



Edito

COMMUNIQUEZ, IL EN RESTERA TOUJOURS QUELQUE CHOSE !

L'éducation physique et sportive, comme d'autres branches d'enseignement, a beaucoup évolué au cours de ces dernières décennies, dans son esprit comme dans sa pratique. Elle s'est judicieusement adaptée aux changements, aux besoins et aux attentes de la société. Mise particulièrement en évidence à l'occasion de «2005, année internationale de l'éducation physique et du sport», cette discipline scolaire, largement reconnue et appréciée, souffre cependant d'une conjoncture difficile. Si le débat autour de cet enseignement est à nouveau ouvert (a-t-il jamais cessé ?), c'est moins quant à son opportunité qu'à des problématiques politico-économiques : conflits de compétences entre cantons et Confédération, situation financière préoccupante des pouvoirs publics, réorganisations scolaires peu favorables.

Dotations horaires, sécurité des pratiques, formation des enseignants, conditions-cadre, qualité de l'enseignement constituent, en ces temps particulièrement difficiles, des enjeux conséquents. Les réflexions engagées ou à venir nécessitent de poursuivre l'important effort d'information entrepris. Dans cette perspective, il convient, en particulier pour les professionnels de l'éducation physique et sportive, de s'engager dans des actions permettant, le cas échéant, de rectifier les représentations individuelles et d'actualiser l'image de cet enseignement. Les séances avec les parents, les conférences des maîtres, les journées pédagogiques, les manifestations locales et régionales, les expositions culturelles, les journées «portes ouvertes», les rencontres avec le sport associatif sont des occasions de communication à privilégier. A cet effet, divers «outils» (CD-Rom, DVD, documents, fiches) ont été réalisés par le Service de l'éducation physique et du sport. Ils seront prochainement disponibles et devraient faciliter la tâche des enseignants. Les prochaines conférences régionales des chefs de file EPS et les séances d'animation pédagogique permettront notamment de présenter ces vecteurs d'informations.

Excellent début d'année scolaire !

Jean Aellen

Le SEPS est présent au Comptoir Suisse !

Rejoignez-nous : il va y avoir du sport...

Lausanne, palais de Beaulieu
du 16 au 25 septembre 2005
Halle 31 stand 3120

Sommaire



2 DOSSIER

- Activités physiques et santé

6 ESPACE DIDACTIQUE

- Je bouge, tu bouges...

8 ESPACE PRATIQUE

- 444 cartes d'orientation spatiale

12 ESPACE INFO

- Formation continue

13 ESPACE VÉCU

- L'association Fair Play; le meeting intégré de natation
- L'école vaudoise bouge... avec Sergei Aschwanden
- La LICRA-Vaud sensibilise avec succès

Activités physiques et santé

Jean Aellen
SEPS

2005 : Année internationale du sport et de l'éducation physique

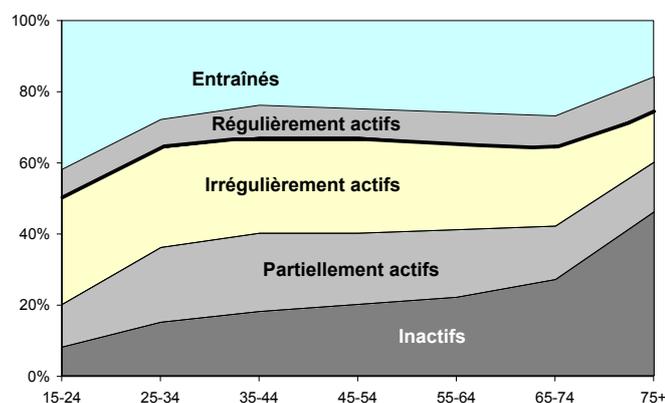
La résolution adoptée par l'Assemblée générale des Nations Unies incite la communauté internationale à développer le sport et l'éducation physique afin de promouvoir l'éducation, la santé, le développement et la paix.

En Suisse, considérant que la population ne bouge pas assez, que de trop nombreux enfants et adultes manquent d'activité physique, plusieurs actions sont actuellement conduites pour inscrire le mouvement, la pratique sportive et l'éducation physique comme instruments essentiels de promotion de la santé. Cet article, réalisé notamment à partir de documents publiés par les Offices fédéraux du sport, de la santé publique et du «Réseau santé et activité physique Suisse», apporte divers éclairages sur nos comportements et leurs conséquences. Il propose aussi quelques recommandations en matière de prévention et de lutte contre les méfaits de la sédentarité.

Les faits, les constats

Selon la dernière *Enquête suisse sur la santé (2002)*, deux tiers des Suisses ne bougent pas assez pour rester en bonne santé et un cinquième de la population est inactive.

- **Entraînés (27%)** : pratiquent au moins 3 fois par semaine une activité physique provoquant la transpiration
- **Régulièrement actifs (9%)** : s'adonnent au moins 5 fois par semaine durant une demi-heure à une activité physique d'intensité «moyenne»
- **Irrégulièrement actifs (26%)** : pratiquent chaque semaine au moins 150 minutes d'activité physique de «moyenne» intensité ou 2 fois des activités physiques provoquant la transpiration
- **Partiellement actifs (19%)** : pratiquent chaque semaine au moins 30 minutes d'activité physique de «moyenne» intensité ou 1 fois des activités physiques provoquant la transpiration
- **Inactifs (19%)** : ont une activité physique insuffisante voire inexistante



Les causes de la sédentarité

Les causes de la sédentarité sont multiples : modernisation, mécanisation, urbanisation...

Si l'on considère la problématique du point de vue des enfants, on constate que les conditions de vie ont changé. Les espaces réservés à l'activité physique et au jeu se sont fortement réduits et sont devenus plus dangereux, notamment en raison de l'augmentation de la circulation routière. Souvent l'absence de compagnons de jeu ainsi que le manque de disponibilité des parents contribuent à la sédentarité des enfants.

La place croissante accordée aux médias et à l'industrie de la consommation détermine de plus en plus le comportement des enfants face aux loisirs. La télévision, la vidéo et les jeux sur ordinateur prennent du temps au détriment de l'activité physique.

Dans le domaine des transports, les facteurs de sédentarité se nomment voiture, bus, vélomoteur, ascenseur, escaliers mécaniques, etc. Même sur des trajets courts, le déplacement motorisé s'est imposé !

Les conséquences du manque d'exercice

Problèmes de santé

En 2000, 59% des décès sur notre planète étaient dus à des maladies non transmissibles, dont font partie les déficiences cardiovasculaires et le cancer. Cette statistique montre une modification importante de la répartition des maladies, avec l'apparition progressive de celles liées à notre mode de vie, aux dépens des maladies d'origine infectieuse et traumatique (accidents). Cette situation ne concerne pas que les pays développés, mais également les pays en développement. La vitesse à laquelle cette transition s'est faite porte à croire que le pire est encore à venir.

