifférent!

Ce DVD - qui existe en français, en allemand, en italien et en anglais - s'articule autour de cinq grands thèmes:

- ***Cadre de vie actif - enfance saine!***

Bouger est un besoin fondamental de l'enfant. Mais où ce besoin peut-il être assouvi? Telle est la question! C'est aux parents d'aménager le lieu de vie de leurs enfants de manière qu'ils puissent satisfaire ce besoin naturel. Un enfant doit pouvoir s'exercer, chez lui déjà, à des activités variées!

- ***Motricité - la clé du développement de l'enfant***

Les enfants d'aujourd'hui sont moins habiles que ceux d'hier. Les performances d'un nombre croissant d'enfants régressent, tandis que leurs déficiences motrices augmentent. L'activité physique est souvent associée à l'idée de risque d'accident et donc réfrénée au lieu d'être encouragée. Mais les parents et les éducateurs oublient qu'aujourd'hui, la plupart des accidents surviennent justement parce que les enfants ne bougent plus assez et ne sont donc pas en mesure de maîtriser correctement leurs mouvements dans la vie quotidienne.

- ***Force et maintien des postures - la musculation chez les enfants***

Un cinquième des enfants âgés de 10 à 14 ans se plaignent de maux de dos. Le pourcentage d'enfants souffrant de faiblesses posturales a augmenté de manière vertigineuse au cours des

dernières années. Trop de confort (déplacements en voiture, utilisation de l'ascenseur, des escaliers roulants, etc.) facilite le quotidien des enfants, mais les empêche par la même occasion de développer leur musculature. Le corps humain pourtant a besoin de faire des efforts pour rester en bonne santé. Il est donc de plus en plus nécessaire de proposer aux enfants un entraînement de la force varié, qui leur soit adapté.

- ***Enfants actifs - adultes sains***

Les maladies cardiovasculaires constituent la première cause de mortalité dans la société d'aujourd'hui. La tendance à la surcharge pondérale et à l'obésité chez les enfants augmente nettement dans de nombreux pays. En Suisse, le nombre de jeunes en surpoids a doublé au cours des 10 dernières années. Lorsqu'un enfant rate l'occasion d'adopter un mode de vie actif, il peut souffrir plus tard de conséquences littéralement «lourdes».

- ***Des os solides***

L'ostéoporose est aujourd'hui l'un des principaux problèmes de santé de notre société. Bien que les complications apparaissent surtout pendant la seconde moitié de la vie, la prévention de l'ostéoporose doit commencer très tôt!

La brochure: un complément au film DVD

La brochure approfondit certains points abordés dans le film. On y retrouve les principaux faits et chiffres ainsi que des explications sur les corrélations entre mouvement et développement - explications qui peuvent fort bien être exploitées comme arguments dans des discussions. Elle propose aussi des conseils pratiques ainsi que, photos à l'appui, de nombreuses formes d'entraînement de la force adaptées aux enfants.

Le manuel: l'outil des professionnels

Ce manuel, fruit de recherches bibliographiques fouillées, a été réalisé sous la direction de Lukas Zahner, biologiste et professeur d'éducation physique. En 244 pages et moult tableaux et graphiques, il dresse un état des lieux détaillé

de la recherche. Les auteurs sont issus de disciplines diverses: sciences du sport, pédagogie du sport, psychologie, médecine, biologie... Grâce à leur contribution respective, tout le spectre de la problématique «mouvement et développement» - «sport et santé» a pu être passé en revue.



**Sujets traités:**

- setting - changement dans les espaces d'activité et conséquences
- motricité - la clé du développement de l'enfant
- force et maintien des postures - la musculation chez les enfants
- facteurs de risques cardiovasculaires
- l'ostéoporose et sa prévention
- cognition - activité physique et performances intellectuelles
- l'univers du sport - source d'expériences (aperçu de l'activité sportive des enfants d'un point de vue psychologique).

Ce manuel s'adresse notamment aux professeurs et aux étudiants des hautes écoles universitaires et des HES, ainsi qu'aux pédiatres et aux représentants politiques qui souhaitent approfondir le sujet. Il est disponible en français, en allemand et en anglais.

Le jeu de cartes: exercices à la corde à sauter

Informé, c'est bien. Mais pour que l'information puisse agir durablement, il faut qu'elle soit transférée dans la pratique. Ce jeu de cartes montre, en 30 exercices, comment il est possible d'obtenir un effet maximal avec un minimum de moyens. Que l'on cherche à améliorer la coordination, à parfaire l'orientation spatiale, à entraîner la force, à optimiser l'endurance ou consolider l'ossature, on trouve, dans ce jeu de cartes, de nombreux conseils et exercices permettant d'atteindre l'effet recherché.

Les exercices proposés peuvent être réalisés à la crèche, au jardin d'enfants ou à l'école sous forme d'entraînement en circuit, de gages à intégrer dans des jeux (jeux basés sur le principe de l'élimination p. ex.) ou de devoirs (à domicile). Vous pourrez aussi les réaliser à la maison et les développer à votre gré.

Chaque exercice est illustré par une photo et assorti d'explications. Des variantes plus simples ou plus difficiles sont également proposées, afin que tous les âges et tous les niveaux y trouvent leur compte. Les exercices sont également présentés sur le DVD. ■

Pour commander ces documents, il suffit d'écrire à l'Office fédéral du sport, Médiathèque, CH-2532 Macolin ou à l'adresse www.enfance-active.ch

DVD	ISBN 3-907963-45-8 / français - Prix: fr. 49.-- (prix de souscription jusqu'au 31.12.04: Fr. 20.--)
Brochure	ISBN 3-907963-34-2 / français - Prix: fr. 20.--
Manuel	ISBN 3-907963-38-5 / français - Prix: fr. 60.--
Jeu de cartes	ISBN 3-907963-41-5 / français - Prix: fr. 10.--

