

## Harmonisation scolaire intercantonale L'avenir de l'EPS en jeu !

*Voulue par le peuple suisse, l'harmonisation scolaire prend forme. Les projets suisse (HARMOS) et romand (Convention scolaire romande) ainsi que divers accords (RPT, pédagogie spécialisée) modifieront progressivement le paysage de l'école vaudoise. Les chantiers sont ouverts et l'éducation physique et sportive est largement concernée par les changements annoncés. Réflexions...*

- La mise en place d'un cycle initial obligatoire et intégré au cycle primaire nécessite l'élaboration d'un programme prenant en compte les diverses facettes du développement corporel des petits (éducation physique, rythmique, psychomotricité, etc).
- La primarisation du cycle de transition, les années 1 à 8 formant un degré primaire composé de 2 cycles de 4 ans, pose la question du type de maîtres enseignant dans ce degré et celle de leur formation.
- L'élaboration d'un plan d'études romand (PER) et la définition de standards permettant de vérifier l'atteinte des objectifs visés débouchent sur la révision des programmes actuels et des outils d'évaluation.
- La réalisation de grilles horaires communes sur le plan romand, hormis 15 % restant à disposition des cantons, constitue pour toutes les disciplines scolaires un enjeu particulièrement important. Pour l'éducation physique et sportive aussi...
- L'accent porté sur les aspects qualitatifs de l'enseignement implique la mise en œuvre de divers projets issus notamment du concept de la Confédération «qeps.ch» (qualité de l'éducation physique et sportive).
- La journée de l'écolier, pour laquelle des horaires blocs sont privilégiés, voit le développement des structures de prise en charge des élèves en dehors du temps scolaire. La création d'espaces de jeu et l'animation d'activités sportives font partie des adaptations prévues.
- L'intégration de tous les élèves (enfants en situation de handicap, élèves en difficulté) au sein de la scolarité régulière, dans toute la mesure du possible, requiert de nouvelles modalités de prise en charge et d'accompagnement.

*Bien que non exhaustif, l'inventaire ci-dessus montre à l'évidence que l'école bouge ! Les changements, qui seront progressivement instaurés ces prochaines années, concerneront tous les partenaires de l'école. Dans cette perspective, l'ouverture et l'engagement de chacun permettront à l'éducation physique et sportive d'évoluer, de s'adapter à de nouveaux contextes, à de nouvelles conditions d'enseignement. Relevons ce nouveau défi sans a priori car, comme disait l'autre : «Celui qui a peur du changement aura et la peur et le changement !»*

Jean Aellen

## Sommaire

### 2 ESPACE JEUNESSE+SPORT

- Participation - Codécision - Coresponsabilité

### 4 ESPACE PRATIQUE

- A la découverte du «Geocaching»

### 6 ESPACE SANTÉ

- Activité physique et santé des enfants et des adolescents
- Bien manger, c'est gagner !

### 10 ESPACE VÉCU

- Intégration d'élèves à mobilité réduite dans un camp
- «Se connaître, se reconnaître»
- Un avant-goût d'Euro
- Une classe entraîne son mental à l'école

### 16 L'OUVRAGE SUR LE MÉTIER...

- Mets les voiles ! Une aventure éducative
- Savoir utiliser un GPS
- Volleyball : de l'apprentissage à la compétition de haut niveau



# Participation - Codécision - Coresponsabilité

L'accès à l'autonomie, le développement du sens critique et le partage de responsabilités constituent des éléments-clés de tout projet éducatif. Lorsqu'un moniteur fait participer ses élèves à certaines décisions et responsabilités qui ponctuent son enseignement, il répond à de nombreux objectifs liés notamment au savoir-être et au savoir-faire. Le sport associatif, par son vaste champ d'activités, est un terreau particulièrement favorable à l'implication active des jeunes. Depuis des années, la formation continue des moniteurs J+S met l'accent sur la personnalité et les compétences du moniteur. Pour la période 2007-2008, le thème de la coresponsabilité est abordé lors des cours de perfectionnement. Le présent article est constitué d'extraits d'une publication de l'école fédérale de sport de Macolin<sup>1</sup> destinée avant tout aux moniteurs J+S.

## En prenant certaines tâches, les jeunes s'engagent...

Assumer des responsabilités ne s'entend pas sans partager certaines tâches et fonctions avec d'autres. Qui fait partie d'une société sportive doit apprendre à collaborer en fonction bien entendu de ses capacités. Cela commence progressivement dès le plus jeune âge. Les enfants rangent les engins après l'entraînement et, plus tard, adolescents, ils donnent un coup de main plus conséquent lors de diverses organisations et manifestations.