De nos comportements actuels - inactivité physique, mauvaise alimentation, tabagisme, alcoolisme, etc. - résultent une augmentation de maladies et de maux fréquents tels que les douleurs dorsales, l'hypertension, l'ostéoporose, le diabète de type II, les problèmes cardiovasculaires, les cancers du côlon et du sein, les dépressions, etc.

Dans notre pays, les conséquences de l'inactivité physique se chiffrent, par année, à 2,1 millions de maladies, 2'900 décès prématurés et 2,1 milliards de coûts directs pour la santé. Ces chiffres constituent une charge non négligeable pour l'assurance-maladie et l'économie nationale en général.

Surcharge pondérale et obésité

L'activité physique, couplée aux comportements alimentaires, détermine le bilan énergétique du corps humain et, par conséquence, son équilibre pondéral.



Selon la dernière *Enquête suisse sur la santé (2002)*, 37% de la population suisse adulte (2,2 millions de personnes, soit plus d'un tiers de la population de plus de 15 ans), souffre d'obésité ou d'adiposité (Indice de Masse Corporelle ≥ 25). Ces surcharges pondérales constituent un problème toujours plus fréquent parmi les enfants et les adolescents.

Une étude réalisée à l'échelon suisse (EPFZ, 2004) montre qu'environ 25% des enfants et des adolescents souffrent d'excès de poids et que, parmi eux, plus de 5% sont obèses. Il s'agit là d'une évolution inquiétante sur le plan de la santé publique.

Les surcharges pondérales ne sont pas que des problèmes d'esthétique. En effet, le risque de contracter des maladies est nettement plus élevé chez les personnes souffrant d'obésité ou d'adiposité. Non seulement

celles-ci influencent négativement la qualité de vie des personnes concernées, mais elles occasionnent également des coûts sanitaires considérables. Les coûts engendrés par l'excès de poids ainsi que par les pathologies secondaires ont été estimés en Suisse à 2,7 milliards de francs par an.

Déficiences motrices et faiblesses posturales

Chez les enfants, les capacités de coordination et les capacités motrices laissent aujourd'hui toujours plus à désirer, comme en témoignent les études scientifiques sur la question. Des différences énormes sont constatées entre ceux qui sont physiquement faibles, le plus souvent malhabiles et ceux qui, grâce à leur expérience corporelle, disposent d'une très grande précision dans leurs mouvements. Les enfants présentent notamment des déficits importants au niveau de la capacité de représentation spatiale, à l'origine de bon nombre de difficultés motrices (collisions, chutes).

En Suisse, c'est dans la tranche d'âge de 10 à 14 ans que se produit le plus grand nombre d'accidents à bicyclette : nombre de jeunes ne sont pas en mesure de maîtriser leur vélo (équilibre) et de réagir de manière adaptée. Le phénomène est inquiétant ! Sur le plan du mouvement, on constate aujourd'hui que 50% des enfants de 6 ans ne savent plus faire une roulade en avant...

Le pourcentage d'enfants faisant état de faiblesses posturales a augmenté de manière vertigineuse au cours des dernières années. Actuellement, plus de 20% des élèves âgés de 11 à 14 ans se plaignent de maux de dos, occasionnels ou chroniques, et plus les enfants avancent en âge, plus cette proportion augmente. On peut affirmer que ces jeunes souffrant de faiblesses posturales risquent fort de continuer à souffrir des mêmes problèmes à l'âge adulte !

Chez les petits en particulier, l'activité physique est souvent associée à l'idée de risque d'accident et donc réfrénée au lieu d'être encouragée. Souvent, les parents «surprotègent» leurs enfants. Ainsi, nombre de jeunes se contentent de regarder d'autres enfants grimper aux arbres ou marcher en équilibre sur un mur...

Les environnements tels que les chambres d'enfants et les habitations proposent encore trop rarement des opportunités favorables à l'exercice de la motricité fine ou de la motricité générale.

L'urbanisation galopante a raréfié les espaces offrant des possibilités de jeu spontanées et non planifiées. Les parcs publics sont moins nombreux et certains espaces sont maintenant réservés à une pratique sportive spécifique (le skateboard par exemple).

Ceci se traduit, pour une part des enfants, par la détérioration des contacts sociaux et par l'altération de la pratique de leurs activités physiques.



Activités physiques et santé



Les effets de l'activité physique et du sport

Une activité corporelle pratiquée régulièrement a un important effet protecteur contre toute une série de maladies et de maux fréquents.

L'exercice physique ou sportif a une influence positive sur le bien-être psychologique. Il a aussi des effets antidépresseurs. La confiance en soi et la résistance au stress sont améliorées. On estime qu'une dépression légère sur deux pourrait être évitée si la personne pratiquait régulièrement une activité physique.



Les personnes physiquement actives vivent plus longtemps que les autres. L'âge venant, elles requièrent moins de soins et sont donc plus longtemps autonomes.

Les gens qui pratiquent régulièrement une activité physique ont tendance à adopter un mode de vie plus sain (moins de tabagisme et de surcharge pondérale, alimentation plus saine). Cela revient à dire que l'entraînement peut amener une cascade de conséquences positives pour l'état de santé de l'individu. On observe que même chez ceux qui fument, qui ont une pression sanguine et un taux de cholestérol trop élevés ou qui souffrent de surcharge pondérale, la pratique d'une activité physique a une influence positive. Elle peut compenser en partie les facteurs de risques susmentionnés.

Une pratique physique ciblée a des effets positifs pour l'état de santé et le bien-être des individus. On observe une influence favorable sur le système cardio-vasculaire et sur certaines maladies (asthme, diabète de type II, cancer). Elle joue aussi un rôle non négligeable au niveau de la thérapie et de la rééducation résultant de blessures ou d'opérations de l'appareil locomoteur.

Pratiquée collectivement, l'activité physique ou sportive favorise l'insertion sociale. Certains groupes, telles les personnes handicapées, ne peuvent pas toujours

profiter pleinement des sports accessibles au reste de la population. Il est donc important de proposer des programmes adaptés à chacun.

Les recommandations minimales

Monsieur et Madame Tout-le-monde

Quel que soit l'âge ou le sexe, il est recommandé de pratiquer un sport d'intensité moyenne ou, plus simplement, d'exercer une activité physique pendant au moins une demi-heure quotidiennement. Suivie, cette recommandation, qui se fonde sur des travaux scientifiques sérieux, est une garantie de bien-être physique et psychologique.

