# Edito

### Deux nouveautés pour bien commencer l'année scolaire!

L'intégration scolaire demeure une problématique complexe. Pour chaque enfant concerné, le projet éducatif défini nécessite la prise en compte de nombreux paramètres : intégration dans une classe ordinaire ou spécialisée, à temps partiel ou à temps plein, mise en oeuvre individuelle ou collective, programme standard ou programme adapté.

L'intégration, au sens large du terme, recouvre des situations multiples - enfants présentant des handicaps sociaux, mentaux ou physiques, élèves de cultures différentes ou allophones, par exemple - auxquelles l'école et les enseignants doivent répondre. La tâche n'est pas facile ! Dans cette perspective, il est réjouissant de relever la récente désignation, par le Service de l'enseignement spécialisé et de l'appui à la formation (SESAF), d'un «coordinateur en éducation physique OES¹». La mise en place d'une personne ressource en ce domaine concrétise et renforce les collaborations établies entre l'enseignement spécialisé et le SEPS. Plusieurs articles de ce présent numéro témoignent de l'importance qu'il convient d'attribuer à l'éducation physique et au sport comme vecteurs d'intégration pertinents et reconnus.

Par ailleurs dans ces pages, «EsPaceS pédagogiques» aborde à nouveau la thématique de la prévention. Depuis plus d'une année, le Service de l'éducation physique et du sport s'est attelé à l'actualisation du «Guide des mesures de sécurité». La nouvelle version sera diffusée et présentée durant cet automne. La réécriture de certains textes, déjà anciens, a permis de clarifier diverses dispositions et de prendre en compte les nombreux avis résultant de consultations successives. Cette mise à jour s'inscrit dans le contexte sensible des réflexions ayant trait non seulement aux mesures de sécurité spécifiques à la pratique sportive mais également aux nombreux aspects de la responsabilité des divers acteurs de l'enseignement. Un nouveau chapitre rappelle et précise les responsabilités des enseignants, des propriétaires d'équipements sportifs ainsi que des entreprises et sociétés privées organisatrices d'activités sportives. Le contenu des pages consacrées aux mesures de sécurité, s'il n'a généralement pas changé sur le fond, a été revu, réorganisé et parfois complété pour tenir compte de l'évolution des pratiques sportives. Un texte présente succinctement ci-après le «Guide des mesures de sécurité 2006». Puisse cet outil faciliter la tâche de chacun, offrir une sécurité maximale sans décourager la mise sur pied d'activités sportives passionnantes, enrichissantes et formatrices!

Jean Aellen

# Sommaire

### (2)

### **D**ossier

• EPS et intégration : utopie ou réalité ?



### **ESPACE PRATIQUE**

• Un exemple d'intégration : le rafroball



### **ESPACE RYTHMIQUE**

• L'intégration par le mouvement et la danse

### (10)

### **ESPACE PREVENTION**

 Le «nouveau» guide des mesures de sécurité vaudois est sorti



### **ESPACE INFO**

• Formation continue



### L'OUVRAGE SUR LE MÉTIER...

- Football, entraînement pour tous
- Football, 200 jeux à thème
- Alimentation pour le sportif De la santé à la performance

<sup>1</sup> OES : Office de l'enseignement spécialisé



# EPS et intégration : utopie ou réalité ?

Cédric Blanc

Coordinateur EPS, Office de l'enseignement spécialisé

Le sport pour tous : un tel adage n'est plus à faire connaître. Le sport est devenu avec le temps un composant universel de la société. Qu'en est-il lorsqu'il s'agit de le rendre accessible à tous sans différence, ni disparité ? Que l'on soit petit, grand, musclé, fragile, handicapé ou valide, obèse ou robuste, se mesurer à soi-même, aux autres et à l'environnement est un véritable défi. Partager ses efforts, exercer des pratiques sportives et les vivre en communauté constituent des moments intenses nécessaires à chacun. Lorsqu'il est accessible à tous, le sport est rassembleur et ses valeurs sociales sont reconnues. Le présent article décrit l'activité sportive comme un vecteur d'intégration pour tous et en particulier pour les personnes en situation de handicap.

Pour ses valeurs fondamentales, la pratique sportive doit être accessible à tous. L'école, par son rôle éducatif, doit montrer l'exemple et ainsi donner le goût de l'effort à tous les enfants. Les bénéfices de l'activité physique et sportive sont nombreux, notamment sur le plan de la santé que l'on définit comme un état de bien-être physique, psychique et social. Les élèves, avec ou sans handicap, doivent comprendre que la porte des pratiques sportives leur est ouverte. Chacun peut ainsi développer ses capacités et forger sa personnalité grâce au sport.



Chaque semaine, je constate à quel point le sport est apprécié par nos jeunes élèves, ce qu'il génère comme force en eux et suis persuadé qu'il faut défendre ces valeurs à tout prix. L'intégration en éducation physique et sportive (EPS) reste un atout primordial de notre action. Puisse notre société devenir ainsi un peu plus humaine!

### Enseignement spécialisé : un peu d'histoire

Les écoles spéciales (terme utilisé en Suisse) se distinguent des écoles ordinaires par des plans d'études et des exigences adaptés à des besoins particuliers, par des classes aux effectifs réduits et par un corps enseignant doté d'une formation spécifique. Elles sont généralement destinées aux enfants ayant des difficultés d'apprentissage dues à des handicaps sociaux, mentaux ou physiques.

Au Moyen-Âge déjà, les couvents se souciaient d'élever des enfants orphelins ou handicapés. L'introduction progressive de la scolarité obligatoire - l'instruction publique - en Suisse à la fin du XVIIIe siècle ne s'étendait pas aux jeunes débiles de corps ou d'esprit, jugés incapables d'apprendre et que leurs parents ne songeaient pas à envoyer à l'école. Ce n'étaient donc ni les familles, qui surtout à la campagne avaient besoin de la force de travail de leurs enfants, ni les instituteurs, confrontés dans les classes à plusieurs degrés à une grande diversité d'aptitudes et à des problèmes matériels, qui allaient changer les choses.

L'instruction spéciale créée dans la seconde moitié du XIXe siècle reposait sur deux traditions. Les mouvements piétistes, puis philanthropiques du XVIIIe siècle (le Siècle des lumières), inspirés par l'amour du prochain, créèrent tout d'abord des institutions (Asiles) pour les jeunes orphelins et enfants abandonnés auxquels ils cherchaient à donner une instruction, un métier et une éducation morale et religieuse. Ensuite, la Société suisse d'utilité publique, fondée en 1810, incita les cantons à se soucier de l'assistance. Indépendante des partis politiques et des confessions, elle s'occupa de créer des asiles et des écoles pour les pauvres ainsi que de former les instituteurs. En 1868, elle recensa avec la Société suisse de statistique, aujourd'hui Société suisse d'économie et de statistique, environ 20'000 enfants débiles mentaux ou physiques, alors qu'il n'existait que 90 places dans 4 institutions. Des écoles pour aveugles et pour sourds existaient déjà. La «Conférence pour les débiles» s'employa à créer des classes spéciales pour les enfants retardés. Les premières furent fondées à La Chaux-de-Fonds (1882), Bâle (1888) et Saint-Gall (1890). D'autres villes et cantons suivirent.