## Chacun supporte une part de la charge...

En s'acquittant eux-mêmes de petites tâches et de divers travaux, les enfants et les adolescents s'aperçoivent que le moniteur/l'entraîneur ne peut, voire ne doit, pas tout faire. Non seulement ils le déchargent, mais encore ils prennent conscience qu'ils doivent aussi cogérer des leçons d'entraînement et des tâches organisationnelles et non pas se contenter de «participer».



## Les jeunes peuvent être fiers de leur contribution...

En confiant une tâche à un membre du groupe, on lui montre qu'on lui fait confiance, qu'on l'estime et qu'on l'en juge capable. S'il s'en acquitte correctement, il recevra notre reconnaissance et celle du groupe. Une bonne proposition de sa part lui vaudra notre considération. En endossant des responsabilités, les jeunes peuvent ainsi accroître leur confiance en eux. Ils s'aperçoivent qu'ils peuvent réaliser quelque chose au sein du groupe et pas seulement sur le plan sportif. Ils se disent : «J'ai un rôle à jouer !». **La reconnaissance n'est pas uniquement basée sur le talent sportif ; elle concerne également d'autres points forts, d'autres compétences.**

## Amener progressivement au partage des tâches...

Pour les enfants et les adolescents, partager des responsabilités signifie découvrir que leur contribution est précieuse. Grâce à leur collaboration, toutes les activités de leur groupe d'entraînement peuvent se transformer en une expérience sociale. Ils passent ainsi au sein du club par différents stades de responsabilisation. En exploitant les différentes compétences des jeunes, **le processus consiste à transformer progressivement un simple membre en un co-acteur :**

- Participer : les jeunes découvrent leur discipline sportive et sont confortés dans leurs aptitudes sportives. «*Je suis dans le coup*» (être intégré à un groupe).
- Contribuer : les jeunes partagent certaines tâches simples avec d'autres. «*J'ai un rôle à jouer*» (avoir le sentiment d'être utile).
- Cogérer : les jeunes deviennent assistants ou gèrent un groupe sous la supervision du moniteur. Ils sont

<sup>1</sup> « Personnalité du moniteur - Coresponsabilité des jeunes » (J+S No 30.95.043 2006 f)

responsables de l'organisation de manifestations, de tournois, de camps d'entraînement, etc. «*Je suis co-responsable*» (développer son sens de l'organisation et le mettre en pratique).

- Codiriger : les jeunes dirigent seuls un groupe d'entraînement pendant une période déterminée ; ils assurent une autre tâche au sein du club ; ils définissent et façonnent l'orientation du club. «*Je fais partie de l'équipe de moniteurs*» (appliquer et élargir sa compétence sociale).

### Définir des tâches pouvant être associées à une prise de responsabilités...

Il est possible, avec la contribution de tout un chacun, de répartir le travail judicieusement et d'envisager une collaboration et une cogestion dans plusieurs domaines : manifestations et activités, administration et organisation, planification des entraînements et des compétitions, animation de leçons ou de camps sportifs, etc.

Voici quelques idées concrètes de collaboration et de partage des responsabilités :

- préparer les salles, les terrains d'entraînement, installer les engins, préparer le matériel, ranger, nettoyer
- vérifier que l'équipement sportif soit complet, gérer les licences
- mettre à jour la chaîne téléphonique, la liste des numéros de téléphone et des dates importantes
- organiser le déplacement jusqu'au lieu de compétition



- assumer certaines parties d'entraînement
- contribuer à la réalisation de tâches organisationnelles, animer divers moments (soirée de fin de saison, soirée d'information aux parents)
- fonctionner comme chronométrateur, arbitre assistant, marqueur, animateur, etc.
- rédiger les rapports de camp, des articles pour la presse locale ou pour le journal du club
- avoir une activité au sein du comité des joueurs ou du club
- réaliser un film ou un montage photographique
- gérer les tâches particulières inhérentes à la bonne marche d'un camp (animation de soirée, tournus des corvées, etc.)