LES FAITS

- A l'échelon mondial, un enfant de 5 à 17 ans sur dix souffre de surcharge pondérale
- En Suisse, 20 % des enfants sont trop gros; 4 % sont même obèses, et la tendance est à la hausse
- Les enfants qui cumulent plusieurs facteurs de risques de maladies cardio-vasculaires ultérieures (par ex. diabète de type 2, hypertension) ne sont plus des cas isolés
- Le manque d'activité physique est l'une des principales causes de surcharge pondérale, de faiblesses posturales et d'ostéoporose
- L'ostéoporose plonge ses racines dans l'enfance; une dose suffisante d'activité physique contribue à diminuer les fractures au troisième âge
- Un enfant sur cinq se plaint de maux de dos occasionnels ou chroniques
- Le fossé entre les enfants adroits du point de vue moteur et les enfants maladroits ne cesse de se creuser
- Le trafic routier a augmenté d'un cinquième ces dix dernières années
- Les accidents de vélo constituent la cause de décès la plus fréquente chez les enfants de 10 à 14 ans en Suisse
- 50 % des enfants de six ans ne savent plus faire une roulade avant
- L'activité physique favorise l'apprentissage scolaire. Une heure quotidienne d'exercice physique améliore les performances intellectuelles

LES RISQUES

Le manque d'activité physique...

- ... diminue la dépense calorique. Une consommation parallèle d'aliments sucrés et gras (chocolats, chips, boissons sucrées, etc.) augmente l'apport énergétique, ce qui entraîne surcharge pondérale, troubles du métabolisme et hypertension. Ce «syndrome» touche de plus en plus d'enfants et d'adolescents. Dans la mesure où ces troubles ne disparaissent pas d'eux-mêmes, le pourcentage d'adultes concernés va lui aussi augmenter
- ... se répercute négativement sur la solidité des os. Une faible densité osseuse à la fin de la puberté entraîne un risque accru d'ostéoporose et, par là même, de fractures au troisième âge
- ... peut entraîner des maux de dos. Une musculature trop peu sollicitée (position assise fréquente, passivité) ne permet pas de garder la colonne vertébrale bien droite. Conséquences: un dos voûté et des douleurs
- ... entraîne la disparition de nombreuses connexions nerveuses. Le potentiel nécessaire pour apprendre rapidement un grand nombre de mouvements complexes est réduit, ce qui diminue les chances de faire carrière sur le plan sportif
- ... augmente le risque d'accident. Une personne qui a du mal à garder l'équilibre ne saurait s'aventurer sans risque à vélo dans le trafic.



Le handball...

Bertrand Carrard

Responsable de la
formation FSH Romandie

un sport qui a mal à son image, mais qui se soigne!

Le handball opère avec succès depuis quelques années son retour dans les activités d'éducation physique scolaire. C'est un jeu d'équipe destiné aussi bien aux filles qu'aux garçons. A tout âge et à tous les degrés, les enfants sont fascinés par le jeu avec «la main et le ballon».

La réalité de l'école, et en particulier la différence de niveau entre les garçons et les filles, a poussé la Fédération Suisse de Handball (FSH) à développer une approche innovante.

Depuis 1999, «HANDBALL fait école», le projet de la Fédération Suisse de Handball (FSH), s'approche des écoles selon deux axes:

- des cours d'animation et de recyclage organisés pour les enseignant(e)s
- une brochure pédagogique spécialement conçue pour les écoles. Elle s'adresse aux enseignant(e)s qui ne sont pas forcément des spécialistes du handball, mais qui souhaitent pouvoir faire profiter leurs élèves de tout ce que ce sport d'équipe peut leur amener.

Conception de la brochure

Ce document tente de prendre en compte les qualités propres à l'âge des enfants, le manque d'espace (salles de gym), ainsi que les objectifs propres au domaine scolaire. Cette conception scolaire, tirée de la pratique, devrait soutenir les enseignant(e)s dans leur travail quotidien.

Apprendre à jouer par le jeu

Le concept de la succession de jeux, basé sur l'apprentissage par le succès, a pour objectif de transmettre par le jeu des éléments techniques et tactiques propres au handball.

On doit jouer dès le début. Des formes de jeu qui contiennent la même idée, la même structure, se succèdent au fil des leçons.

L'avance par petits pas mène à des expériences motivantes parce qu'elles sont faites de succès tant individuels que vécus en groupe.

Fair-play

«Le handball à l'école» éduque les enfants à adopter un comportement de jeu fair-play au service de l'équipe et favorise

- une technique expérimentée et acquise par le jeu
- une condition physique spécifique au jeu
- une bonne vision et une intelligence de jeu.

Plaisir

«Le handball à l'école» peut se résumer aux quatre mots *main – ballon – jouer – vivre* et propose des modalités de jeu rendant tout le monde actif et au service de l'équipe. En effet, tous les enfants doivent avoir le sentiment d'être collectivement responsables de l'issue du jeu, que ce soit une défaite ou une victoire.

«Le handball à l'école» se base sur les apprentissages:

- par le succès
- en situations
- par objectifs
- par l'instinct.



Mattes D.: Handball à l'école, Berne, FSH, 2002, 72 pages, Fr. 20.—

Commande:

- www.handball.ch, rubrique Office
- FSH, Case postale, 3000 Bern 14, E-Mail: shv-fsh@handball.ch
- directement auprès de l'auteur de l'article, Bertrand Carrard, responsable de la formation FSH Romandie, Expert J+S, Chemin de Brit 19, 1462 Yvonand



Structure du support d'enseignement

Les séquences d'enseignement, réparties en 24 leçons prêtes à l'emploi, sont claires et faciles à comprendre. Elles se répartissent en trois niveaux:

- 8 leçons pour les 3-4^e années, au cours desquelles il s'agira, pour l'élève, d'apprendre à manipuler le ballon à travers une multitude de jeux
- 8 leçons pour les 5-7^e années, 4 pour améliorer sa technique et 4 pour améliorer sa capacité de jeu
- 8 leçons pour les 8-9^e années pour améliorer notamment le tir.

Il est cependant parfaitement possible, pour une classe de 7^e année, de commencer par le premier niveau au cas où les élèves n'ont encore jamais approché ce sport.