Ces classes ont été nommées diversement suivant le lieu et l'époque. Jusque dans les années 1970, on parlait de classes des retardés, de classes d'appui, de classes spéciales ou, suivant la terminologie adoptée en 1929 par la Conférence des directeurs cantonaux de l'instruction publique, de classes particulières. Depuis, on distingue en général celles à effectif réduit, destinées aux enfants ayant des difficultés d'apprentissage ou des problèmes de comportement, et celles des écoles spéciales pour enfants handicapés (mentalement et/ou physiquement).

En 1960, l'entrée en vigueur de la loi sur l'assurance invalidité (AI) régla pour l'ensemble de la Suisse la reconnaissance et le subventionnement des institutions privées, semi-publiques ou cantonales destinées aux enfants et adolescents handicapés physiques ou mentaux ainsi que la formation de leurs enseignants. Deux siècles après le début de la scolarité obligatoire, les jeunes handicapés ont enfin droit à une formation scolaire ou pratique conforme à leurs aptitudes et dispensée par un personnel spécialement formé. Il est à noter que ces acquis sont cependant menacés depuis les années 1990 suite aux difficultés financières des pouvoirs publics, et que la scolarisation séparée ou intégrée des jeunes handicapés risque de plus en plus d'être décidée en fonction de critères économiques.

Les écoles relevant de l'enseignement spécialisé du Canton de Vaud offrent aujourd'hui des activités adaptées à chaque enfant et adolescent visant à développer les capacités sociales, pratiques, manuelles, créatrices et physiques de chacun. Dans le domaine de l'éducation physique et sportive, la législation en cours ne fixe pas de directives particulières concernant l'enseignement spécialisé. Cette lacune explique probablement la situation actuelle un peu floue en matière d'enseignement de l'éducation physique dans ce secteur.

Ce bref retour dans l'histoire nous aide à prendre conscience de la relative jeunesse du cadre éducatif et scolaire offert à nos élèves en situation de handicap ainsi que des défis qui nous attendent pour les prochaines décennies. L'intégration des enfants en situation de handicap n'a désormais de sens que si l'école publique et les écoles d'enseignement spécialisé élaborent des réponses aux besoins particuliers des élèves ayant une déficience, afin que ces jeunes puissent évoluer avec leurs pairs, autant que possible, dans le respect de leurs différences.

### Vers une éducation physique adaptée

Nº 29 - SEPTEMBRE 2006

La pratique de l'éducation physique et sportive, pour l'élève relevant de l'enseignement spécialisé, pose des problèmes complexes : les programmes scolaires dans ces écoles ne considèrent pas toujours l'éducation physique comme une discipline d'enseignement possible

ou accessible, au sein de laquelle des apprentissages peuvent être réussis et des progrès réalisés. Si cette situation correspond en grande partie au contexte historique et politique cité plus haut, elle ne se justifie plus aujourd'hui tant les possibilités de pratiquer le mouvement sont variées et nombreuses.

La mise sur pied de programmes d'éducation physique adaptée demande des compétences particulières pour lesquelles la plupart des enseignants ne sont pas formés. La diversité des handicaps, le besoin plus ou moins important de soins mais également la multiplicité des champs d'intervention et les difficultés d'ordre pratique, notamment pour l'utilisation de locaux, montrent la nécessité de mutualiser les compétences et d'accepter les regards et connaissances de chacun. Cette notion de travail collectif et collaboratif, dans le respect des prérogatives de tous, semble être une condition sine qua non pour tenter d'améliorer la situation.



L'attribution d'un mandat puis la désignation d'un coordinateur en éducation motrice, physique et sportive pour les écoles et institutions spécialisées du Canton de Vaud montre l'émergence d'une pensée nouvelle propre à faire évoluer les mentalités et surtout les habitudes. Dans ce sens, des projets pilotes autour du sport, récemment réalisés dans plusieurs institutions du canton, ont montré la valeur de telles activités. Ils ont été de formidables vecteurs de motivation pour les nombreux professionnels de l'enseignement ou de la thérapie impliqués dans ces actions.

Les démarches engagées auprès de plusieurs écoles spécialisées et l'investissement considérable de certaines directions permettent aujourd'hui de voir avec optimisme l'enseignement d'une éducation physique et sportive adaptée. La pratique du mouvement, avec ses objectifs éducatifs et pédagogiques, démontre qu'un tel enseignement présente une portée thérapeutique. L'environnement collectif et les perspectives sociales témoignent désormais de la complémentarité d'une éducation physique adaptée avec les nombreuses prises en charge thérapeutiques et les autres enseignements.



### EPS et intégration : utopie ou réalité ? (suite)

Ceci sans jamais oublier que, prioritairement, les partenaires, après l'élève lui-même, restent la famille puis le corps médical. Les conditions d'une participation rentable pour l'élève en situation de handicap reposent sur la collaboration étroite entre tous les acteurs de l'environnement de l'enfant. La communication claire et fréquente entre tous est la garantie d'une pratique réussie et fructueuse.

Le développement d'activités physiques adaptées dans les établissements d'enseignement spécialisé doit se poursuivre dans cette perspective et doit également permettre à tout élève, quelle que soit sa déficience, d'apprivoiser son corps et de développer ses capacités corporelles.



La régularité de tels apprentissages est primordiale. Leur prolongement peut être trouvé dans l'organisation de journées sportives, de camps ou d'activités hebdomadaires proposées dans les milieux associatifs. Les possibilités, pour ces enfants, de pratiquer un sport comme loisir, en dehors des heures scolaires, sont encore très réduites en Suisse romande. Cependant,

l'avenir se présente là-aussi positivement. Récemment, en marge des activités proposées régulièrement dans les clubs de sport handicap, un camp polysportif réunissant des enfants avec et sans handicap, a vu le jour. Ce type d'initiative tend à se multiplier bien qu'il nécessite des ressources conséquentes tant humaines que financières.

### Et dans les écoles publiques ?

Si l'éducation physique et sportive dans les écoles spécialisées est un facteur d'intégration indéniable, la participation d'un élève avec handicap dans les cours d'éducation physique d'une école ordinaire nécessite une approche différenciée sur les plans éthique et fonctionnel. L'intégration n'a de sens que si la règle des trois «P» est respectée : Plaisir, Participation et Progrès. L'intégration ne doit pas être pensée comme le simple fait de placer un enfant différent dans un environnement nouveau. Les facteurs à prendre en compte sont bien plus nombreux. Intégrer ne veut pas dire côtoyer mais prendre en compte l'individu dans sa spécificité sans l'y réduire.