### Accompagner, contrôler et apprécier...

En confiant aux enfants et aux adolescents des responsabilités adaptées à leur âge et à leurs capacités, on les encourage à aller plus loin dans la collaboration. C'est la raison pour laquelle un accompagnement et une mise au point périodique s'imposent. Qu'est-ce qui s'est bien passé et dans quelle mesure ? Quels sont les avantages d'une collaboration pour les moniteurs, pour les jeunes, le groupe, le club ?

S'il est nécessaire d'encadrer les jeunes qui s'engagent et qui assument des tâches, on se rappellera que déléguer ne veut pas dire se débarrasser d'une tâche fastidieuse ou se décharger d'une responsabilité. Il conviendra également de donner des «*feed-backs*», d'apprécier les activités conduites, les efforts consentis et d'exprimer sa reconnaissance pour tous les travaux réalisés.

Autre référence sur la thématique abordée dans cet article :  
Revue Mobile No 6/05 «*Participer*»



# A la découverte du «Geocaching»

Jean Aellen

SEPS

**Utiliser des satellites militaires qui coûtent des milliards de dollars pour chercher des boîtes Tupperware dans les bois, j'adore...**

*Entre chasse aux trésors de haute technologie, course d'orientation et jeu de piste, le Geocaching est une activité de loisirs qui connaît un essor exponentiel en Suisse et dans le monde. Vous appréciez les balades ou les randonnées sportives, les curiosités géographiques ou culturelles, la nature, les voyages, vous utilisez volontiers Internet et l'utilisation d'un petit récepteur GPS ne vous fait pas peur : vous allez aimer le Geocaching ! Suivez-moi...*

Tout a commencé en 2000, lorsque l'administration américaine a rendu accessible, pour tout public et avec précision, les signaux satellites du système GPS. Un citoyen de Portland dans l'Oregon cache alors un récipient contenant quelques objets et signale sur Internet les coordonnées géographiques de ce trésor. La chasse commence, le Geocaching est né ! Aujourd'hui, il existe plus de 500'000 caches dans le monde dont près de 5'000 en Suisse.



30 mètres... Le point de destination est proche, la quête du Graal est lancée. La boîte convoitée n'est cependant pas toujours facile à découvrir. La précision aléatoire du GPS (écart possible de plusieurs mètres), les conditions de réception des signaux provenant des satellites, l'emplacement secret de la cachette ou les difficultés propres au terrain rendent parfois la recherche peu aisée, donc passionnante. Les indices figurant dans les descriptifs facilitent souvent la découverte du trésor.

L'aventure débute devant l'écran de l'ordinateur. Le site officiel, en anglais, **www.geocaching.com** permet, après inscription gratuite, d'accéder aux données de toutes les caches et d'imprimer ces descriptifs avant de partir dans le terrain. Les informations obtenues ainsi donnent notamment la latitude et la longitude du lieu où se trouve une cache, son degré de difficulté et des explications sur l'endroit à découvrir, lequel devrait présenter un intérêt géographique, culturel, historique, scientifique, sportif, etc. Souvent, des photos-indices, des codes ou des énigmes complètent ces renseignements. Au bas de chaque descriptif figurent encore les relevés des géocacheurs ayant trouvé l'une ou l'autre cache. En Suisse, le site **www.swissgeocache.ch** facilite la localisation des trésors en proposant des cartes du pays interactives sur lesquelles sont reportées toutes les caches.

Le jeu se poursuit dans le terrain, en ville, dans la campagne, dans la forêt ou en montagne. Equipé d'un récepteur GPS de randonnée, dans lequel ont été reportées les coordonnées d'une cache, le géocacheur, seul, en famille ou avec des amis, se fonde sur les informations données par le pointeur de son récepteur pour se diriger vers une cache. Une flèche indique, lorsque l'on est en mouvement, la direction qu'il convient de prendre pour atteindre le trésor. A chacun, le cas échéant, de s'adapter au terrain et de contourner les obstacles rencontrés ! Encore un ou deux kilomètres, 150 mètres, 80 mètres,

Et tout à coup, entre les pierres d'un mur, sous un caillou, dans une racine ou une souche, emballée dans un sac en plastique, la boîte est là ! Le plaisir de l'enfant qui découvre au pied des thuyas l'œuf de Pâques caché par ses parents... Ouvert, le trésor dévoile son contenu : un livre de bord et son crayon pour marquer son passage, quelques bibelots à échanger, parfois une plaquette ou une médaille numérotée qui voyage de cache en cache dans le monde entier. Les inscriptions faites, la boîte soigneusement fermée et cachée au même endroit, le géocacheur programme d'autres coordonnées et reprend son chemin vers un nouveau lieu d'intérêt, un point de vue magnifique, un château mystérieux, une nouvelle aventure...