Conception de la leçon

La brochure est conçue de telle façon qu'une leçon occupe deux pages A4. Le thème ainsi que le but de la leçon y sont mis en évidence. Les exercices sont présentés horizontalement: la forme est décrite dans la première colonne, l'organisation de la salle dans la deuxième et le matériel nécessaire dans la troisième.

Les gestes techniques, quelques conseils de correction et d'arbitrage sont aussi proposés.

Chaque leçon est prévue pour durer 45 minutes. Il est cependant facile de porter la leçon à 90 minutes en suivant les variantes suggérées.

Avec l'espoir de proposer un moyen didactique agréable, plaisant et efficace, je souhaite à tous les élèves ainsi qu'à leurs enseignant(e)s des leçons captivantes ainsi que beaucoup de succès lors des tournois scolaires de handball. ■

Défendre

B2

Buts

Les élèves connaissent deux techniques de défense et sont capables de les appliquer en situation de jeu. De plus, ils connaissent les rudiments du travail d'un défenseur et les appliquent en jouant.

Conseils

- △ Attaquant
- ▲ Att. avec ballon
- Défenseur
- Gardien
- ▲ Cône
- ▨ Carreau
- Tapis
- Banc sautoirs
- ⊖ Tir au but
- ⊥ Piquet
- Carreau
- ▨ Caisse de balles

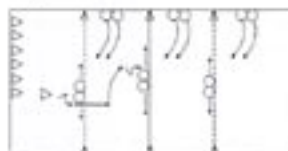
Echauffement

Les poissons dans le filet

Chaque élève du groupe A essaie de déposer les palets du groupe B. Les défenseurs (B) ne peuvent se déplacer que latéralement sur une ligne. Technique de défense: déplacement latéral avec des pas chassés. L'attaquant n'a pas de ballon. (Technique de défense voir p.31).

Variante: l'attaquant peut dribbler un ballon, tandis que les défenseurs le tiennent dans le dos avec leur main extérieure.

Organisation



Matériel/conseils

6 cônes de marquage
1 ballon par élève

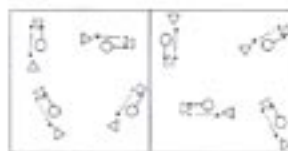
Partie principale

1. Balle au tigre 2:1

Le joueur au centre est toujours tourné vers le porteur du ballon (il bloque le bras de tir de son adversaire avec une main, l'autre bloquant son corps à la hauteur des hanches).

- **Plus facile**: les attaquants font la passe très tard, de façon à laisser le défenseur effectuer des gestes corrects
- **Plus difficile**: les attaquants font la passe très tôt, de manière à éviter que le défenseur ne puisse les toucher

Organisation



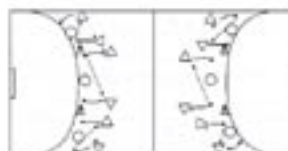
Matériel/conseils

1 ballon pour trois élèves

2. Exercice de défense 2:1

Le défenseur essaie le plus longtemps possible de défendre correctement contre les 2 attaquants. Après 3-4 passes, l'un des attaquants tire au but.

- **Plus facile**: réduire la zone de défense
- **Plus difficile**: concours 2:1



2 buts de handball ou gros tapis
1 ballon pour deux
2 couleurs de sautoirs
4 cônes de marquage

Une date à retenir

Le jeudi 23 décembre 2004

aura lieu la désormais traditionnelle «Coupe de Noël de mini-handball», destinée aux classes de 3^e et de 4^e année (CYP 2).

Ces tournois scolaires privilégient une approche globale et fair-play du jeu. Ils se dérouleront sur plusieurs sites de notre canton.

Pour tout renseignement, s'adresser à Magali Cantamessa, animatrice de la Fédération Suisse de Handball (magalicantamessa@hotmail.com).



L'esprit Olympique à l'école

Dans le numéro 21 d'EsPaceS pédagogiques (janvier 2004), le Service de l'éducation physique et du sport avait proposé aux établissements scolaires du canton de mettre en place, durant cette année de Jeux olympiques, une action, une manifestation ou un projet à l'enseigne du Relais de la Flamme ou de l'olympisme. Quelques suggestions d'activités, notamment transdisciplinaires, avaient été proposées aux lecteurs d'EsPaceS pédagogiques. Plusieurs enseignants nous ont fait part d'activités réalisées avant les vacances d'été: joutes sportives sous forme de jeux olympiques scolaires, visite du musée olympique, participation au Relais de la Flamme, fête des écoles avec déguisements olympiques, concours de dessins, etc. Voici le bref compte-rendu d'un projet conduit par quelques institutrices de Lausanne-Montoie avec des classes primaires.



Exploiter le thème de l'olympisme à l'école

Marcel Favre, SEPS

Acte 1: le projet

Dès le mois de janvier et jusqu'en juin, à la tête d'une petite équipe motivée, Tanya Hafner, institutrice lausannoise passionnée de sport, consacre les périodes dites «d'approche du monde» à l'étude des Jeux olympiques. Grâce à la collaboration de Florence Piquet et Béatrice Roulier, également titulaires des deux classes, et de Caroline Hauser Lebaron, maîtresse ACT, des activités de français et de création artistique (dessin et ACM) sont intégrées au projet. Leurs élèves visitent ainsi le Musée Olympique et le siège du Comité International Olympique (CIO). Ils découvrent, lisent, apprennent, s'expriment, rédigent, dessinent. Individuellement ou en groupes, ils s'aident de fiches conçues à partir de documents aimablement mis à disposition par le CIO. Parallèlement à cette étude, dans le cadre des leçons d'éducation physique, les écoliers créent et exercent des présentations à divers engins, utilisent également les petits agrès et le matériel d'éducation physique.

Les enseignantes tentent d'exploiter les compétences de chacun des trente-neuf «potaches», en partant de leurs idées et en respectant leurs choix. Le travail en équipes applique le principe de la différenciation pédagogique, permettant d'offrir à tous des contributions diverses, appropriées mais d'importance égale.