Dans cette perspective, il est important de considérer les moyens ressources mis à disposition dès cette année par le Service de l'enseignement spécialisé et de l'appui à la formation (SESAF) et par le Service de l'éducation physique et du sport (SEPS). Grâce à l'action du coordinateur en éducation physique de l'enseignement spécialisé, de nombreuses situations d'intégration pourront être facilitées ou trouveront probablement des solutions adéquates à leur problématique spécifique. La mise en réseau des différents milieux concernés, la garantie sécuritaire des prises en charge et la sollicitation de ressources sur les plans humain et économique constitueront la base fondamentale du concept.

Le travail est conséquent. L'adaptation des activités, des installations, des situations, des tâches et de l'évaluation face à l'hétérogénéité importante des élèves constituent les principales missions qui attendent le maître ou la maîtresse d'éducation physique et sportive engagée dans une telle démarche. Par ailleurs, le Sport Scolaire Facultatif (SSF) a un rôle important à jouer dans ce contexte. Il en va de même de la mise en place progressive d'ateliers «handisport» durant ces prochaines années.

L'intégration en milieu scolaire reste encore complexe. Les enjeux sont considérables et les moyens, pour être pertinents, nécessitent que soient préalablement



considérés les éléments suivants : intégration individuelle ou collective, intégration à temps partiel ou à temps plein, mise en oeuvre en classe ordinaire ou spécialisée, qualifications et compétences des maîtres d'éducation physique et sportive.

### Une nouvelle formation des enseignants EPS

La formation initiale des futurs maîtres d'éducation physique doit également inclure cette réalité dans ses cursus d'études. Cette réalité correspond à l'évolution de notre société et devient cause commune de plus en plus souvent. C'est un signe d'ouverture qu'il s'agit de soutenir afin de permettre l'accessibilité à l'éducation physique et au sport pour tous, dans de bonnes conditions et dans un cadre acceptable. A l'heure de la communication ultrarapide, virtuelle mais non universelle, n'oublions pas ce langage commun dont nous disposons tous : notre corps, vraisemblablement le plus proche du cœur!

#### Informations complémentaires :

Cédric Blanc

Coordinateur en éducation physique et sportive (Office de l'enseignement spécialisé - OES)

Service de l'enseignement spécialisé et d'appui à la formation (SESAF)

Bâtiment administratif de la Pontaise (BAP)

Casernes 2 1014 Lausanne Tél. 079 693 64 71

E-mail: cedric.blanc@vd.ch

### Quelques références :

Sport Handicap Suisse: http://www.plusport.ch/francais/

index.html

Procap Sport : www.procap-sport.ch/f SESAF : http://www.dfj.vd.ch/sesaf/ SEPS : http://www.seps.vd.ch/



### Des réfugiés s'intègrent grâce à l'escalade

Daniel Schliefsteiner

Guide de montagne, Blonay

L'Association Suisse des Guides de Montagne et l'organisation «BeMountain» ont récemment invité des réfugiés à découvrir l'escalade sur le site des Avants, au-dessus de Montreux. Cette journée avait pour but de faciliter l'intégration des réfugiés vivant en Suisse.

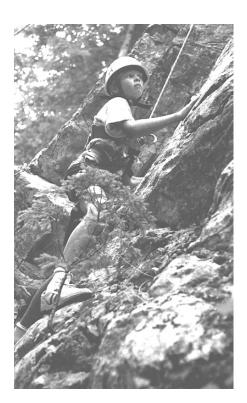
L'alpinisme, la randonnée et l'escalade font partie des sports considérés comme «typiquement suisses». Toutefois, très peu de familles d'immigrants trouvent la possibilité de vivre l'expérience de la montagne : ils connaissent mal les infrastructures existantes (transport public - car postal - chemins de fer alpins - cabanes de montagne - équipement) et les outils aidant à l'orientation (guides - cartes).

Des actions sportives, comme cette journée d'initiation à l'escalade, permettent ainsi à des personnes d'autres cultures de découvrir la montagne et ses possibilités de loisirs. Les participants vivent des aventures sportives, s'imprègnent de la nature et partagent la vie en commun dans les cabanes de montagne. Les différences, les frontières linguistiques, les écarts de revenu et d'éducation deviennent peu importants. La pratique sportive, au-delà de la découverte, développe également le sens des responsabilités et crée les rapports de confiance permettant de mieux se connaître. Ainsi pratiqué, le sport constitue un vecteur d'intégration attractif et reconnu.

Puissent de telles activités se développer!

### Références :

http://www.4000plus.ch : Association Suisse des Guides de Montagnes http://www.bemountain.com : Plateforme des guides professionnels





### Un exemple d'intégration : le rafroball

Cédric Blanc

Coordinateur EPS, Office de l'enseignement spécialisé

«Ils voulaient d'abord faire du football, mais lorsque l'on doit se déplacer avec une chaise roulante, ce n'est pas évident de jouer au ballon rond ; alors ils ont pensé au handball, inventé quelques règles, formé une équipe et mélangé leurs noms de famille».

(Journal «Le Nouvelliste» - 1997)

Ce jeu permet à tout joueur, quel que soit son âge, ses capacités et son niveau d'autonomie, de jouer au sein d'une équipe et d'y prendre plaisir. Chez les sportifs avec un handicap, il contribue au difficile apprentissage de la composante collective du sport. L'hétérogénéité des joueurs renforce l'esprit d'équipe, le fair play et augmente la participation active de chacun. Le rafroball fait découvrir la mobilité en fauteuil roulant aux personnes valides et constitue par le mélange de sportifs avec et sans handicap une activité privilégiée d'intégration.

### Présentation du rafroball en 10 points

- Le mot RAFROBALL a pour origine le nom des créateurs du jeu : Thierry Rapillard, Lionel et Jonas Frossard, Prince Ballestraz.
- Le RAFROBALL est un sport de balle rassemblant des règles de handball, de football et de baskethall
- Un match se joue entre deux équipes de 5 joueurs (3 joueurs invalides au minimum sur le terrain) ayant pour objectif de mettre la balle dans le but adverse. Les joueurs valides doivent jouer en fauteuil roulant.
- 4. L'équipe gagnante est celle qui aura marqué le plus de buts.
- 5. Les passes se font à la main et les déplacements, balle en main, sont interdits. Toutefois, les fins de



- courses (à cause de l'élan de la chaise) et les tours sur soi-même sont acceptés.
- Les joueurs ne peuvent garder la balle plus de 10 secondes.
- Une zone de gardien est délimitée vers les 2 buts.
   Aucun joueur, mis à part le gardien, ne peut la franchir.
- 8. Les personnes ayant des difficultés pour attraper la balle bénéficient d'un «avantage» si la passe leur est adressée.
- Un joueur ayant besoin d'une aide quelconque (à cause de son handicap) peut se faire accompagner par une personne qu'on appellera «moteur».
- 10. Les fautes peuvent être sanctionnées par des cartons jaunes ou rouges.