L'exercice physique d'intensité moyenne essouffle légèrement sans toutefois faire transpirer. Marcher d'un bon pas, faire du vélo, déblayer la neige et jardiner sont de bons exemples. De nombreuses autres activités sportives sont aussi considérées comme étant d'intensité moyenne (natation, ski de fond, walking, aquagym, etc). Il est non seulement possible mais aussi judicieux de pratiquer plusieurs activités et de les combiner librement.



La pyramide de l'activité physique

Par ailleurs, il n'y a pas de nécessité d'accomplir cette demi-heure quotidienne en une seule fois ! Ainsi, il est tout à fait possible d'additionner plusieurs périodes d'activité physique dépassant 10 minutes. Ces 30 minutes quotidiennes d'activité d'intensité moyenne permettent de brûler au moins 1000 calories (kcal) supplémentaires par semaine.

Pour les personnes déjà actives

C'est en passant de l'inactivité totale à une demi-heure quotidienne d'activité que les résultats sont les plus spectaculaires.

Cependant, rien n'empêche la personne déjà habituée à ces 30 minutes quotidiennes d'activité physique d'aller plus loin et d'améliorer encore son bien-être, sa condition physique et ses performances. L'endurance, la capacité musculaire et la souplesse peuvent faire l'objet d'un entraînement spécifique.

Pour être efficace, l'entraînement cardio-respiratoire se composera d'au moins 3 séances hebdomadaires d'une durée comprise entre 20 et 60 minutes. L'intensité recommandée sera atteinte si, tout en transpirant un peu et en étant légèrement essoufflé, la personne est encore capable de parler.

Les sports appropriés sont ceux qui font travailler de grands groupes musculaires (jogging, cyclisme, natation, ski de fond, mais aussi entraînement spécifique avec des engins adaptés).

A n'importe quel âge, la musculation est source de santé et de bien-être. Ce type d'entraînement permet aux personnes de plus de 50 ans de rester longtemps performantes et autonomes, puisqu'elles développeront et maintiendront leur masse musculaire (muscles du tronc, des membres inférieurs et supérieurs). L'entraînement devrait avoir lieu deux fois par semaine. En le complétant par des exercices de gymnastique ou d'étirement, les personnes actives garderont aussi toute leur mobilité.

Pour les enfants

Même si l'éducation physique et sportive à l'école a des effets bénéfiques clairement démontrés sur le développement, la santé et le bien-être de l'enfant, de nombreuses études montrent la nécessité de la compléter par une activité physique journalière. Les recommandations actuelles préconisent, par jour, une heure d'activité physique d'intensité modérée à élevée. Ces 60 minutes d'exercice peuvent être cumulées tout au long de la journée.

Ainsi, l'utilisation régulière des escaliers et des moyens de transport actifs, les leçons d'éducation physique, les récréations actives, les activités sportives spontanées ou organisées dans une association, les activités partagées avec des amis ou dans le cadre privilégié de la famille, constituent des opportunités indispensables pour une pratique régulière de l'activité physique.

Entraînements supplémentaires

Lors d'entraînements additionnels, au-delà des deux niveaux susmentionnés, les effets sur la santé augmentent encore mais le sportif améliorera surtout sa condition physique et ses performances sportives. Il faut cependant savoir que ce «plus» n'est pas exponentiel et qu'une personne qui court plus de 50 kilomètres ou

qui nage plus de 5 heures par semaine, par exemple, n'en retirera que peu d'avantages supplémentaires sur le plan de la santé.

S'il n'est pas foncièrement mauvais pour la santé de s'entraîner encore plus longtemps, il faut cependant savoir trouver un point d'équilibre entre l'entraînement, le repos et l'alimentation. Il est donc indispensable d'organiser judicieusement les compétitions et les entraînements afin d'éviter tout symptôme de surcharge. ■



Sources

Activités physiques et santé, document de base publié conjointement par l'Office fédéral du sport (OFSP), l'Office fédéral de la santé publique (OFSP), Promotion Santé Suisse et le Réseau santé et activité physique suisse (www.baspo.admin.ch ou www.hepa.ch).

Hepa.ch, Newsletter 2/2004 - Edition spéciale (www.hepa.ch)

Société suisse de nutrition (www.sge-ssn.ch/f)

Enfance active - Vie saine (www.enfance-active.ch)

Suisse Balance (www.suissebalance.ch)

Photographies : Enfance active - Vie saine ;
D. Käsermann, P. Batanta (OFSP)



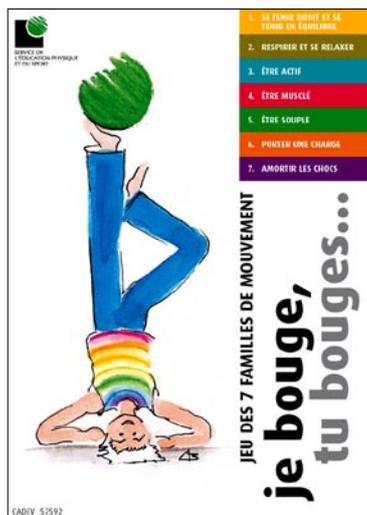
Je bouge, tu bouges...

Jeu des 7 familles de mouvement

Claudine Borlat

SEPS

Dans le cadre de 2005, Année internationale de l'éducation physique et du sport, les partenaires de la campagne «L'école bouge» invitent toutes les classes de Suisse à pratiquer régulièrement une activité physique. Dans ce but, les classes s'inscrivent au concours «L'école bouge» et s'engagent pendant au minimum 7 semaines à faire 20 minutes d'exercice quotidien, ce temps n'incluant pas les cours d'éducation physique.



Plus de 150 classes vaudoises se sont déjà engagées dans cette démarche soutenue par le SEPS et ont mis en place diverses actions permettant aux élèves de s'activer : récréations animées, pauses gymniques, déplacements à pied, défis, jeux, etc.

Les classes qui se sont engagées dans « L'école bouge » ont pu, par une pratique régulière de l'activité physique, constater une amélioration du travail scolaire, aussi bien sur le plan de la concentration que sur celui de l'ambiance générale de la classe.

«L'école bouge» continue et les inscriptions se font à l'adresse www.sport2005.ch (rubrique «écoles»).

Le manque d'exercice et ses conséquences sur le développement moteur, social et physique prennent actuellement une dimension inquiétante. La problématique a déjà fait l'objet de plusieurs actions de prévention menées par le SEPS, notamment à l'enseigne de SOS-DOS. Le nouveau jeu de cartes que nous vous présentons ci-après s'inspire largement de cette précédente action.