De retour à la maison, le jeu de piste s'achève face à son ordinateur. Le site Internet officiel, très complet, permet d'enregistrer ses découvertes, d'inscrire les objets voyageurs trouvés, de tenir son compte personnel ou de communiquer avec l'un ou l'autre des participants du jeu. Pour ceux que l'expérience passionne, il est possible aussi de préparer la pose d'une nouvelle cache afin de la mettre en ligne, à disposition d'autres géocacheurs. Bienvenue sur la planète Geocaching !



Pour en savoir plus :

- Plusieurs types de cache sont proposés aux joueurs ; par exemple : les «traditionnelles», les plus nombreuses, sont accessibles directement par les coordonnées de l'emplacement du trésor ; les «multi-caches» que l'on trouve après avoir découvert plusieurs points de passage, plusieurs indices ; les caches «mystère» dont les coordonnées du trésor ne sont pas publiées, ces données étant obtenues en résolvant une énigme, un calcul, etc ; les caches «webcam», souvent situées dans des sites touristiques, où l'on atteste de son passage en se faisant photographier (capture d'écran via un ordinateur).



#### Le Système GPS

Le Global Positioning System (que l'on peut traduire en français par «système de positionnement mondial»), plus connu sous son sigle GPS, est actuellement le principal système de positionnement par satellite mondial. Ce système mis en place par le Département de la Défense des États-Unis permet de connaître sa position n'importe où sur la Terre grâce aux signaux qu'émettent 24 satellites en orbite à 20'200 km d'altitude.

- Les objets voyageurs se présentent sous deux formes : les «Travel Bug» (TB), littéralement les bestioles ou hannetons voyageurs, constitués d'une plaquette métallique fixée à un bibelot et les «Geocoins» (coins), des médailles créées spécialement pour ce jeu. Ces objets comportent, gravé sur l'une de leur face, un numéro d'identification unique qui permet à son propriétaire de le suivre dans le monde entier via le site Internet. Les TB et les coins voyagent d'une cache à l'autre ou d'une personne à l'autre et peuvent ainsi découvrir les bois de Sauvabelin, Peney-le-Jorat, le sommet de la Dent de Lys puis l'opéra de Sydney, la mosquée d'Agadez et les chutes du Niagara... Le rêve !



Objets voyageurs : un exemple de geocoin (pile et face) et un Travel Bug baptisé «Loulou le Pou» par son propriétaire...

- Les types de récepteurs GPS de randonnées sont nombreux, les modèles les moins sophistiqués coûtent à peine plus de 200 francs. D'autres appareils plus performants peuvent être équipés de cartes topographiques, de boussole et d'altimètre électroniques.

Pour celles et ceux que la technologie rebute, il existe une alternative au geocaching : la recherche de cistes. Ce jeu ne nécessite pas de récepteurs GPS et peut être découvert à l'adresse suivante : [www.cistes.net](http://www.cistes.net).

- Plusieurs sites Internet traitent du Geocaching. En Suisse, les deux adresses de référence sont :

#### [www.geocaching.com](http://www.geocaching.com) :

Site de base qui référence toutes les caches dans le monde, qui permet de saisir les descriptifs ainsi que les informations relatives aux découvertes et aux objets voyageurs (Travel Bug, Geocoin) ; c'est à cette adresse que l'on s'inscrit pour accéder aux coordonnées des caches et que l'on trouve les règles fondamentales du Geocaching ; l'accès aux données, l'ouverture d'un «compte» personnel et la participation au jeu sont gratuits !

#### [www.swissgeocache.ch](http://www.swissgeocache.ch) :

Plateforme suisse qui propose notamment des cartes géographiques où sont recensées toutes les caches du pays (un clic et l'on accède directement au descriptif officiel de la cache), qui gère diverses statistiques sur le plan national et qui donne accès à de nombreux liens et informations diverses (adresse des sites français, belges, conseils techniques, etc.).



# Activité physique et santé des jeunes

Jean Aellen

SEPS

Diverses recommandations sont régulièrement publiées 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 (hepa.ch). Ces recommandations constituent des jalons pour développer et évaluer les mesures de promotion de la santé par l'activité physique. Dans ce sens, elles donnent un cadre de référence aux activités corporelles, motrices et sportives conduites notamment en milieu scolaire.