### Quelques règles particulières

Les buts : chaque but est adapté à l'envergure et à la taille du gardien. Il se compose de montants emboîtables qui permettent de modifier la largeur ou la hauteur du but.

L'«avantage» : un joueur avec une déficience importante bénéficiera d'un «avantage» lorsqu'il n'a pas pu correctement maîtriser la balle ou lorsqu'il a des difficultés pour la lancer ou pour se déplacer. La balle lui sera ainsi remise avant que le jeu ne se poursuive. Afin de garantir la fluidité du jeu, il est également accepté que le ballon soit remis à l'équipier le plus proche.

Le «moteur» : dans le jeu, le «moteur» est une personne qui aide un joueur avec une déficience importante. Le «moteur» peut seulement guider ce joueur, le pousser et l'aider à rattraper la balle. Il est à noter que c'est le joueur qui doit pouvoir décider s'il désire profiter de cette aide ou non.

### Création d'une association nationale

Devant le peu de sports collectifs dans le milieu des personnes avec un handicap, il convient de faire connaître cette activité en plein essor. Une association nationale vient d'être créée, même si les clubs existant se situent,



pour l'instant, en Suisse romande. De nouvelles équipes sont recherchées afin de participer à des rencontres et pour celles qui le désirent, à un championnat. Avis aux amateurs!

De plus, ce jeu est une excellente occasion de découvrir la pratique sportive autrement, en jouant avec des personnes handicapées et en se confrontant à de nouvelles difficultés. Vivre un jeu ensemble est sans doute plus adapté qu'un long discours théorique pour mieux comprendre le handicap et savoir simplement être... pas si différents.

Vu le caractère relativement succinct de cet article, il est recommandé de consulter le site officiel du rafroball qui présente ce sport de manière très complète : historique, philosophie, règles du jeu, consignes d'arbitrage, photographies, etc...



Site internet: www.rafroball.ch/

#### Informations complémentaires :

Cédric Blanc

Coordinateur en éducation physique et sportive (Office de l'enseignement spécialisé - OES)

E-mail: cedric.blanc@vd.ch



### Vision d'une intégration différente

Maryrose Monnier

Association Fair Play

L'association Fair Play accueille chaque année des gymnasien-ne-s dans ses diverses activités sportives. Les étudiant-e-s prennent ainsi contact avec des personnes en situation de handicap mental. Ces rencontres sont pour certains-e-s remplies d'émotion et pour d'autres empreintes d'une spontanéité qui facilite la communication. A l'initiative de M. Jean-François Balimann, maître d'éducation physique et sportive au gymnase de la Cité à Lausanne, ces actions sont mises en place depuis six ans.

Ces échanges sont importants autant pour les jeunes étudiant-e-s que pour les personnes en situation de handicap mental. Faire du tennis, du ping-pong, de la gymnastique, de la natation, se regarder, se présenter, se parler, se toucher, s'adapter au rythme de son ou de sa partenaire sont des éléments de cette démarche.

Généralement, nous parlons beaucoup d'intégration mais rarement sous cette forme : ici, ce sont les étudiant-e-s qui décident de venir dans les lieux où se déroulent chaque semaine nos différentes activités sportives et ainsi rencontrent les personnes en situation de handicap mental. Cette ouverture offre à tous des possibilités d'expériences enrichissantes et chacun-e, à coup sûr, se souviendra

de ces moments partagés. Les groupes de l'association sportive Fair Play sont très diversifiés, les sportif-ve-s sont des enfants dès 8 ans, des adolescent-e-s ou des adultes. Le plus souvent, ils-elles choisissent l'activité qu'ils-elles désirent pratiquer, même si parfois le sport choisi ne correspond pas tout à fait à leurs possibilités. Ces limites nous rappellent le soutien qu'il est nécessaire de leur offrir à chaque étape de découverte, que se soit dans les activités sportives ou dans la vie quotidienne.

L'association sportive Fair Play se réjouit de cette collaboration avec les étudiant-e-s du gymnase de la Cité. Ces rencontres constituent une magnifique opportunité d'accueil et d'échanges pour tous.





### L'intégration par le mouvement

et la danse

Maîtresse de rythmique, Aigle

Intégrer tous les élèves d'une classe, c'est un idéal vers lequel il faut tendre. Cela fait appel à des valeurs en perte de vitesse, rien n'est gagné d'avance dans une civilisation où l'individualisme tente de s'imposer avec force. Mais comment obtenir la cohésion rêvée?

Une piste intéressante consiste à prendre en compte le patrimoine culturel de l'humanité. L'engouement pour le celtisme permet de découvrir jusqu'en Suisse romande la vitalité des danses bretonnes et leur effet intégrateur pour rassembler jeunes et moins jeunes dans le plaisir de danser de 7 à 77 ans.

La danse en cercle appartient au plus ancien fond culturel des peuples. A l'origine, elle était scandée ou chantée; elle peut ainsi durer longtemps sans fatigue si le chant est pulsé par un meneur et repris par les danseurs. Les nombreux amis qui ont fait l'expérience des danses traditionnelles affirment pouvoir danser quatre heures d'affilée en se sentant régénérés par les énergies qui émanent des groupes soudés et des musiques rythmées, et tout cela sans anabolisants!



Les chants et danses des multiples corporations de métiers d'autrefois sont autant d'éléments qui prouvent que les énergies sont renouvelables quand le groupe est là pour encadrer et soutenir le geste. Ne serait-ce pas un des rôles de l'école qui va fort probablement devenir

obligatoire dès quatre ans, que de jouer la carte culturelle des rondes et jeux dansés ?

Nombreux sont les enseignants qui connaissent la pyramide des besoins de Maslow, laquelle est là pour nous rappeler que lorsqu'on n'a plus peur de souffrir de la faim ou d'être à la rue, c'est l'étage de l'appartenance qui émerge, suivie de l'estime de soi puis de la réalisation personnelle, tandis qu'au sommet se situe la quête spirituelle. Il apparaît donc que c'est bien le besoin d'appartenance qui doit être nourri et travaillé de toutes les manières possibles. C'est un challenge incontournable pour les enseignants du 21e siècle : comment construire une école multi-ethnique qui tienne la route ? Nos élèves, comme nous, ont tant besoin d'apprendre le respect, avec son corollaire qu'est le non-jugement, la collaboration et l'entraide. Les généralistes comme les spécialistes doivent s'entraîner à prendre soin des groupes de jeunes enfants qui forment leurs classes. Le mouvement, le rythme, la musique, le temps et l'espace sont à disposition pour éduquer et lutter contre l'exclusion.