Jeu des 7 familles de mouvement

Connaissant les besoins des enseignants généralistes, l'idée est de mettre à leur disposition un matériel simple et utile. La réalisation de ce jeu des 7 familles de mouvement a été conduite en collaboration avec la CADEV et les ateliers de la Fondation «Le Repuis» à Grandson.

Le jeu de cartes «Je bouge, tu bouges...» compte 37 cartes : 2 cartes de règles du jeu et de propositions de jeux de société et 35 cartes illustrées, groupées en 7 familles de mouvement :

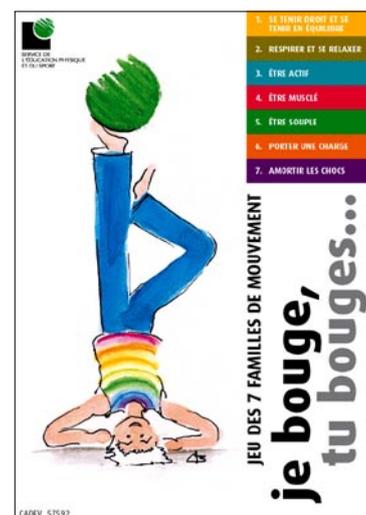
- | | |
|--|----------------------|
| 1. Se tenir droit et se tenir en équilibre | 5. Etre souple |
| 2. Respirer et se relaxer | 6. Porter une charge |
| 3. Etre actif | 7. Amortir les chocs |
| 4. Etre musclé | |

Tous les exercices sont illustrés et expliqués succinctement. Il est conseillé d'apprendre à bien connaître les mouvements, les démontrer et les entraîner plusieurs fois dans la même semaine.

L'enseignant peut, par exemple, choisir 5-7 cartes, de familles différentes et consacrer chaque jour une vingtaine de minutes à ces exercices. A souligner qu'il est également bénéfique, notamment pour soulager le dos et pour réactiver l'attention des élèves, de partager la durée de ces activités en plusieurs intermèdes de 5-6 minutes.

Même si ces exercices sont conçus pour être effectués en classe, ils peuvent aussi être utiles pour un échauffement ou un travail par chantier, lors d'une leçon d'éducation physique.

Enfin, il convient de signaler que ce jeu s'adresse également à toute personne désireuse de bouger pour sa santé...



La première carte du jeu présente diverses recommandations didactiques ou «règles du jeu» :

1. Seule une pratique **quotidienne** et variée des exercices assure leur pleine efficacité. A cet effet : choisir des exercices dans plusieurs des 7 familles.
2. Chaque exercice doit être soigneusement **démontré** puis, selon le niveau, être répété de 5-15 fois.
3. Les exercices durent **quelques minutes** et sont effectués dans le calme et l'attention.
4. Chaque exercice est réalisé **plusieurs fois** durant une même semaine.
5. Il est indiqué d'ouvrir les fenêtres, la **respiration** étant toujours associée au mouvement
6. Ces exercices peuvent être effectués en classe, à la maison, au bureau, lors d'une leçon d'éducation physique...
7. La connaissance du nom des exercices permettra leur réalisation spontanée, voire même la possibilité de faire une partie mimée de «jeu des familles».

En plus de l'utilisation décrite ci-dessus, des jeux de société sont proposés avec ce document :

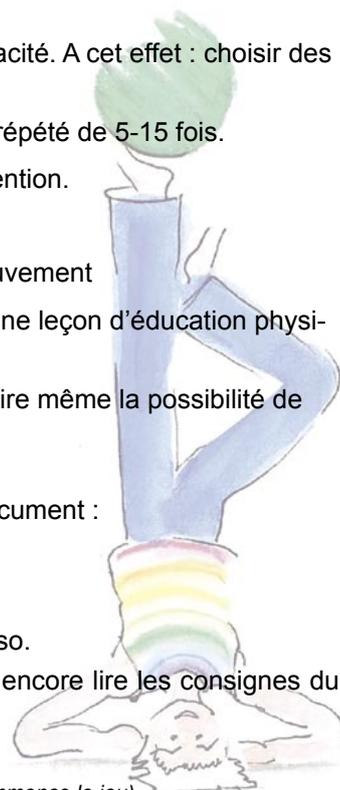
Le Mim'atout (3-12 joueurs)

Le joueur **A** (le plus jeune) prend une première carte et mime l'exercice décrit au verso.

Si un joueur **B** trouve le nom exact de l'exercice, **A** peut garder sa carte*, mais doit encore lire les consignes du verso pendant que tous les autres joueurs exécutent l'exercice.

C'est le joueur **B** qui a gagné le droit de prendre la carte suivante.

* Si personne ne devine le nom de l'exercice, A doit remettre la carte sous le tas (le 2ème plus jeune recommence le jeu).



Le Trio (2-3 équipes de 2 joueurs)

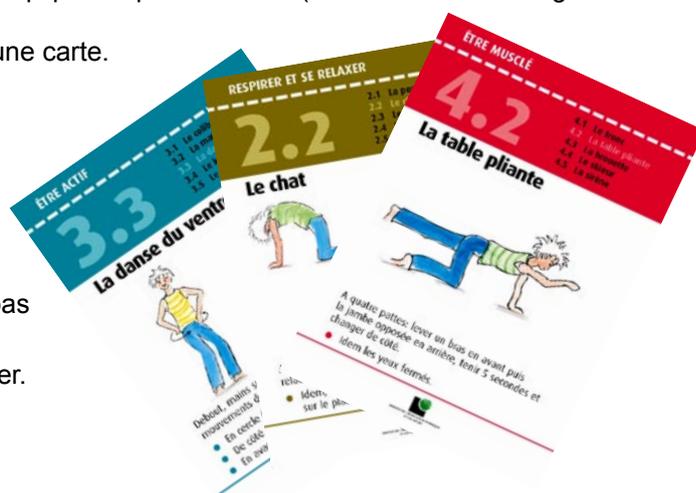
Un joueur de l'équipe **A** prend la première carte et mime l'exercice. Si son partenaire en donne le nom exact ainsi que deux autres noms d'exercices de la même famille, l'équipe remporte la carte (la liste des 5 noms figure sur le verso de la carte).

Puis c'est au tour d'un joueur de l'équipe **B** de prendre une carte.

Le jeu des familles (3-6 joueurs)

Se réalise comme le jeu classique mais pour demander faut mimer l'exercice sans dire un mot !

- Remarques :
1. Comme un jeu tenu en main laisse apparaître le numéro au recto de la première carte, cette carte ne peut pas être demandée par les adversaires
 2. La carte multicolore fait office de joker.



Réalisation : SEPS 2005
Illustrations : Claudine Borlat
Graphisme : Michel Saugy

Le jeu de cartes «Je bouge, tu bouges...», jeu des 7 familles de mouvement, peut être commandé à la CADEV via le dépositaire scolaire de l'établissement.