Ces recommandations préconisent aux hommes et aux femmes de tous âges la pratique quotidienne, pendant une demi-heure au moins, d'une activité physique ou sportive à une intensité égale à celle déployée pour marcher rapidement ou faire du vélo. En outre, les personnes déjà actives physiquement peuvent améliorer leur bien-être, leur santé et leur capacité de performance en pratiquant un entraînement supplémentaire de l'endurance, de la force et de la souplesse.

Même si la nécessité de pratiquer une activité physique pour le développement corporel, psychique et social est largement attestée, on ne dispose que depuis peu de méthodes fiables et exactes permettant de mesurer l'activité physique des enfants. Ceci explique pourquoi les effets bénéfiques de l'activité physique et du sport sur la santé des enfants et des adolescents ne sont pas encore aussi bien attestés, sur le plan quantitatif, que pour les adultes. Dès lors, les présentes recommandations avancent

des chiffres plutôt prudents quant à la durée minimale de l'activité physique, sachant que ceux-ci devront être révisés dès que la recherche nationale et internationale disposera de nouvelles conclusions dans ce domaine.

De plus, pour se développer de manière optimale, les enfants et les adolescents doivent pratiquer des activités physiques variées, si possible de façon prolongée. On se basera également pour calculer ce paramètre, sur une durée minimale de 10 minutes d'affilée par activité, même s'il est préférable qu'elle soit plus longue. Ces activités devraient avoir lieu plusieurs fois par semaine et viser les effets suivants :

- **Renforcer les os**

par des activités qui sollicitent le poids et soumettent les os à des charges ; p.ex. courir, sautiller, sauter, notamment sous forme de jeux

- **Stimuler le système cardiovasculaire**

par des activités qui sollicitent l'endurance, comme le jogging, la natation ou le ski de fond ; sous forme de jeux, mais aussi d'activités de la vie quotidienne, comme le vélo

- **Renforcer les muscles**

par des activités variées, comme l'escalade (suspensions, appuis), par des exercices sollicitant son propre poids et, aussi, chez les adolescents - après une bonne instruction - par des exercices de musculation ciblés

- **Entretenir la souplesse**

par des exercices de gymnastique, des exercices d'étirement dans le sport et dans la vie quotidienne, et par des formes de jeu appropriées

- **Améliorer l'habileté**

par un entraînement sportif varié et par des exercices spécifiques dans le jeu, le sport et la vie quotidienne.

Le sport comporte toute une série d'activités qui conjuguent plusieurs des effets susmentionnés. Le temps investi dans des activités physiques et sportives variées est pris en compte dans la satisfaction des recommandations minimales en matière d'activité physique. Réalisées de façon adaptée à l'âge, les différentes activités contribuent à élargir le répertoire moteur, à faire vivre des expériences enrichissantes et à donner pour toute la vie le goût de l'activité physique et du sport.



## Eviter les périodes prolongées d'inactivité

La capacité de se concentrer sur un sujet est une capacité importante qui devrait être développée au cours de l'éducation. Néanmoins, les activités excessivement longues sans exercice physique peuvent aussi être nocives pour la santé, en particulier si elles sont accompagnées d'une alimentation riche en calories (grignotage devant la télé). Il est donc recommandé d'éviter autant que possible les périodes prolongées d'inactivité physique et de les interrompre, au bout de deux heures environ, par de courtes pauses pour «se dégourdir les jambes».

## Autres effets de l'activité physique

Sur le plan du contenu, les présentes recommandations couvrent les effets les plus importants pour la santé physique. Cela dit, l'activité physique et le sport ont également des effets psychiques et sociaux bénéfiques, par exemple pour la gestion du stress, l'estime de soi, l'intégration sociale ou l'éducation à un mode de vie sain et actif. Il est difficile de représenter ces effets dans le disque de l'activité physique (voir graphique ci-après), car ils nécessitent des formes d'organisation et de réalisation plus spécifiques. Il en va de même pour le sport et l'entraînement pratiqués à des fins de thérapie et de réadaptation.