La très riche tradition enfantine des comptines et des rondes-jeux ne demande qu'à être revisitée mais la transmission orale est en perte de vitesse. Heureusement que de jeunes musiciens ont compris l'enjeu: de nombreux CD sont actuellement sur le marché afin que la pédagogie de l'imprégnation puisse à nouveau fonctionner et porter ses fruits de socialisation et d'intégration.

Voici en prime un cocktail de jouvence avec quelques titres incontournables que vous allez sûrement reconnaître : le Picoulet, Pour passer le Rhône, Monsieur l'Ours, Promenons-nous dans les bois, Sur le Pont d'Avignon, Savez-vous planter les choux, la Ronde du Cordonnier, J'aime la galette, etc...

Pour résumer, je vous livre les phrases-clés qui caractérisent mon enseignement :

 L'intégration sociale de l'enfant favorise une bonne construction de l'estime de soi, support aux conditions favorables d'apprentissage (Sylvie Chabloz, psychomotricienne romande).



- Le répertoire traditionnel parle de la vie intérieure des enfants, de leur vie sociale, du monde qui les entoure, de leurs interrogations et de leurs peurs. Les mouvements de ces danses sont toujours des gestes symboliques en lien avec cela (Myriam Eliat, enseignante belge en danses traditionnelles).
- Le «tricotage de la résilience» peut passer par la danse. Par cette expression proposée par Cyrulnik, il faut comprendre un travail de réhabilitation après un traumatisme personnel (accident, maltraitance, etc). «Il m'est arrivé quelque chose d'étonnant, j'ai été métamorphosé par une ronde» (Bruno, cité par Boris Cyrulnik, in «Le Murmure des fantômes»).
- Les traditions enfantines permettent d'emprunter la voie royale de l'intégration sociale et du besoin d'appartenance (Hélène Aubert, rythmicienne vaudoise).

 Un voyage dansant dans les préaux va permettre d'équilibrer corps-coeur-intellect, ou le développement des intelligences multiples, théorisé par Howard Gardner.

#### Renseignements complémentaires :

Hélène Aubert est rythmicienne dans le Chablais, spécialiste en danses anciennes et traditionnelles, praticienne-formatrice HEP, personne ressource au sein de la SVASPRYJAD, auteur du concept «danse parenfant». Elle donne cet automne, et cela pour la 11e année consécutive, un cours de formation continue intitulé cette année «Voyage dansant dans les préaux» et propose un CD de 28 rondes et jeux chantés (HEP-VD, cours EPO 43).

Contact: helene.aubert@edu-vd.ch



#### Références (livres et disques) :

- Rondes et jeux dansés (avec CD), Mône Guilcher, Ed. Delagrave.
- Eh bien dansons maintenant!, Eric Limet, Belgique
- Fichiers et CD, jeux dansés et rythmés du folklore, Ed. Les Francas & La Classe
- CD Mon imagier des rondes, Gallimard

- CD Rondes enfantines de 1 à 10 ans
- CD Ballet de sorcières 1 et 2, Rym Musique
- CD le Bal des petits, Gens de Lorraine Production
- CD le Bal de Mandarine, Association Mandarine, Caen
- CD Folk parenfant, compilation d'Hélène Aubert.



### Le «nouveau» guide des mesures de sécurité

Jean Aellen

**SEPS** 

«Le guide des mesures de sécurité a pour but premier de concourir à la prévention des accidents. Il se veut être également un instrument d'aide à la décision permettant aux directions des établissements concernés d'autoriser ou non l'organisation de telle ou telle activité sportive. Il tend à trouver le juste équilibre (la quadrature du cercle ?) entre les directions / enseignant-e-s qui veulent se prémunir contre tous les dangers et ceux que la complexité des directives pourrait démotiver.

Ce guide impose des contraintes, en vue de garantir la sécurité, mais il définit aussi des libertés, afin d'offrir aux élèves, aux enseignant-e-s, aux accompagnatrices et accompagnateurs ainsi qu'aux directions d'établissement, à la fois une protection renforcée et des possibilités de pratiques sportives saines, variées, motivantes et formatrices». (Nicolas Imhof, chef du Service de l'éducation physique et du sport - extrait de l'avant-propos du document)

Cet article décrit succinctement divers aspects de cette publication actuellement présentée et diffusée dans les établissements.

Dès les années 70, de nouvelles activités sportives complètent le programme d'éducation physique et sportive, notamment dans le cadre du Sport Scolaire Facultatif (SSF) et des cours à options. Compte tenu des caractéristiques de ces pratiques sportives, comme la planche à voile, l'aviron, le kayak, le cyclisme ou la planche à roulettes, il s'avère nécessaire de définir des modalités d'organisation et des directives en matière de sécurité.



#### Au fil des ans...

Au fil des ans, pour divers sports pratiqués dans le milieu scolaire, des fiches précisant en particulier les conditions d'encadrement et les mesures de sécurité à respecter sont publiées et diffusées auprès des directions, des enseignant-e-s et des responsables SSF. En 1998, le Service EPS actualise ces documents, les complète et les rassemble, avec le soutien du Bureau suisse de prévention des accidents (BPA), dans un «Guide des dispositions diverses et des mesures de sécurité en matière d'éducation physique et de sport scolaire». Largement diffusées, ces directives et recommandations ont contribué jusqu'à maintenant à la promotion de la sécurité et à la prévention des accidents dans tous les degrés d'enseignement.

#### Un contexte sensible

La mise à jour de ce guide, pilotée par Olivier Saugy et ses collègues du secteur pédagogique du SEPS, s'inscrit dans le contexte sensible des réflexions ayant trait non seulement aux mesures de sécurité spécifiques à la pratique sportive mais également aux nombreux aspects de la responsabilité des divers acteurs de l'enseignement. Ainsi, dans les dispositions générales, figure un nouveau chapitre qui rappelle et précise les responsabilités des enseignants, des propriétaires d'équipements sportifs ainsi que des entreprises et sociétés privées organisatrices d'activités sportives.

Le contenu des mesures de sécurité, s'il n'a fondamentalement pas changé, a été revu, réorganisé et parfois complété, pour tenir compte de l'évolution des sports concernés, du matériel et des indications fournies notamment par les fédérations sportives, l'office



fédéral du sport, les services cantonaux en charge de l'éducation physique et du sport, les institutions scolaires et les organismes de prévention.

Un document de référence

S'il est vrai que toute activité physique, en particulier la pratique d'un sport, peut présenter des risques, l'encouragement d'une saine activité physique et sportive reste essentiel pour promouvoir la qualité de vie et la santé de chacun. C'est une question d'intérêt et de santé publique.