Cette démarche représente, à cet âge surtout, un réel apprentissage de la tolérance et du respect mutuel. Les enseignantes relèvent le haut degré d'adhésion au projet. Elles apprécient l'imagination débordante dont les écoliers font preuve. Vers la fin de l'année scolaire, des représentations sont organisées et soigneusement mises au point. Les spectacles s'adressent aux autres classes du bâtiment scolaire, puis, en guise de clôture du projet, aux parents et proches des familles des élèves.

Acte 2: la Fête...

Une fin de journée sereine. Collège de Montoie. Havre de paix en pleine ville, sur une esplanade. Des enfants de deux classes du premier cycle primaire se préparent fébrilement à présenter le spectacle costumé qu'ils ont minutieusement préparé. Tout respire l'aboutissement d'un projet pédagogique remarquablement maîtrisé. L'impatience monte. Près de 150 parents ou aïeux squattent déjà la petite salle de gymnastique, appareils numériques et caméras vidéo au poing, au point qu'on se croirait dans un séminaire de photographes amateurs. Tous sont à un cheveu de fixer sur la pellicule les prouesses décoiffantes de «leurs» acrobates en herbe, crânes et vifs, funambules, chanteurs, danseurs et danseuses de hip hop, costumés avec la complicité de l'enseignante d'activités créatrices sur textiles (ACT). La cérémonie d'ouverture impressionne, les drapeaux portés par des enfants venus des quatre coins du monde, mais surtout du quartier, affichent la multiculturalité des lieux, réplique de celle des «vrais Jeux».

Tout fonctionne à merveille, dans le bariolé et l'inventif: les élèves ont eux-mêmes conçu des exercices qui donneraient quelques frissons lors de leçons ordinaires. La spontanéité, l'habileté, les trouvailles chorégraphiques font naître des applaudissements. D'abord timides, certes, puis franchement généreux après que le public ait été invité, par le seul enthousiasme des enfants, à frapper les rythmes de musiques exotiques.

Rien ne paraît manquer: des textes en formules amusantes font concert de rimes et d'idées entre les numéros. Les enfants se présentent tels qu'ils sont. C'est frais, c'est touchant. Simplement réussi.

Quelle image sereine et attractive de l'école, de la pédagogie dévoilée à deux générations peu habituées à tant de franchise et d'aplomb. Cette école-là est exactement le contraire de ce qu'en disent et en pensent les journaux. Grâce à quatre enseignantes que cinq anneaux ont inspirées et qui ont su, une fois encore, communiquer cette passion du projet à des enfants dont les proches seront fiers.



L'esprit Olympique à l'école



Une agape, qui se voulait «canadienne» mais s'en trouve internationale, rassemble des parents «encore sous le coup», jusqu'au moment où d'autres étoiles, très haut, s'apprêtent à entrer en scène.

Merci, de comprendre encore sous ce jour positif la pédagogie, l'école et l'olympisme. Il y a comme ça des messages et des preuves par l'acte qui font un pied de nez tonique à l'austérité et à la normalisation galopantes...

Voici quelques «slogans» inventés par les enfants. Le but était de trouver des rimes et d'utiliser des termes concernant le sport et la nourriture.

- Buvez un verre d'eau, vous serez meilleur au judo
- Aux anneaux, pour réussir vos pirouettes, croquez des cacahuètes et des noisettes
- Pour courir vite, mangez du tilsit
- Avant de sauter sur votre cheval d'arçon, mangez du poisson
- Pour réussir votre plongeon, sucez une tranche de melon
- Avant de courir un marathon, croquez une salade de dents de lion
- Pour foncer en nageant la brasse, buvez du jus d'ananas. ■

Le secteur pédagogique du SEPS se réjouit des actions conduites sur ce thème de l'olympisme et félicite chaleureusement les enseignantes et enseignants qui se sont engagé(e)s dans ces divers projets. Afin de faciliter, dès maintenant d'autres réalisations sur ce sujet - les Jeux d'Athènes viennent de s'achever - voici la présentation d'un document très attractif publié il y a quelques semaines par Swiss Olympic et destiné avant tout aux élèves du deuxième cycle primaire et du cycle de transition.

L'esprit olympique à l'école

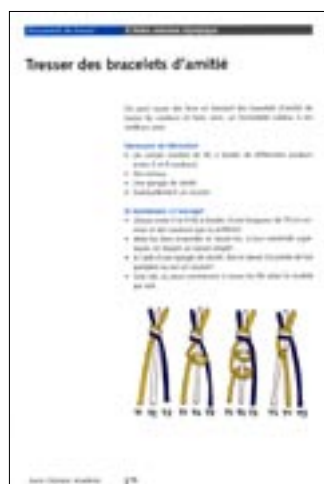
Jean Aellen, SEPS

Dans l'enseignement, l'exploitation par les enseignants d'un sujet d'actualité permet de donner du sens aux apprentissages scolaires. Dans cette perspective et dans le cadre de l'Année européenne de l'éducation par le sport, Swiss Olympic édite un document didactique intéressant.

Grâce à un astucieux mélange d'éléments théoriques et de suggestions d'activités pratiques, cette brochure richement illustrée vise à familiariser les écolières et écoliers avec l'olympisme et les Jeux. Il suggère notamment aux enseignants comment s'y prendre pour faire de cette thématique un élément d'éducation intégré non seulement à l'éducation physique mais également à l'enseignement



d'autres branches du programme scolaire. Les nombreuses idées proposées dans «L'esprit olympique à l'école» devraient permettre de transmettre des valeurs telles que le fair-play, le respect, l'esprit d'équipe, l'application des règles, la volonté de réussir, etc.



Pour commander:

«L'esprit olympique à l'école»

Editions scolaires blmv, 2004 (www.blmv.ch)

par e-mail: info@blmv.ch ou par fax 031/380.52.10;

prix: Fr. 22.-- + frais d'envoi.

Des informations complémentaires peuvent être trouvées sur le site www.fairplay.ch.

Signalons enfin que cet automne, en complément à la publication du document didactique présenté ci-dessus, Swiss Olympic lance un concours avec de nombreux prix à la clef. L'objectif est d'inciter les enseignants à organiser une semaine olympique avec une ou plusieurs classes, ou même avec toute leur école.