CADEV, En Budron B6, Le Mont s/Lausanne, 1014 Lausanne, fax 021 316 41 32

No de référence (CADEV) : 57592 - Prix de vente (établissement) : Fr. 7.40



444 cartes d'orientation spatiale

Marcel Favre

ancien conseiller
pédagogique EPS

M'inspirant de la pratique réflexive, j'ai conçu, avec la collaboration technique de Francis Barbier, un matériel pédagogique destiné à l'apprentissage de l'orientation spatiale chez les jeunes élèves. Cette réalisation permet d'exploiter le procédé connu des «trajets dessinés schématiquement entre 4, 5 ou 6 repères constituant des réseaux». La caisse contient notamment 444 croquis d'itinéraires au format des cartes à jouer et des accessoires didactiques.

Les parcours privilégient une approche globale du «sens de l'orientation». La motricité de locomotion et l'agilité sont sollicitées par ces courts trajets qui nécessitent de se repérer. Cette approche est à la fois physique et intellectuelle, requérant attention, mémoire et raisonnement. Les jeux et exercices consolident progressivement une compétence des plus utiles au quotidien : s'orienter. Le présent article propose un choix d'exercices et d'activités d'orientation spatiale tirés de la «caissette aux cent trésors».



Découvrir le matériel

Les quatre activités décrites ci-après peuvent servir de courses dans le cadre d'une mise en train. Elles peuvent également être proposées lors d'un ou de plusieurs moments de la leçon d'éducation physique.

Feuille, fleur, caillou, pomme

4 cartons portant les dessins sont déposés librement, mais de façon visible dans la salle (par exemple insérés dans des plots de bois) et orientés correctement. La maîtresse indique un dessin à repérer en disant par exemple «fleur !» Les élèves courent jusqu'au repère,

le contournent et reviennent au point de départ sans se bousculer.

D'un point à l'autre

Se déplacer tous ensemble en ligne droite. La consigne est donnée oralement par l'enseignant ou par un élève.

Variante: diviser la classe en 4 groupes. Chaque groupe est conduit par un «décideur» qui indique le parcours. Changer de «décideur» au signal de la maîtresse.

Les 4 coins d'un rectangle

Disposer les 4 repères en rectangle (exemple : terrain de volley; prévoir suffisamment de dégagement à l'extérieur des coins !).

Situer les quatre repères (coins) dans la salle; les nommer :

- | | | |
|--------------|-----------|-------------|
| • la feuille | chiffre 1 | ou le jaune |
| • la pomme | chiffre 2 | ou le bleu |
| • la fleur | chiffre 3 | ou le beige |
| • le caillou | chiffre 4 | ou le vert |

Faire le tour du rectangle en citant le nom des objets représentés :

- dans le sens des aiguilles d'une montre
- en sens inverse
- en courant successivement dans les deux sens, décrire un huit autour des 4 repères et en dire les noms
- idem en sens inverse du huit.

Les Indiens partent en flèche...

Dessiner un modèle de carte au tableau. Les élèves sont groupés par deux. Chaque paire dispose d'une carte à 4 repères, mais comportant un trajet différent. Faire découvrir l'itinéraire: une flèche définit un trajet (parcours, déplacement, etc.). Repérer le chemin sur la carte. Essayer de suivre individuellement le trajet indiqué. Revenir au départ. La maîtresse fait repérer, dans la salle et sur la carte, les quatre objets (coins), le point de départ, la flèche proprement dite, le point

d'arrivée. Attention: pour «orienter la carte», se servir du nombre inscrit au verso et qui indique, par convention, où est le haut de la carte. Parcourir ensemble le trajet.



S'exercer, courir, concourir

Contrôleurs et contrôleuses

Les élèves effectuent individuellement plusieurs trajets différents de suite. Placés hors des repères, à un endroit fixe, les contrôleuses et contrôleurs, soit 4-5 élèves qui ont déjà bien compris le procédé, distribuent eux-mêmes une carte à leurs camarades et contrôlent s'ils effectuent correctement les parcours indiqués. Au besoin, ils donnent les explications nécessaires. Ce «jeu de rôle» est lui aussi un apprentissage pour les contrôleuses et contrôleurs qui portent un signe distinctif (sautoir, casquette, etc.).

Les nombres magiques

Utiliser la série de cartes comportant des trajets à 3 repères utilisés sur les 5 disponibles. Les documents didactiques portant les nombres 1 à 5 sont disposés dans la salle de façon visible et correspondant bien à l'emplacement des nombres (voir la couleur des cartes). Au verso de la carte figure un nombre indiquant dans quel ordre les repères (chiffres) doivent avoir été «visités». Exemple: 2 5 4.

La découverte s'effectue par paires.

- A effectue le trajet en passant successivement aux postes 2, 5 et en s'arrêtant au 4.
- B, qui n'a pas vu la carte, observe A et note sur un papier la suite des nombres des 3 repères successivement «visités». Au retour de A, B communique son nombre à A. A et B comparent alors les chiffres. Le parcours de A a été correctement effectué et B a observé avec soin si les 2 nombres correspondent. Le trajet est ensuite effectué une nouvelle fois, «de mémoire», par les deux enfants courant ensemble.
- Variante avec bloc de feuillets : en observant A, B peut aussi dessiner le trajet observé sur un feuillet

du bloc A6 approprié, puis l'exprimer en l'écrivant au moyen du nombre adéquat. A et B comparent ensuite les parcours et les chiffres figurant sur la carte et sur le feuillet.

Facteurs et boîtes aux lettres, le contrôle «en couleur»

La couleur de chaque carte est déterminée par l'emplacement occupé par le dernier repère du parcours, celui qui se situe à l'extrémité de la flèche. Le code des couleurs, un code pour chaque type de fiche, figure dans la notice accompagnant ce matériel.



Une boîte aux lettres est fixée à chacun des piquets de démarcation. Une carte de couleur sans repères est déposée dans chaque boîte. Après avoir effectué son parcours, l'élève dépose la carte dans la boîte aux lettres fixée au piquet de démarcation.

Les cartes sont disposées sur un banc. Chaque élève tire une carte, effectue rapidement le trajet indiqué puis dépose sa carte dans la boîte aux lettres convenable. S'il a mal abouti, il peut s'en apercevoir lui-même sur-le-champ. Puis, il revient au banc et tire une nouvelle carte.



Le temps presse : nous jouons fair-play !