Le mouvement, le jeu, le sport engagent de manière immédiate toute la personne. Ils incitent à l'action et offrent mille possibilités d'expériences et de rencontres. Ils participent à l'éducation générale de l'individu. Dans cette perspective éducative, l'école joue un grand rôle en matière de prévention des accidents.

Le guide est un recueil de dispositions diverses et de mesures de sécurité applicables à l'éducation physique et sportive scolaire, lors de courses d'école et de camps incluant des activités sportives, d'après-midi de sport ou de cours de Sport Scolaire Facultatif (SSF). Il constitue un ensemble de directives et de recommandations à respecter. Il a pour but de concourir à la prévention des accidents.

Ces directives et recommandations sont plus particulièrement destinées aux directions d'établissement ou d'institution qui autorisent ces activités et à toutes les personnes chargées d'élaborer, de conduire ou d'accompagner des activités en éducation physique et sportive scolaire.

Dans le respect de ces directives, les enseignant-e-s ne peuvent organiser des activités particulières à l'usage des élèves qu'avec l'accord préalable et formel de leur direction. De plus, l'école exerçant solidairement sa mission avec la famille, l'autorité parentale doit être dûment et préalablement informée de la nature des activités proposées à son-ses enfant(s).

### Cadres et limites du guide

Les contenus des cours d'éducation physique et sportive sont notamment définis par les plans d'études et les manuels officiels d'éducation physique en vigueur. Ces documents didactiques contiennent nombre de suggestions permettant d'assurer un enseignement varié et de qualité. Dans le cadre de leur formation, les enseignant-e-s reçoivent des instructions liées à la prévention dans les disciplines traditionnellement enseignées en éducation physique scolaire telles que les sports de balle, l'athlétisme ou la gymnastique aux agrès par exemple, le présent guide ne traite pas de ce type d'activités.

L'éventail des offres sportives s'élargit pourtant chaque

jour et de nouvelles disciplines apparaissent. L'institution scolaire garantit l'orientation pédagogique des activités physiques proposées, le respect des objectifs d'apprentissage fixés, et n'a pas, par conséquent, mission d'organiser des sports à haut risque ou ne débouchant qu'exceptionnellement sur une pratique post-scolaire.



Les disciplines suivantes sont exclues des activités physiques et sportives organisées dans le cadre scolaire:

- l'ensemble des sports motorisés et des sports aéronautiques;
- l'ensemble des sports de combat visant à abattre l'adversaire (KO) ;
- le canyoning, le parapente, l'aile delta, le saut à l'élastique, l'hydrospeed, la plongée avec bouteilles (hormis l'initiation en piscine).

Cette liste n'est pas exhaustive et peut être complétée suivant l'évolution des pratiques sportives.

Les activités physiques et sportives non traitées dans le guide, ou ne figurant pas dans les plans d'études et les manuels officiels d'éducation physique en vigueur, nécessitent une autorisation spécifique délivrée par la direction de l'établissement ou de l'institution.

Dans le cadre d'activités physiques et sportives se déroulant à l'étranger, il convient de s'assurer que les qualifications des équipes d'encadrement correspondent aux exigences définies dans ce guide, en particulier dans le chapitre «Dispositions générales».



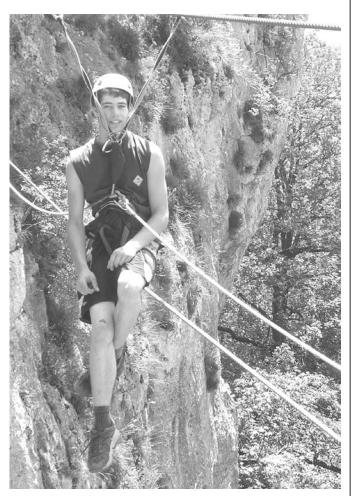
### ESPACE PRÉVENTION



### Le «nouveau» guide des mesures de sécurité (suite...)

Par ailleurs, l'intégration de l'ensemble des enfants dans le cadre d'une pratique sportive en milieu scolaire mérite d'être favorisée. Les élèves souffrant de pathologies aiguës ou chroniques, de limitations fonctionnelles transitoires ou persistantes devraient ainsi pouvoir bénéficier d'une éducation physique adaptée à leurs besoins. Les modalités et la pertinence de l'intégration souhaitée seront étudiées par la direction de l'établissement, en partenariat notamment avec les parents et les enseignant-e-s concerné-e-s, ainsi qu'avec, selon les besoins, le Service de l'enseignement spécialisé, le réseau santé de l'établissement, le médecin traitant ou toute autre personne utile à la prise de décision.

Enfin, étant donné les objectifs visés par ce guide, divers aspects de prévention comme la lutte contre le dopage, les abus sexuels, les comportements de dépendance ne sont pas abordés dans ce document.



Pour des raisons de sécurité et d'efficacité de l'enseignement, les élèves sont placé-e-s sous la responsabilité d'un-e enseignant-e ou d'un-e adulte.

#### **Encadrement**

L'engagement de personnel auxiliaire, extérieur au milieu scolaire (monitrices, accompagnateurs, etc.) implique que ces personnes :

- possèdent les qualifications et compétences requises pour conduire les activités sportives proposées;
- reçoivent, lisent et respectent les mesures éditées dans le guide.

Pour les élèves relevant de l'enseignement spécialisé, l'encadrement et l'enseignement doivent de plus être adaptés au handicap de chaque élève.

#### **Prévention**

En donnant à la jeunesse le goût du mouvement, de l'effort physique, et en reconnaissant que le risque zéro n'existe pas, il est nécessaire d'affirmer que le dicton populaire «prévenir vaut mieux que guérir», reste une règle de conduite essentielle lors de la mise sur pied d'une activité physique scolaire. Ainsi, en matière de prévention et de sécurité, chacun est amené à tout mettre en œuvre pour intervenir avant l'accident et son lot de souffrances!

### Ce qu'il faut savoir...

La réécriture de certains textes, déjà anciens, a permis de clarifier diverses dispositions et de prendre en compte les nombreux avis résultant de consultations successives. Lu, amendé et approuvé par plusieurs juristes, soutenu une nouvelle fois par le Bureau suisse de prévention des accidents (BPA), le guide ne prétend pas traiter toutes les situations, organisations ou activités rencontrées en milieu scolaire. Le Service de l'éducation physique et du sport est à disposition pour toute évaluation ou demande d'informations susceptibles de représenter une aide à la décision.

Outre le chapitre consacré à la problématique générale des responsabilités, les principales modifications ou «nouveautés» apportées à cette version, et qui méritent d'être soulignées ou rappelées succinctement, sont les suivantes :

 Natation: les mesures d'encadrement au cycle initial et aux cycles primaires sont confirmées: pour une classe, la présence active de deux adultes durant la leçon est obligatoire; l'une de ces deux personnes doit être au bénéfice du Brevet 1 délivré par la Société Suisse de Sauvetage (SSS).