Les informations et documents relatifs à ce concours peuvent être demandés à l'adresse suivante: Swiss Olympic Association, secteur Développement et Formation, Laubeggstrasse 70, case postale 606, 3000 Berne 22; www.swissolympic.ch. ■



«JSSS»*

Coire 2004

Les 8 et 9 juin derniers, nous nous sommes rendues à Coire avec une centaine d'autres écoliers pour y représenter le Canton de Vaud.

Nous sommes six copines de l'établissement Léon Michaud d'Yverdon et nous avons participé à la compétition de gymnastique aux agrès.



Alexia Lambercier, Amélie Morleo, Kim Forestier, Morgane Marendaz, Manon Pochon, Anne Durussel

La préparation n'a pas été facile, car les cinq pages de prescriptions techniques étaient en allemand, et malgré l'insistance de notre maître d'éducation physique, les organisateurs n'ont pas voulu les traduire. Nous avons donc préparé, chacune de notre côté, nos tours et nous les avons entraînés deux fois en salle de gym. La spécialité de ce concours scolaire est que nous avons le choix de la difficulté de l'exercice, soit en partant de la note 10 pour un exercice comprenant des éléments exigeants ou 9.5 pour un exercice plus facile. De plus, nous pouvons nous présenter à quatre ou cinq engins – la barre asymétrique étant ajoutée aux habituels sol, barre fixe, anneaux balançants, saut au mini trampoline – mais seuls les quatre meilleurs résultats comptent.

* *Journée Suisse de Sport Scolaire*

Nous avons embarqué le mardi en début d'après-midi dans le train réservé pour les Romands. Le voyage fut sympa et très calme, puisque nous étions seules avec notre maître d'éducation physique, personne d'autre dans tout le wagon.

Après avoir mis pas mal de temps pour trouver la ligne de notre bus, nous avons embarqué dans un minibus avec des écoliers bâlois qui se rendaient dans le même dortoir que nous. Le chauffeur nous a baladé dans tout Coire, ne sachant pas où nous déposer!

Pas de chance, il y avait beaucoup trop de monde dans les dortoirs. Une équipe suisse allemande a dû changer de place.

Après avoir déjeuné dans une école, avec un croissant et un petit pain, nous avons rejoint le centre de la ville à pied, avec toutes nos affaires, et avons quitté Coire pour nous rendre à Felsberg.

Nous avons eu au moins une heure d'échauffement. Juste avant que le concours ne débute, l'organisateur a donné les dernières explications en allemand, et a juste dit aux Romands que l'important était la qualité de notre

exécution et non la structure de l'exercice (à quoi servaient les cinq pages de prescriptions?).

Pendant le concours, Amélie s'est fait une cloque aux mains et s'est blessée à un genou, mais grâce à son courage, elle a réussi à terminer.

Kim est tombée aux anneaux balançants à sa sortie salto et elle a obtenu la note de 7.9. Elle a alors décidé d'essayer le cinquième engin, non obligatoire, pour remonter sa note. Pendant les cinq minutes d'échauffement, avec l'aide de Manon et d'Alexia, elles se sont rappelées les exercices appris à Léon Michaud. Elles ont rapidement monté un exercice aux barres asymétriques scolaires. Résultat: 9.0, ce qui lui a permis d'effacer la note la plus basse. Nous avons fait un bon concours et avons terminé aux septième et douzième places.

La clôture était géniale: 2700 élèves réunis avec leurs maîtres d'éducation physique, tous avec un tee-shirt jaune! Cette journée fut pleine de rencontres avec les autres participants suisses et nous nous réjouissons de nous rendre l'année prochaine à Liestal. ■

Anne et Manon

Toutes nos félicitations aux élèves et aux collègues d'Avenches, de Lausanne (Béthusy), d'Echallens, de Pully, de Sainte-Croix et d'Yverdon-les-Bains (Léon Michaud) qui ont brillamment porté les couleurs vaudoises et celles de leur établissement lors de la JSSS 04.



Un clin d'œil particulier à l'équipe de Béthusy, **championne suisse**, catégorie athlétisme garçons, conduite par Christophe Nicolier, maître d'éducation physique.



Le football à l'école

Olivier Saugy

SEPS

Journée cantonale de football

12 mai 2004 - Chavannes-près-Renens

Cette journée cantonale de football a eu lieu dans des conditions exceptionnelles. Raymond Cujean, entraîneur et éducateur, nous fait partager ses émotions en signe d'amitié et de remerciements pour les élèves, les organisateurs de la manifestation et les enseignants qui ont conduit les équipes.

QUE C'EST BEAU UNE JEUNESSE QUI JOUE!



C'est ce cliché merveilleux qui me reste en mémoire, après avoir assisté au tournoi annuel de la coupe «Credit Suisse», magnifique journée ensoleillée du football scolaire vaudois, autour

des terrains de Chavannes/Renens, le mercredi 12 mai dernier. Hans-Ruedi Hasler, directeur technique de l'Association Suisse de Football, a préfacé la brochure «Goal» éditée en 2001, par l'Association Cantonale Vaudoise de Football, par ces quelques lignes que j'apprécie beaucoup:

«La joie de jouer constitue la base du football des enfants. Jouer et prendre plaisir est primordial chez le petit footballeur, qu'il s'agisse d'entraînements, d'après-midi de jeu ou de matches. Cette joie de jouer permettra à la jeunesse de tirer l'énergie nécessaire pour progresser dans le sport pratiqué, comme dans la vie».

J'ai pu, avec grand plaisir, constater que cette joie de jouer fut générale et constante tout au long de la journée, comme le fut le «Fair Play», sans oublier les moments d'échanges, de partage entre les participants, hors du cadre scolaire. Ce fut beau, émouvant même de se trouver au milieu de mille élèves, heureux d'être les acteurs de ces joutes sportives sans enjeu, qui ont évolué librement, sans contrainte, avec des enseignants décontractés et souriants.

Tous les participants à cette journée ont montré beaucoup d'enthousiasme, d'expression, et se sont affirmés par le mouvement et le jeu, dans la joie d'un superbe rassemblement.

Bravo à tous!