Les accidents constituent, statistiquement parlant, le plus grand risque lié à la pratique de l'activité physique et du sport. Dans ce cas - et cela vaut pour le sport comme pour la circulation routière ou des activités de loisirs comme la baignade - les deux meilleurs facteurs de prévention se résument à une surveillance appropriée et à un équipement correct. Si la sédentarité menace la santé d'une grande partie de la population suisse et mérite une attention particulière, il faut aussi, chez les jeunes sportifs et sportives de performance, veiller à ce que les charges d'entraînement, la capacité de performance et le stade de développement soient adaptés. De même, la récupération et l'alimentation devront être prises en compte. Dans ces domaines, l'intervention d'entraîneurs qualifiés et la mise en place d'un bon encadrement médical revêtent une grande importance.

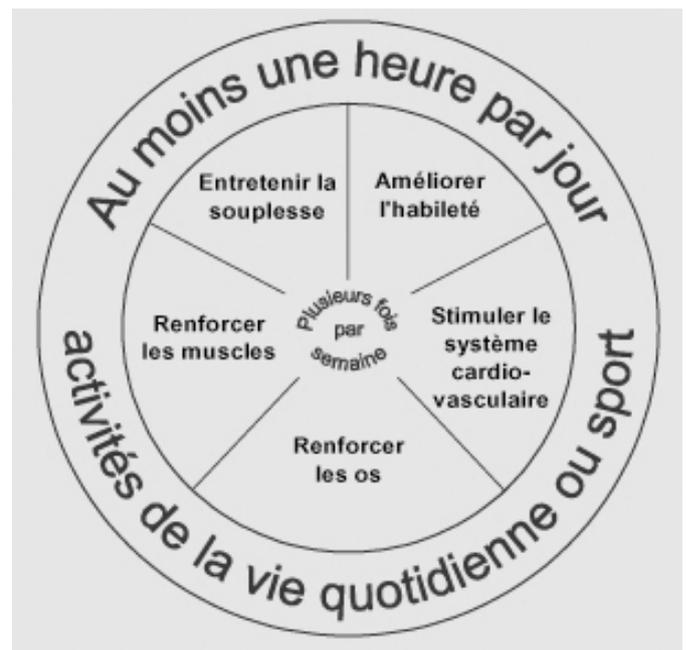
## Application des recommandations

Les recommandations en matière d'activité physique ainsi que les offres d'activités physiques et sportives qui s'adressent directement à des particuliers ou à des groupes spécifiques d'enfants et d'adolescents, devraient être adaptées, sur le plan du contenu et de la forme, aux groupes concernés. Elles devraient être conçues d'après des principes pédagogiques et tenir compte de l'importance d'un environnement sûr et propice à l'activité physique.

Les enfants et les adolescents ayant des problèmes de santé préexistants ou des handicaps tirent aussi le bénéfice d'une activité physique régulière, mais dans ce cas, un avis médical s'impose ainsi qu'une éventuelle adaptation individuelle des recommandations.

## Recommandations pour les jeunes

- Une activité physique régulière est une condition de base tant pour la santé que pour la capacité de performance. D'après les connaissances et les estimations actuelles, les enfants et les adolescents en âge de scolarité devraient pratiquer un total d'au moins une heure d'activité physique par jour. Toutes les périodes d'activité de 10 minutes au moins peuvent être comptabilisées. Le sport et la vie quotidienne offrent un large éventail de possibilités pour réaliser cet objectif minimal.
- Pour un développement optimal, il est nécessaire que les enfants et les adolescents aient des activités physiques et sportives variées. Pour cela, ils devraient, dans le cadre de leur heure d'activité physique quotidienne, pratiquer plusieurs fois par semaine, pendant 10 minutes d'affilée au moins, des activités qui renforcent les os, stimulent le système cardio-vasculaire, renforcent les muscles, entretiennent la souplesse et augmentent l'adresse.
- Si les périodes d'inactivité se prolongent au-delà de deux heures, il est recommandé de faire au moins de courtes pauses pour «bouger».



Le disque de l'activité physique : recommandations



# Bien manger, c'est gagner !

Catherine Schmitt

Diététicienne, Espace Prévention Lausanne

*Le sport est un atout de choix pour être en forme physiquement et moralement. Associé à une bonne alimentation, cela devient une vraie assurance santé, qu'il est bon de prendre dès le plus jeune âge ! C'est dans cette optique, qu'en collaboration avec le Service de l'éducation physique et du sport (SEPS), l'Espace Prévention de Lausanne, partenaire du Service de la Santé Publique du Canton, a créé dernièrement un flyer. Ce dépliant s'adresse aux jeunes sportifs afin de les sensibiliser à l'importance d'une bonne alimentation et leur apporter les informations de base. Nous espérons aussi qu'il pourra être pour vous, enseignants, un support de qualité.*