L'exigence de ce brevet n'est pas requise dans le cas d'une piscine ou d'une plage surveillée par un-e gardien-ne de bain avec brevet.

- Natation: Le Brevet 1 délivré par la Société Suisse de Sauvetage constitue le titre de référence en matière de sécurité et d'enseignement de la natation à l'école. De nouvelles exigences concernant le contenu et la validation dudit brevet ont été définies par la SSS, à savoir:
  - le Brevet 1 de sauvetage est complété par la formation CPR (Cardio Pulmonary Resuscitation) de massage cardiaque externe;
  - la validité du brevet, attestée par une vignette, est limitée à deux ans; le suivi d'un cours de recyclage bisannuel est dorénavant exigé.

Dès la rentrée scolaire 2007-2008, toutes les personnes titulaires d'un brevet SSS, y compris celles ayant obtenu leur titre avant 2005, devront répondre à ces nouvelles exigences (formation continue HEP en cours).

- Activités nautiques: le test préalable qui doit permettre de contrôler les compétences minimales d'un élève participant à des activités nautiques est confirmé: pour recevoir l'autorisation de participer à une activité nautique, les élèves doivent être capables, en eau profonde, de nager 300 m. et 15 m. sous l'eau. Dans cette perspective, l'organisation de quelques leçons complémentaires de natation peut s'avérer judicieuse! Rappelons également que le port d'un gilet de sauvetage est obligatoire pour les activités nautiques et que lors d'une activité en eaux vives, le port du casque est obligatoire.
- Ski Mini-ski Snowboard Luge: ces activités se pratiquent sur des pistes sécurisées et balisées. Concernant l'encadrement, les élèves sont sous la conduite d'un-e responsable (moniteur-trice, enseignant-e, parent, etc).

En matière d'organisation et d'encadrement, des dispositions particulières peuvent être appliquées exclusivement dans le cadre de la scolarité postobligatoire. L'utilisation d'un «Snowpark» implique le respect strict des mesures de sécurité édictées par les propriétaires de l'équipement sportif et la présence, au moins, d'un adulte responsable. Le port du casque dans un «Snowpark» est obligatoire. Précisons enfin que le port du casque (équipement personnel) est vivement recommandé lors de toute pratique de sport de neige.

- Hockey sur glace Patinage: pour toutes ces activités, le port de gants est obligatoire. Pour pratiquer le hockey sur glace, un casque et des gants sont obligatoires.
- Course de montagne (alpinisme) Via Ferrata : les seules personnes habilitées à diriger de tels cours sont les guides de montagne et les chefs de cours J+S reconnus dans le cadre de l'activité proposée. Le

guide des mesures de sécurité donne des précisions sur le matériel obligatoire pour progresser dans une Via Ferrata.

- Escalade en milieu artificiel (mur d'escalade): les seules personnes habilitées à diriger de tels cours sont les guides de montagne et les chefs de cours J+S reconnus dans le cadre de l'activité proposée ainsi que les monitrices et les moniteurs ayant suivi une formation spécifique reconnue par le SEPS.
- Patins à roulettes, planche à roulettes: l'utilisation par des élèves d'un «Skatepark» est soumise au respect strict des mesures de sécurité édictées par le propriétaire de l'équipement sportif et à la présence d'un-e responsable adulte. Le port du casque est obligatoire.
- Plongée avec bouteille(s): dans le cadre scolaire, un cours de plongée - ou un «baptême de plongée» - n'est autorisé que s'il se déroule intégralement en piscine, sous la conduite d'un-e moniteur-trice de plongée titulaire du brevet spécifique exigé.
- Trampoline: la pratique du trampoline (à ne pas confondre avec le mini-trampoline) sera réservée avant tout aux élèves de la scolarité postobligatoire. Elle est cependant possible dans le cadre du SSF et des leçons EPS de la scolarité obligatoire pour autant que l'enseignant-e ait suivi une formation spécifique (Fédération suisse de gymnastique ou J+S).

Les informations données ci-dessus ne constituent pas une liste exhaustive des directives et recommandations figurant dans le guide des mesures de sécurité. Il est donc nécessaire, lorsqu'une activité sportive particulière est mise en place dans un établissement, de se référer systématiquement au guide.

### Présentation et diffusion du guide

Le guide des mesures de sécurité, dont l'entrée en vigueur est fixée au 1er janvier 2007, se présente en deux versions. L'une, sous forme «papier» (pages A4 reliées et perforées) destinée avant tout aux directions scolaires et aux enseignant-e-s spécialistes d'éducation physique et sportive, l'autre sous forme «électronique», mise en ligne sur le site du Service de l'éducation physique et du sport, accessible à tous. Le guide, dans ces deux versions, est évolutif et pourra en tout temps être adapté en fonction des expériences vécues et de l'évolution des pratiques sportives.

Dès la rentrée scolaire 2006-2007, les responsables pédagogiques du Service EPS introduisent le guide des mesures de sécurité auprès des différents partenaires de l'école. Des séances d'information sont notamment organisées à l'attention des directions

d'établissements (conférences régionales) et des enseignant-e-s spécialistes (conférences des chefs de file EPS, conférences des animatrices et animateurs pédagogiques EPS, etc). Dans le cadre de la formation initiale ou du perfectionnement des directrices et directeurs, des maîtresses et des maîtres de tout degré, des cours seront proposés en collaboration avec les services d'enseignement et la Haute Ecole Pédagogique. Ainsi, par cette action de «marketing», chaque personne concernée devrait être à même de s'approprier cet outil de travail tant dans son contenu que dans son esprit.

En conclusion, comme signalé dans un précédent éditorial d'EsPaceS pédagogiques, rappelons qu'en matière de prévention et de sécurité, si les directives, les recommandations ou les avis de droit sont nécessaires, le bon sens est lui indispensable. Puisse ce nouveau guide faciliter la tâche de chacun, offrir une sécurité maximale sans décourager la mise sur pied d'activités sportives passionnantes, enrichissantes et formatrices!

«Protéger les enfants et les adolescents des dangers qui les menacent est un élément important du travail pédagogique. L'initiation à la sécurité vise à poser les bases d'un comportement sûr qui portera ses fruits à l'âge adulte. Les jeunes doivent être capables de distinguer à temps les situations dangereuses pour eux et pour les autres et savoir les éviter, les maîtriser ou les éliminer». (Bureau suisse de prévention des accidents - courrier Enseignant-e-s)

#### Extraits du sommaire

**Dispositions générales** : Responsabilités - Accidents, prévention, mesures générales et d'urgence - Sortie et camp

Par type d'activités: activités aquatiques, activités nautiques, activités hivernales, activités de montagne, activités sur roue(s), activité équestre, activités de tir, activités particulières (plongée avec bouteille(s) - spéléologie), divers (trampoline)

Le guide en ligne : www.seps.vd.ch/ (rubrique «Prévention et santé»)



### ESPACE VÉCU

### Journée suisse de sport scolaire

Frauenfeld - 7 juin 2006

André Sottas

MEP, Belvédère - Lausanne

L'équipe d'athlétisme de l'Etablissement secondaire du Belvédère à Lausanne s'est présentée aux finales suisses scolaires dans la catégorie mixte A3. Cette participation est le résultat d'un magnifique projet conduit dans l'établissement et qui a vu 15 élèves, 7 filles et 8 garçons, s'engager dans une trentaine d'entraînements

durant l'année scolaire 05-06. Il convient de louer l'entrain, l'émulation, la régularité et la volonté de tous ces jeunes lors de la période de préparation et de remercier la Direction de l'établissement pour l'aide et les facilités apportées.