Raymond Cujean

Finale suisse de football scolaire

16 juin 2004 - Berne

Renens Léman (5^e), Payerne (6^e), Renens Léman (7^e), Orbe (8^e), Echallens (9^e), La Plantaz (filles) et Yverdon-les-Bains (gymnase) formaient la représentation vaudoise à la manifestation du 16 juin 2004 à Berne: une excellente délégation qui a notamment remporté un titre de **champion suisse** grâce à l'équipe de Renens Léman (catégorie 5^e année), emmenée par Jean-François Pahud, enseignant, et ses collègues.



Equipe Renens Léman

De plus, l'équipe d'Echallens (catégorie 9^e année), conduite par David Clément, enseignant, s'est vue décerner le **Prix Fair Play**.



Equipe d'Echallens

Toutes nos félicitations à ces jeunes, à leurs enseignants, ainsi qu'à Alain Cordey, répondant de l'Association cantonale Vaudoise de Football (ACVF). ■

«Sois cool, reste clean!»

Olivier Saugy

SEPS

«Sois cool, reste clean!»

le centre sport-études de Payerne s'engage

«Cool and Clean», le projet de prévention du dopage destiné aux jeunes sportifs de la relève du sport suisse, a débuté en octobre 2003 sous l'égide de Swiss Olympic. 136 responsables et 25 écoles en Suisse ont à ce jour adhéré au concept, soit au total plus de 5'000 jeunes talents issus de multiples disciplines sportives.

Le centre de préformation de l'Association Suisse de Football (ASF) de Payerne sous l'impulsion de ses techniciens Michel Mora (maître d'éducation physique/instructeur ASF) et José Ehrbar (électronicien/instructeur SDF), est d'ores et déjà engagé dans ce projet.

Le concept «Cool and Clean» souhaite notamment transmettre aux sportifs et aux sportives de la relève les valeurs d'un sport loyal, exempt de dopage et de toxicomanie.

«Ces jeunes ont un rôle d'exemple à jouer, ils doivent se présenter comme les ambassadeurs de leur sport» souligne Michel Mora. Et José Ehrbar d'ajouter: «Cool and Clean» c'est aussi «sois léger, décontracté et propre en toute circonstance!». ■



www.fairplay.ch





Un voyage de fin d'études

Gymnase du Bugnon

Jean-Paul Schuppisser

Enseignant au Gymnase du Bugnon

Une semaine hors-cadre en mer convient particulièrement bien au terme d'études gymnasiales comme en témoigne ci-après le récit d'un élève. Cinq camps de ce type ont déjà été organisés au gymnase du Bugnon.

La durée du camp (sept jours) permet six jours de navigation grâce à un déplacement Lausanne – Marseille – Bandol très rapide en train. Le budget de chaque participant avoisine 700 francs, somme à laquelle il faut retrancher d'éventuels subsides Jeunesse+Sport. Signalons toutefois que ces derniers sont particulièrement difficiles à obtenir depuis 2003, la modification des règles J+S d'encadrement et de sécurité rendant particulièrement complexe l'organisation d'un tel camp.

Les vents permettent généralement une initiation à la voile de Marseille et ses Calanques aux îles de Hyères avec de nombreuses possibilités de mouillage. En cas de mauvais temps, la marche ou le vélo permettent de maintenir une activité sportive.

Une classe du gymnase du Bugnon a... mis les voiles

Nasrat Latif, élève de la classe 3M6

En octobre 2003, des gymnasiens lausannois de troisième année ont effectué un camp de voile dans le sud de la France en guise de voyage d'étude. Chronique d'une expérience enrichissante entre fascination et découvertes...

L'idée est lancée. L'idée et la volonté que le voyage de bac reste gravé dans nos mémoires et qu'il devienne plus qu'un simple voyage de fin d'études. Le souhait émis par notre classe a donc été de partir pour une véritable expérience et l'appel de la mer ne s'est guère fait attendre. Du projet originel de péniche à celui de voile, il n'y a eu qu'un pas que s'est empressé de franchir le maître de classe en invitant un autre professeur (grand amateur de voile par la même occasion) à notre voyage de bac. Ainsi est né le camp de voile de la classe 3M6 du gymnase du Bugnon.

Dès notre arrivée à Bandol, les skippers responsables de chacun des trois voiliers (de 8 à 10 places chacun) s'empressèrent de nous expliquer les règles élémentaires de sécurité, d'organisation et de savoir-vivre à respecter dans et sur un bateau. Pour la grande majorité de la classe, monter sur un voilier était en soi une grande première et l'envie de prendre la mer - ou... qu'elle nous prenne (en somme cela n'avait pas beaucoup d'importance, pourvu que l'on sorte du port !) - était la plus grande. Mais il fallait toutefois attendre patiemment et sagement le lendemain pour une semaine de voile nettement plus sportive qu'on aurait pu l'imaginer.

«Tirez la grande voile!» disaient d'un ton sûr et viril les skippers tout attentifs au travail de leurs élèves matelots. Ça y est, elle était enfin hissée cette fameuse grande voile, et nous voilà partis au large. Le bateau commençait à tanguer de plus en plus, alors que le paysage méditerranéen s'offrait à nous et nous fascinait par sa splendeur. Première journée: se familiariser avec le voilier. Cela impliquait de connaître, par exemple, les termes techniques propres à la navigation. Le vent qui soufflait avec force et la lumière du soleil réfléchi par l'eau fatiguaient à eux seuls, mais il fallait encore compter sur les dizaines de mètres de cordes à tirer à chaque changement de cap! Les jours suivants nous permirent de découvrir les



magnifiques îles de la région et leur environnement presque paradisiaque. Ces différentes escales permettaient par ailleurs d'élargir l'éventail des activités sportives qui ne se limitaient alors plus à tirer sur des cordes, tenir la barre ou éviter à chaque virement la bôme frénétique. Une fois le pied mis à terre, nous avons la possibilité de découvrir les lieux par les plaisirs de la marche ou ceux du vélo à travers les petits chemins en lisière de forêt ou en bord de mer. Durant la semaine, les bateaux ne rentraient pas au port, mais jetaient l'ancre dans de petites criques. Occasion alors de profiter des belles berges en ramant jusqu'à elles ou en passant à pied à travers les roches escarpées. Certains avaient toutefois préféré la nage pour profiter de la mer encore chaude (hic!) en cette période de l'année. Le professionnalisme des skippers et notre grande parcimonie dans l'accomplissement des différentes tâches ajoutées à la sensation de liberté, contribuaient fortement à rendre très agréable la vie sur le bateau. Vivre à huit ou dix dans un espace guère plus grand qu'une chambre à coucher demandait des sacrifices de la part de tous les participants.