Autre forme de l'activité précédente, par groupes : la classe est divisée en groupes de 4 facteurs. Chaque équipe dispose de 40 cartes. Elle doit les acheminer le plus vite possible dans les boîtes, mais en respectant scrupuleusement les trajets dessinés sur les cartes. L'équipe qui gagne est celle qui a fini de distribuer toutes ses cartes en premier, sans tricher.

Variante: 6 contrôleurs neutres peuvent intercepter brièvement les facteurs et contrôler s'ils respectent les parcours prévus. A effectuer toujours plus vite, sous la pression du temps. Lorsqu'elle est utilisée, la boîte aux lettres fixée à chaque piquet ne devrait comporter que des cartes de la même couleur.

Parcours «rendez-vous»

Préparatifs de l'enseignante: constituer des groupes de 3 cartes. Les élèves sont groupés par trois. Chaque

groupe reçoit une série de 3 cartes et se rend au repère de départ. Les enfants se répartissent les cartes, étudient succinctement le parcours et attendent le départ. Au signal de l'enseignante, les trois élèves partent ensemble sur un parcours différent. Revenus au repère de leur départ, ils échangent leur carte et repartent. Le jeu est terminé au moment où, après que chacun ait effectué trois parcours différents, le dernier coureur est rentré.

Variantes:

- Le jeu peut être répété en changeant simplement les emplacements de départ, chaque groupe se voyant attribuer une nouvelle série de trois cartes et un nouveau «repère» initial.
- Le premier trajet s'effectue en courant, le deuxième en dribblant une balle, le troisième en portant un ballon lourd, etc. (plusieurs possibilités sont précisées !).



Réseaux intriqués

Dans cette forme plus compliquée, on utilise simultanément 2 types de cartes.

Les réseaux de repères peuvent être partiellement ou totalement superposés, selon les quelques exemples proposés dans la notice.

Au départ, chaque élève dispose de 4 cartes, 2 d'un type et 2 d'un autre. Il effectue les parcours demandés en passant successivement d'un type de carte à l'autre. Il est recommandé de grouper les élèves par paires, ce qui facilite les échanges de cartes. Cette forme ne permet pas un contrôle systématique de l'exactitude des parcours effectués. Un contrôle est toutefois possible si les 2 coureurs effectuent successivement un parcours, l'un contrôlant ou aidant l'autre.

Retour au calme

Nuit et devinettes

Par deux. B dispose de 2 cartes dont le trajet part du même repère. B bande alors les yeux de A qui n'a pas vu les cartes. B tenant la main de A, effectue l'un des trajets. A l'arrivée, il ôte le bandeau de A qui doit choisir la carte correspondant au

trajet parcouru. Les deux élèves effectuent alors calmement le 2ème trajet, en respirant profondément. Inverser les rôles.

Dessine-moi un trajet

Par deux. Chaque paire dispose de 3 à 5 cartes de même type. A est couché sur le ventre. B, s'inspirant d'une des cartes, «dessine» avec le doigt et sur le dos de A le trajet figurant sur une carte en appuyant plus fortement à chaque repère. B tente de se représenter le trajet. Il peut demander à A de répéter son «dessin». Puis B se lève et, très calmement, de mémoire, tente de trouver la carte correcte puis de réaliser, en marchant et en respirant, le parcours dessiné sur son dos. A contrôle.

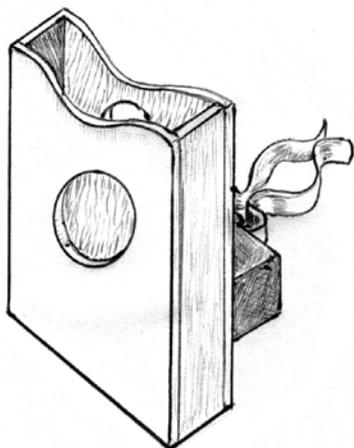


Inverser les rôles. Le moment se déroule «sans paroles» et demande beaucoup d'attention.

Plusieurs situations d'apprentissage ci-dessus peuvent être combinées, réalisées en franchissant de petits obstacles (par exemple: une corde magique tendue en travers), en portant un objet, en sautant à la corde après x trajets, en décrivant ses actions à voix haute, en dribblant ou en conduisant une balle, en courant en arrière, en se déplaçant par petits groupes, en mettant bout à bout deux ou trois parcours dont les derniers repères et les premiers sont communs, etc.

Les «espaces intriqués» de votre imagination et de votre bon sens en décideront.

Bonne découverte ! ■



Photographies : Daniel Käsermann, OFSPO

La caissette «444 cartes et réseaux d'orientation spatiale» peut être commandée à la CADEV via le dépositaire scolaire de l'établissement

CADEV, En Budron B6, Le Mont s/Lausanne, 1014 Lausanne, fax 021 316 41 32.

No de référence (CADEV) : 53 961 - Prix de vente : Fr. 290.-

Les caissettes commandées par les établissements scolaires du canton bénéficieront d'un subside octroyé par le SEPS. Prix de vente (établissement) : Fr. 150.-



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 et les inscriptions sont à adresser à :

HEP-VD, Av. de Cour 33, 1014 Lausanne

Tél. 021 316 95 70 - Fax 021 316 24 21

ASEP Informations détaillées auprès du secrétariat de l'ASEP, Baslerstrasse 74, 4600 Olten

Tél. 062 205 60 17 - Fax 062 205 60 11 - Web : www.svss.ch

5005	Kids-Cup en athlétisme - un concours de groupes idéal (aussi) à l'école !	15.10.2005	Berne
3005	L'aérobic II - aussi à l'école !	22.10.2005	Fribourg
6205	Qualité en EPS - la réalisation d'un projet en guise de défi	22.10.2005	Berne
5105	Modèles de fiches d'éducation physique à l'école primaire	28.10.2005	Domdidier
5305	Les jeux de lutte à l'école - introduction aux manuels et autres perspectives	05.11.2005	Berne

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 39 61/62/64 - E-mail : jsvaud@seps.vd.ch

A retenir : Le mardi 20 décembre 2005 aura lieu la traditionnelle «Coupe de Noël de mini-handball», destinée aux classes de 3e et 4e année (CYP2). Ces tournois scolaires, organisés sur plusieurs sites de notre canton, privilégient le fair-play et une approche globale du jeu.

Pour tout renseignement : Magali Cantamessa, Moulins 76, 1400 Yverdon-les-Bains, animatrice de la Fédération Suisse de Handball

Tél. 024 420 20 12 - E-mail : magcantamessa@bluewin.ch



L'association Fair Play

Le meeting intégré de natation

Maryrose Monnier

Association Fair Play

L'association Fair Play vaudoise cherche à stimuler l'activité physique des personnes en situation de handicap mental, à leur faire découvrir et connaître le plaisir de la pratique d'un sport, à créer des liens avec d'autres sportifs, à favoriser des rencontres qui permettent une certaine intégration.