6 élèves, provenant du groupe d'athlètes du Belvédère, ont été sélectionnés à la mi-mai en vue de ces finales. Cette équipe se composait de Marcus et Andrews (originaires du Brésil), d'Alban (Suisse), de Manuela et de Sandrine (originaires du Cameroun) ainsi que de Pauline (originaire du Congo). Ces élèves ont eu un comportement

exemplaire tout au long de cette journée de compétitions.

Après des concours comprenant une course de 80 m, du saut en hauteur, du lancer du poids, un relais 5 x 80 m et une course d'endurance de 5 x 1000 m, ils ont eu le bonheur de finir premiers au classement de leur catégorie A3. Ainsi, l'établissement secondaire du Belvédère, de par son engagement sportif axé notamment sur l'athlétisme, obtient un onzième titre

Belvédère, de par son engagement sportif axé notamment sur l'athlétisme, obtient un onzième titre de champion suisse. L'expérience est inoubliable, «un entraîneur» ne peut qu'être fier d'avoir partagé ces instants privilégiés avec ces jeunes enthousiastes et volontaires. Grand merci à eux et vive les finales 2007!

Pour conclure ce bref compterendu, Il faut mettre en exergue l'organisation remarquable et sans failles des collègues thurgoviens. Grâce à leur dévouement et à leur engagement, cette journée a connu un succès largement mérité.

Bravo à tous!







### 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 renseigements et les inscriptions sont à adresser à :

.....

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

Tél.: 021 316 9570 - Fax: 021 316 2421 - Web: www.hep.vd.ch

**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

6806	Le kin-ball Découverte d'un nouveau jeu d'équipe, éléments techniques, tactiques. Méthodologie. Le kin-ball, un jeu non violent où trois équipes s'affrontent en même temps sur un seul terrain, un jeu qui permet de multiples adaptations en fonction du nombre d'élèves, une activité nouvelle qui suscite la curiosité des élèves. Pour avoir une idée plus précise de ce sport : http://www.kin-ball.com	07.10.2006	Payerne Patrick Badoux
2407	qeps.ch - la réalisation d'un projet en guise de défi Découvrir comment on peut évaluer et comprendre la qualité de l'enseignement de l'éducation physique et du sport, et avec quels instruments la mesurer.	27.01.2007	Sion Marcel Favre Stéphane Leuenberger
2007	Traverser l'hiver jurassien à skis de fond et en raquettes Le Jura en long et en large. Région limitrophes de Sainte-Croix, du Val de Travers et des Fourgs (France). Un réseau de 200 kilomètres! Trois journées par groupes d'intérêts en Skating, classique, randonnée et raquettes.	24-27.02.2007	L'Auberson - Sainte-Croix Marcel Favre
1607	Mix up the dance! Etes-vous à la recherche de nouvelles danses pour le prochain semestre? Vous tombez pile! Cécile Kramer vous propose des formes de danse adaptées à l'école! Laissez-vous surprendre! «Do the Hip-Hop», «shake the jazz» and «feel the beat»!	21.03.2007	Lausanne Cécile Kramer

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@vd.ch



### L'OUVRAGE SUR LE MÉTIER...

### Football - Entraînement pour tous

Eric Caballero (2005, Editions Amphora, Paris; cote biblio-SEPS: 82.26)



L'objectif des auteurs de cet ouvrage est de proposer un manuel pratique, utilisable par toute personne chargée de l'entraînement d'une équipe de football, quels que soient le niveau et la catégorie de leurs joueurs. Dans ce livre, l'enseignant pourra trouver 320 exercices et jeux regroupés en fonction de trois niveaux techniques distincts. Pour chaque thème (contrôles, dribbles, passes courtes, tirs, jeu de tête, etc), des situations spécifiques et progressives sont présentées. De nombreux schémas permettent de comprendre facilement les exercices proposés.

### Football - 200 jeux à thèmes

Tome 2 / L'entraînement à travers les différentes zones du terrain Michel Dumont (2003, Editions Amphora, Paris ; cote biblio-SEPS : 82.27)



Après le succès rencontré par son premier ouvrage (Football - 200 jeux à thèmes), l'auteur propose 200 jeux qui sont classés en fonction des différentes zones du terrain utilisées et des thèmes travaillés (contre-attaque, donner et suivre, déséquilibre numérique, marquage, soutien, maîtrise collective, etc). Les activités sont présentées sous forme de fiches comprenant une méthodologie et un schéma explicite favorisant une mise en place rapide et concrète sur le terrain. Ce manuel permet aux maîtres EPS et aux entraîneurs de concevoir des leçons variées en favorisant le jeu, une bonne circulation du ballon et des situations techniques et tactiques intéressantes.

#### Alimentation pour le sportif

De la santé à la performance

Stéphane Cascua, Véronique Rousseau (2005, Editions Amphora, Paris ; cote biblio-SEPS : 06.161)



Ce manuel de référence, complet et accessible, s'adresse à toute personne souhaitant concilier santé, plaisir et performance sportive. Une diététicienne du sport présente les données scientifiques les plus récentes en matière de nutrition. Un médecin du sport explique le fonctionnement du corps à l'effort. Ensemble, ils donnent des informations rigoureuses et pragmatiques adaptés à diverses activités sportives.

#### Au sommaire (extraits):

Nature de l'alimentation du sportif - poids corporel - équilibre alimentaire - hydratation - alimentation pendant l'entraînement - désordre alimentaire - aide à la récupération - compléments alimentaires.

Dossiers envisagés dans les prochains numéros

- Activités physiques et santé
- Camps de ski
- Espace prévention
- Didactique de l'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 : Hélène Aubert, Cédric

Blanc, André Sottas

**Rédaction**: Jean Aellen, Hélène Aubert, Cédric Blanc, Christophe Botfield, Maryrose Monnier, Daniel Schliefsteiner. André Sottas

Réalisation: Jean Aellen, Yves

Claude

**Impression :** CADEV, Centrale d'achats 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

de 14h à 16h

Contact: tél. 021.316.39.39

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.