En somme, ce voyage de bac permit à toute la classe de se rapprocher malgré le relatif éloignement des trois groupes. Nous avons du mal à faire face aux caprices d'Eole autant qu'à ceux des organismes de certains de nos camarades, dont le physique supportait mal la vie de marin. Mais ces petits pépins - qui pimentèrent le voyage - ne surent gâcher nos soirées crêpes et fêtes! ■

Marcher pour... se rencontrer

Balcons du Léman 2004

A l'initiative du Conseil du Léman, quarante jeunes Suisses et Français ont marché ensemble durant huit jours, pour apprendre à se connaître tout en découvrant les merveilles de l'Arc lémanique.

Du 3 au 10 juillet 2004, quarante collégiens (vingt garçons, vingt filles), âgés de 15 ans, provenant des départements de la Haute-Savoie et de l'Ain, ainsi que des cantons suisses de Genève, Valais et Vaud, ont parcouru les sentiers de grande randonnée (GR), autour du Lac Léman, à la découverte de la nature et de sites renommés.

Encadrés par des accompagnateurs diplômés, les jeunes randonneurs sont partis de St Cergues (Haute-Savoie), pour rejoindre St-Cergue (Vaud). Ils ont suivi un itinéraire établi par le Comité Départemental de Randonnée Pédestre de la Haute-Savoie et de l'Ain et des associations cantonales suisses de tourisme pédestre.

Au-delà de l'évènement sportif, l'ambition des responsables de la randonnée est d'apporter à des jeunes de nos deux pays la joie de la rencontre autour d'un effort fait en commun, pour mieux s'approprier cette terre lémanique qu'ils auront la mission de faire vivre demain, ensemble, au cœur des Alpes et de l'Europe.

A l'heure du bilan, des élèves vaudois témoignent dans la Presse du Nord Vaudois:

«Je n'aurais jamais pensé faire un camp de marche, en plus avec des gens que je ne connaissais pas» avoue Xavier qui est pourtant prêt à repartir.

«C'était la première fois que je marchais autant, s'exclame Loïc, mais ça a passé assez vite, car on discutait et rigolait en marchant».



Participants vaudois



«C'était intéressant de voir les différences de culture ou de vocabulaire avec les Français, qui habitent pourtant à quelques kilomètres de chez nous, constate Rafi. Finalement, s'ils ont un peu la «grande gueule», ils sont quand même moins chauvins que ce que j'imaginai».

L'année prochaine, pour la 10^e édition, ce seront les jeunes né(e)s en 1990 qui pourront participer. Qu'on se le dise! ■





Relais Nature

Yverdon 2004

Gaëtan Willeneger

Enseignant à Yverdon-les-Bains

Le mercredi 5 mai dernier, s'est déroulé le désormais traditionnel Relais Nature (Course à pied, trottinette et VTT) sur la colline de Chamblon, organisé par deux classes de 8 VSG d'Yverdon dans le cadre d'un projet interdisciplinaire. En effet, sous le slogan «des élèves au service d'autres élèves», nos deux classes de 8^e année se sont mises au travail dès la rentrée d'août, à raison de 2 périodes par semaine, pour préparer cette journée sportive.

Les élèves ont très vite adhéré au projet proposé par les trois enseignant(e)s, Magaly Cantamessa (français), Yves Cornamusaz (éducation physique) et moi-même (informatique), les activités étant attractives et variées. Que ce soit en classe, sur le terrain, en salle d'informatique ou de gym et dans les commerces locaux les élèves se sont responsabilisés et ont pris leur rôle à cœur, afin de repérer les parcours, créer un logo, préparer et envoyer les bulletins d'inscriptions, chercher des sponsors, préparer le déroulement de la course, ...



Tout est prêt le 5 mai pour accueillir les 110 équipes de 14 établissements sur la colline de Chamblon. Et grâce à un petit coup de pouce de la météo, la pluie a

cessé pour les 4 courses, le relais s'est déroulé dans la bonne humeur et avec enthousiasme. Après la distribution des prix et l'envoi des classements, à l'heure du bilan, voici quelques statistiques: les 14 établissements ayant participé sont des habitués de cette journée cantonale; il y a une majorité d'élèves de 5 et 6^e année; la satisfaction règne autant chez les participants que chez les organisateurs. Fort de ce bilan très positif, chacun se réjouit, avec si possible la participation d'autres établissements, de se retrouver l'année prochaine dans un autre endroit du canton. Vive le Relais Nature! ■

Elles ont dit:

«C'était amusant de sortir un peu du cadre de l'école et de se réunir avec une autre classe. J'ai apprécié de travailler à l'ordinateur pour préparer les inscriptions. J'ai moins bien apprécié le jour de la course parce qu'il ne faisait pas beau. Ça m'a permis de voir l'esprit de compétition.»

Mélanie

«J'ai trouvé l'interdisciplinarité assez bien, j'ai bien aimé parce qu'il y avait plusieurs classes et on ne restait pas toutes les fois en classe, on allait ailleurs. J'ai moins bien aimé le jour du relais parce qu'il pleuvait et que j'étais toute seule à mon poste.»

Emilie

«C'était bien dans un sens car nous avons appris comment organiser, trouver des sponsors. Mais c'était vraiment trop long et ennuyeux car c'était toujours pareil. Le jour de la compétition était vraiment trop long. Ce qui était bien, c'est une assez bonne expérience pour la suite.»