Cette association organise le Meeting intégré de natation, manifestation unique en Suisse Romande et attendue chaque année depuis sa création en 1993. Cette compétition originale a accueilli en avril 2005 cent soixante nageuses et nageurs de dix-sept associations sportives de la Suisse Romande et du Tessin, toutes affiliées à PluSport, organisation faîtière de Sport Handicap Suisse.

Les règles de cette rencontre sportive, bien que dictées par «Special Olympics», sont très proches de celles des fédérations de natation. Ses organisateurs sont très vigilants sur ce point et ont à cœur de s'y tenir strictement, par respect envers tous les participants.

La piscine du Mottier au Mont-sur-Lausanne se prête magnifiquement à cette compétition. Le cadre privilégie un soutien direct aux nageurs, crée des échanges entre sportifs, bénévoles, entraîneurs et favorise une ambiance inoubliable. La manifestation bénéficie d'un speaker qui connaît bien les sportifs et sait retenir toute l'attention du public pour encourager chacun, jusqu'aux derniers arrivés, par des applaudissements nourris.

Cette manifestation offre la possibilité à des sportifs accomplis de nager 25m, 50m ou 100m en brasse,

crawl ou papillon au côté de sportifs en situation de handicap mental, qui pour certains seront assistés de leur moniteur ou utiliseront des palmes ou une planche. Ce partage entre sportifs différents représente un défi, une découverte, une satisfaction et favorise des rencontres particulières et pleines de richesses. Les épreuves de relais constituent des moments très intenses et particulièrement dynamiques où tous les participants sont dans l'eau: sportifs, entraîneurs, moniteurs bénévoles et organisateurs !

Les mots-clés de cette fête du sport, ceux le plus souvent entendus ou ceux qui pointent sur les visages par les sourires ou les regards, sont *plaisir* et *valorisation*. Tout d'abord le plaisir des retrouvailles, celui de revoir année après année des gens d'autres régions. Cette joie de la rencontre est communiquée de manière intense et chaleureuse avec une authenticité très émouvante. Puis la valorisation, celle de participer à une vraie compétition. Si, au cours des entraînements, la motivation consiste parfois à faire plaisir à l'entraîneur, ici, lors de ce meeting, on a le plus souvent le sentiment que chaque sportif se lance un véritable défi: tenter de gagner, de remporter d'abord une victoire sur lui-même, puis sur les autres en tout bien tout honneur. Avec aussi en corollaire, comme pour tous sportifs, la joie ou la déception face à la performance réalisée.

La remise des médailles est un moment solennel empreint de fierté, où vibrent tous les cœurs et brillent les yeux des participants. La montée sur le podium reflète intensément tout ce que le sportif, acteur de la journée, a donné de lui-même. Chacun y est très sensible et «baigne» dans la même émotion.

Si vous souhaitez partager une telle journée avec tous ces sportifs, nous serions ravis de vous intégrer à notre équipe. N'hésitez pas à nous contacter à l'adresse suivante : www.as-fairplay.ch ■





L'école vaudoise bouge... avec Sergei Aschwanden

Luc Vittoz
AVEPS

Le concours «L'école bouge», organisé dans le cadre de l'Année de l'éducation physique et du sport, remporte un franc succès sur le plan vaudois. Pour rappel, il s'agit pendant 7 à 10 semaines de faire bouger quotidiennement les élèves durant au moins 20 minutes, hors des leçons officielles d'éducation physique. Ce concours s'adresse principalement aux élèves du CIN et du CYP (voir EsPaceS pédagogiques n°25 / mai 2005).

Le canton de Vaud fait partie des cantons «leaders» avec plus de 150 classes inscrites (classement actualisé sur <http://www.sport2005.ch> > école > toutes les classes qui bougent).

Ce résultat est le fruit d'un important travail de promotion fait par le comité «Miroirs du sport 2005», groupe composé du SEPS (Service cantonal de l'éducation physique et du sport), de l'ISSEP (Institut des sciences du sport et de l'éducation physique de l'Université de Lausanne), du SSU (Service des sports universitaires de l'UNIL et de l'EPFL) et de l'AVEPS (Association vaudoise d'éducation physique scolaire).

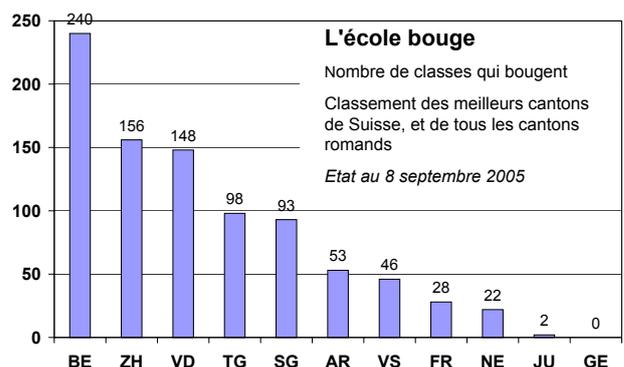
Dans le cadre de cette action, et pendant toute l'année, des sportifs suisses connus offrent leur appui à ce concours. Ils rendent notamment visite aux élèves des écoles adeptes de plus de mouvement et apportent ainsi un soutien attractif et supplémentaire aux activités de «L'école bouge».

Rappelons qu'il est encore temps de promouvoir ce concours dans vos établissements. Si l'action dure jusqu'à fin décembre, les inscriptions seront prises au plus tard à fin octobre sur le site www.sport2005.ch. A noter que le site www.aveps.ch/ donne, sur sa page «2005», un agenda et de nombreuses idées pour bouger.



Dans notre canton, Sergei Aschwanden, judoka vaudois mondialement reconnu, est venu le 27 juin rendre visite à des classes du CIN et du CYP du Mont-sur-Lausanne et de Renens. Les enfants ont été heureux de pouvoir apprendre quelques mouvements de judo sous sa houlette, de recevoir sa photo dédicacée et de pouvoir lui poser des questions. Une leçon inoubliable!

Il est réjouissant de constater que de nombreux(euses) enseignant(e)s qui ont déjà participé à «L'école bouge» jusqu'en juin et qui ont changé de volée en août, s'inscrivent à nouveau à la manifestation, les apports de ces activités corporelles étant particulièrement bénéfiques et très appréciées par les élèves de leur classe. ■





La LICRA Vaud sensibilise avec succès !

Dr Jean Martin

Président de la LICRA-VD
ancien médecin cantonal

La LICRA⁽¹⁾-Vaud sensibilise avec succès aux risques de racisme, et à l'importance du respect des différences, sur le terrain du sport scolaire.