Il ne viendrait à l'idée de personne de mettre de l'essence ordinaire dans sa voiture qui fonctionne au super, que ce soit pour une balade ou pour prendre le départ d'un rallye. Serions-nous moins soucieux de notre propre moteur ? L'alimentation ne peut certes pas augmenter les capacités de performances, mais elle peut, en revanche, permettre, ou non, de les exprimer au maximum. Certains anéantissent des heures d'entraînement par des habitudes alimentaires inappropriées. D'autres imaginent même que le fait de faire du sport les dispense d'avoir une alimentation de qualité. Ces fonctionnements sont particulièrement vrais chez les jeunes, qui sont à une période de leur vie où il n'est jamais très bien vu de faire des choses «raisonnables». Si l'on ajoute à cela la

multitude de théories plus ou moins farfelues qui circulent dans le milieu sportif, toujours avide de trouver la «potion magique», on comprend que c'est un secteur où il est important d'amener de façon ludique, mais claire, les bases d'une alimentation saine et en rapport avec leur activité.

## Un «ravitaillement» adéquat

Sportif ou non, l'organisme a besoin de nombreux éléments pour fonctionner et pas seulement d'énergie. Construire, réparer, protéger, autant de fonctions qui ne peuvent exister que si l'organisme est «ravitaillé» en quantité et en qualité. Les périodes de croissance et d'adolescence sont particulièrement importantes dans ce domaine, pour deux raisons :

- c'est à ce moment-là que le corps a le plus besoin de matériaux de construction et d'énergie pour pouvoir subvenir à l'évolution de l'organisme
- c'est aussi le moment où se prennent (ou non) les bonnes habitudes alimentaires. Or, on sait que les habitudes acquises jeunes sont très ancrées et qu'il est plus difficile de les faire évoluer, une fois adulte.

Certes, les brochures et autres flyers sur le sujet ne manquent pas mais émanent pour la plupart d'entreprises agroalimentaires. Nous souhaitons donner une information neutre et crédible. Ce document se veut donc une amorce à un sujet d'actualité dans notre société de «mal-consommation». Il s'adresse à une population habituellement difficilement atteignable car très mobile dans ses choix et peu attentive aux sujets perçus comme des contraintes. Le milieu sportif est alors un cadre privilégié puisqu'il permet une approche en groupe, dans un contexte qui met bien en lumière le lien entre alimentation et fonctionnement de l'organisme (besoin de carburant, de matériaux pour «faire» les muscles, etc). L'enseignant d'éducation physique pourra se servir de ce flyer comme prétexte à de petites discussions sur différents thèmes ou comme support au questionnement d'un élève. Il y trouvera des infos sur l'hydratation, les problèmes de crampe, l'organisation en fonction des heures des repas,



les principes importants lors de compétitions et, bien sûr, l'alimentation au quotidien. Sur ce point, la pyramide alimentaire proposée dans ce document diffère un peu de celle que l'on connaît habituellement, proposée par la Société suisse de nutrition et qui s'adresse aux adultes à activité normale. En effet, elle propose les farineux avant les légumes et fruits. Cela ne veut pas dire que, pour le jeune sportif, les légumes et les fruits soient moins importants que pour l'adulte, mais que c'est dans les farineux qu'il doit aller chercher l'énergie supplémentaire dont il a besoin.

### Les mêmes règles pour tous !

Il est important d'insister sur le fait que ces règles de l'équilibre alimentaire sont les mêmes pour tous, sportif de loisir ou sportif de compétition. On retrouve malheureusement trop de sportifs de haut niveau avec des habitudes alimentaires déplorables, consommant une multitude de compléments de telles ou telles vitamines. Au final, cela aboutit à un comportement alimentaire qui peut être préjudiciable à la performance d'une part, mais aussi à la santé, même une fois la carrière terminée. C'est donc seulement sur des bases saines et acquises que l'on peut individualiser et adapter les apports pour les sportifs de haut niveau en fonction des spécificités de leur sport. C'est pour cette raison que ce document traite volontairement des besoins quotidiens et n'aborde que très peu l'aspect compétition. Il s'adresse à tous, futurs champions ou non, peu importe... mais à de futurs adultes en bonne santé !