Salomé



«Après des mois et des mois de préparation et d'investissement nous y sommes parvenus. Les lettres que nous avons dû écrire ont permis de rassembler une quantité de lots, de boissons, de barres de céréales pour inviter de nombreux candidats à participer à un relais qui, je pense, s'est bien passé et a été quand même bien organisé même avec le mauvais temps qui était au rendez-vous. Nous avons dû passer plus de 2 heures sous la pluie, même avec tout ça, tout s'est bien déroulé et restera pour nous une très belle expérience.»

Aurore

«J'ai trouvé ce projet assez intéressant, parce qu'on avait beaucoup de liberté. On a dû écrire des lettres, chercher des sponsors, passer beaucoup de temps dehors pour trouver le parcours. J'ai trouvé que ça changeait des maths et du français qu'on fait tous les jours en classe. Tout s'est bien passé le jour du relais et on a eu beaucoup de chance avec la météo.»

Ana

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

EPS - Santé - Sécurité

Dans le cadre de *L'année européenne de l'éducation par le sport*, le domaine «Education physique et psychomotrice» de la HEP-VD organise une journée centrée sur les problématiques de **La Santé et de la Sécurité**.

Date: mercredi 3 novembre 2004

Le matin: conférence du Dr O. Reinberg: L'enfant et le sport

L'après-midi: 6 ateliers: Concept mouvement et santé pour adolescents - «Courageux c'est mieux» (-2+4) - Escalade en salle de sport (5e-9e) - La pratique du sport en plein air à l'école, pratique de loisir ou éducative? - Santé-sécurité en éducation physique et sportive scolaire - Safetytool du BPA: activités de prévention avec sa classe.

Informations et inscriptions disponibles dans les établissements dès mi-septembre 2004.

ASEP

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

Tél.: 062 205 6017 - Fax: 062 205 6011 - Web: www.svss.ch

• «Mouvement et Santé» brochure 2 (degrés 5-9)	2 octobre 2004	Domdidier
• La danse en suites de séquences d'apprentissage	23 octobre 2004	Berne
• Danse africaine: une rencontre interculturelle	20-21 novembre 2004	Berne
• «Mouvement et Santé» brochure 3 (degrés 10-13)	4 décembre 2004	Lausanne (Auguste Piccard)

OFSP0

• Séminaire «Musique et mouvement»	26-28 novembre 2004	Macolin
------------------------------------	---------------------	---------

Thème: La musique, vecteur de l'éducation physique et sportive

Information détaillée auprès de Marianne Hildebrandt, OFSP0, 2532 Macolin

Tél.: 032 327 6253 - E-mail: fachtagung@baspo.admin.ch

J+S

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



L'élève obèse en EPS

Groupe académique de Versailles EPS et Handicap, Dossier EPS No 62 (2004, éditions Revue EPS, Paris; cote biblio SEPS: 06.159)



«Encore aujourd'hui, l'obésité a trop souvent tendance à éloigner les élèves du cours d'EPS. L'enjeu est important puisque en France, ce sont plus de 10% des enfants et des adolescents qui présentent un excès de poids et se détournent trop souvent d'une pratique physique pour- tant essentielle.

Comment faire en sorte que les élèves obèses puissent partager des expériences motrices, découvrir des pouvoirs jusqu'alors insoupçonnés et surtout apprendre avec les autres?

Partant des caractéristiques de l'élève, les auteurs proposent des projets de développement individualisés, respectueux de l'intégrité physique et psychologique de chacun, sans perdre de vue les objectifs de l'activité. Des exemples de contenus d'enseignement, de situations d'apprentissage et d'évaluation viennent illustrer cette démarche».

Au sommaire: l'aptitude partielle en EPS et l'intégration de l'élève obèse, les aspects médicaux de l'obésité, l'adaptation de l'enseignement à l'élève obèse (athlétisme, basket- ball, escalade, gymnastique, tennis de table, etc).

Risque et sécurité

Alain Derton, dossier EPS No 46 (2002, éditions Revue EPS, Paris, cote biblio SEPS: 06.156).

Cette contribution à une «approche pédagogique de la sécurité en EPS» se veut avant tout didactique. C'est dans le détail des consignes données pour l'organi- sation de chaque activité que la réflexion de l'auteur prend tout son sens. De l'emplacement du tapis à l'interdiction des bijoux pendant la pratique sportive, aucun détail de sécurité n'est négligé. L'accident, le danger, le risque, la sécurité: les mots ont un sens et la lecture de ce dossier permet de mieux les com- prendre.

Au sommaire: la responsabilité des enseignants, la sécurité des élèves, les mesures de sécurité dans les activités athlétiques, aquatiques, gymniques, de pleine nature, etc.



Le sport est-il bon pour la santé?

Dr Stéphane Cascua (2002, éditions Odile Jacob, Paris, cote biblio SEPS: 06.158)



Le docteur Cascua, médecin du sport à l'hôpital La Pitié- Salpêtrière à Paris et au sein d'un grand club de football professionnel s'interroge dans cet ouvrage sur les effets de la pratique sportive en matière de santé et d'accidents. «Le sport est-il bon ou dangereux pour la santé? Peut-il être mauvais pour la colonne vertébrale? Pour le cœur? L'exer- cice augmente-t-il ou diminue-t-il le stress? Comment ne pas mettre ses os en péril? Il y a des risques à faire trop de sport ou à mal en faire. Sans un minimum de connaissances et de précautions, les dangers peuvent être plus grands que les bienfaits .

Au sommaire: le sport contre la crise cardiaque, quels sports pour le cœur? Les vaisseaux sous pression, le cartilage s'use, le dos se bloque, le cerveau stressé et déprimé, etc.

Dossiers envisagés dans les prochains numéros

- Prévention-sécurité
- Les nouveaux manuels EPS: éclairages
- Sport et santé
- Corps et espace



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, Michel Duperrex, OFSPO, André Paul, Catherine Rouge-Dafflon, Olivier Saugy

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

Réalisation: Jean Aellen, Jean-Fran- çois 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, casset- tes vidéo, cassettes audio, revues et dossiers informatiques figurent au catalogue de la bibliothèque du SEPS et peuvent être empruntés.