Dans l'optique de développer des actions concrètes, de terrain, auprès de la jeune génération, le comité de la LICRA-VD s'est approché du Service cantonal de l'éducation physique et du sport (SEPS), lui proposant une action conjointe. Ce service a, de longue date, de réels intérêts pédagogiques non seulement en matière d'éducation physique et sportive, mais au plan éthique aussi, et nous avons trouvé des interlocuteurs très ouverts. C'est ainsi que, depuis un an, a été développée l'idée d'une présence de la LICRA lors de la traditionnelle Journée vaudoise de football scolaire. L'organisation de cette action s'est faite conjointement avec le SEPS, l'Association cantonale vaudoise de football et l'Association vaudoise d'éducation physique scolaire. Cette manifestation a eu lieu le 11 mai 2005, sur les terrains de Chavannes-près-Renens.

Le plan était que la LICRA offre aux plus de cent équipes et mille participants (garçons et filles, de 11 à 16 ans) un T-shirt portant un motif attrayant et la formule «Tous ensemble on est plus sport». Ces T-shirts, de différentes tailles bien sûr, étaient réalisés en huit couleurs et ce fut un plaisir de voir toute cette jeunesse jouer au ballon avec nos maillots.

Nous nous sommes assurés la présence et le soutien (qu'on peut dire appuyé, grand merci à ces messieurs très sollicités) de vedettes du football : Bernard Challandes, le populaire et philosophe – au meilleur sens du terme – entraîneur de l'équipe nationale suisse des moins de 21 ans, et deux joueurs de haut niveau : Oscar Londono, d'origine colombienne, qui a fait une belle carrière notamment au Lausanne-Sport et au Servette, et Enes Fermino, joueur noir qui appartient

à l'équipe suisse des moins de 18 ans. Introduites par Roger Nordmann, secrétaire général de la LICRA-VD, ces trois personnes se sont adressées de manière directe et convaincante aux participants, juste avant la pause de midi.

Ce qu'il faut relever, c'est que les responsables des équipes inscrites avaient reçu un schéma de discussion, afin de débattre préalablement de l'existence ou pas de risques ou problèmes de racisme au sein de leur équipe. Cette



action souligne l'aspect pédagogique donné à cette manifestation. C'est d'ailleurs ce qu'a reconnu le Département fédéral de l'intérieur qui nous a accordé un soutien financier de quelques milliers de francs, soutien qu'il motive ainsi: «Ce projet entend se greffer de manière souple sur un évènement aussi populaire qu'un tournoi scolaire pour faire passer le message de la tolérance, du respect et de l'antiracisme. Pour ce faire il comprend un travail en amont de sensibilisation sur la problématique du racisme auprès des maîtres d'éducation physique (...)».

Un point de presse a permis d'assurer une visibilité d'importance à l'action de la LICRA et des coorganisateur, dans la presse écrite, télévisuelle – TSR Régions et deux chaînes privées – et à la radio. Le temps était simplement magnifique et la journée très réussie ! ■



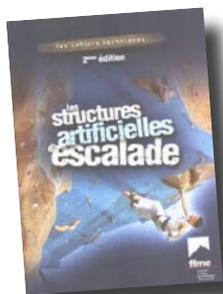
⁽¹⁾LICRA : Ligue internationale contre le racisme et l'antisémitisme



Les structures artificielles d'escalade

Collectif FFME, Fédération française de la montagne et de l'escalade ; «Les cahiers techniques, 2ème édition»

(2003, Editions FFME, www.ffme.fr, Paris; cote biblio-SEPS : 74.69)



Vous hésitez à installer un mur d'escalade dans votre salle de gymnastique, vous avez beaucoup de questions et peu de réponses... Ce cahier vous sera très utile dans le cadre de votre réflexion. En effet, il rassemble les éléments nécessaires qui permettent de concevoir, réaliser et gérer une structure artificielle d'escalade. En parcourant ces pages, vous trouverez des informations sur des produits existants, des croquis, des modes de gestion, d'animation, des exemples de règlement d'utilisation...

50 exercices spécifiques d'escalade

Collectif FFME, Fédération française de la montagne et de l'escalade ; «Les cahiers techniques de l'entraînement, tome 1»

(2003, Editions FFME, www.ffme.fr, Paris; cote biblio-SEPS : 74.70)

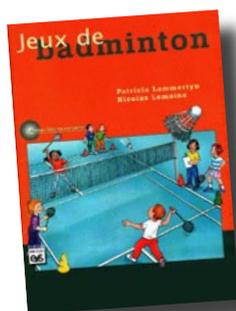


Ce cahier constitue un riche recueil d'idées et de suggestions pratiques pour la préparation de leçons d'escalade. Ces « 50 exercices spécifiques » sont le fruit du travail d'entraîneurs nationaux français. Les activités proposées permettent de développer chez les élèves tous les domaines directement liés à la « grimpe » : force, volonté, placement, confiance en soi, tonicité, relâchement, coordination, amplitude, gainage, récupération, souplesse, etc... N'oublions pas que l'envie de grimper se développe dans la diversité des exercices proposés : vive la créativité !

Jeux de badminton

Patricia Lammertyn, Nicolas Lemoine (2003, Editions Revue EPS / collection «Des jeux aux sports», Paris; cote biblio-SEPS : 85.33)

Ce fascicule s'adresse aux élèves des cycles primaires et secondaires. La diversité des situations présentées offre à chaque joueur, quel que soit son niveau, l'occasion de pratiquer le badminton de manière ludique, tout en progressant dans l'activité. L'ouvrage aide l'enseignant à mieux organiser ses leçons et à les rendre attrayantes. Organisé selon trois niveaux de pratique, les 32 jeux permettent d'exercer en particulier les trajectoires, le dégagé, l'amorti et le smash, coups incontournables qui constituent les premiers bagages du joueur de badminton.



Au sommaire (extraits) : la démarche pédagogique - la course des volants - les six cibles - les volants jumeaux - les grands couloirs - le gagne-terrain - le volley-bad - les quatre coins - le défi.

Dossiers envisagés dans les prochains numéros

- 2005 : Année internationale de l'éducation physique et du sport
- Prévention - sécurité
- Qualité de l'enseignement
- Outils de communication EPS



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 : Daniel Käsermann (OFSPO), Claudine Borlat

Rédaction : Jean Aellen, Claudine Borlat, Christophe Botfield, Olivier Saugy, Marcel Favre, Maryrose Monnier, Luc Vittoz, Dr Jean Martin

Réalisation : Jean Aellen, Yves Claude

Impression : CADEV - Centrale d'achat de l'Etat de Vaud, Le Mont-sur-Lausanne

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.