Notre document «Bien manger, c'est gagner» se veut être le point de départ d'une prise de conscience et d'un questionnement pour chacun. Il peut ensuite être le support à l'intervention d'un professionnel dans le domaine. Ainsi l'Espace Prévention est en mesure de proposer des actions plus complètes et/ou plus ciblées, animées par une diététicienne diplômée, titulaire d'une spécialisation en nutrition du sport.

*Si vous souhaitez de plus amples renseignements sur ces prestations, ou commander des flyers supplémentaires, prenez contact avec :*  
**Catherine Schmitt, diététicienne**  
 Espace Prévention de Lausanne, Pré-du-Marché 23,  
 1004 Lausanne  
 tél : 021 644 04 27 - mail : catherine.schmitt@omsv.vd.ch

**MANGER SPORT C'EST TOUS LES JOURS!**  
 Activité supplémentaire  
 Augmentation des besoins en énergie  
 Augmentation des apports alimentaires

Mais attention, pas n'importe quels aliments! Ce n'est pas parce que tu fais du sport que tu peux te permettre de manger n'importe quoi. Au contraire! Pour des performances de qualité, il faut des apports énergétiques de qualité avec des vitamines et des minéraux en plus! En particulier fer, calcium, magnésium, vitamines B et C, sont essentiels. En respectant simplement, chaque jour, les portions préposées dans cette pyramide alimentaire du sportif, tu auras tout ce dont tu as besoin.

**ENTRAÎNEMENT ET HEURES DE REPAS**  
 Plus toujours facile de concilier horaires d'entraînement et de repas. La solution c'est une petite collation environ 1 heure avant, comprenant un **farineux** + un **fruit** ou un **laitage**.

**LA COMPÉTITION**  
 La règle principale, quel que soit ton sport, est de manger 3 heures avant le début de la compétition. La digestion prend beaucoup d'énergie et diminue donc les capacités. Pour avoir de bonnes réserves d'énergie, ce n'est pas seulement le repas de la veille qui est important, mais aussi l'aigre surfaible celui de l'avant-soir: privilège surtout les féculents, laitages, fruits et évite de consommer des aliments trop gras ou que tu digères mal. Et rappelle-toi que l'alcool c'est la régularité d'une bonne alimentation sur toute l'année. Tu ne commences pas ton entraînement la veille d'une compétition? Pour ton alimentation c'est pareil!

**ENTRAÎNEMENT COMMENCE À TABLE!**

**MANGER JUSTE, C'EST LA BASE.**

**SUCRE ET PRODUITS SUCRÉS**  
 Aucun aliment n'est indifférent dans ce groupe... même pour un sportif! En très grande quantité, ils limitent les apports en vitamines et minéraux et donc diminuent les capacités. Ce sont des aliments plaisir, qu'il faut consommer sans excès.

**VIANDE, POISSON, ŒUFS**  
 1 à 2 portions par jour. Ces aliments apportent les nutriments nécessaires à la construction et la réparation de ton organisme en particulier de la masse musculaire. Ce sont aussi des sources importantes de vit. B12 et de fer, surtout en ce dont tu as besoin dans les capacités physiques.

**LÉGUMES ET FRUITS**  
 3 portions par jour! Tu répartiras entre crues et cuites. Ils apportent une grande partie des vitamines, en particulier C et des minéraux nécessaires à l'énergie, mais aussi de l'eau (surtout B12). Ils contiennent aussi des fibres nécessaires à une bonne digestion.

**EAU**  
 1 à 1,5 l réparti sur la journée. Il augmente les joints d'entraînement, et en fonction des conditions climatiques, l'eau est la seule boisson recommandée. C'est une source intéressante de minéraux.

**MATIÈRES GRASSES**  
 En petites quantités... mais de qualité! Tu trouves en particulier dans les huiles végétales (olive et colza) certains acides gras et vitamines indispensables au bon fonctionnement de ton organisme. Il en faut 1 cuillère à soupe rase et 1 cuillère à café. Tu peux aussi utiliser margarine ou pain de seigle (riches en vitamines B) sur les tartines le matin, mais, par contre, il faut éviter de les consommer crues.

**LAIT ET PRODUITS LAITIERS**  
 2 à 4 portions par jour. Ces aliments sont importants quand tu fais du sport car en plus de leur rôle de soutien, ils apportent aussi des vitamines B12 et du calcium qui sont importants dans la construction musculaire.

**FÉCULENTS**  
 Il en faut à chaque repas! Céréales, pain, pâtes, riz, légumineuses, pommes de terre. Vitamine B12 apporte de l'énergie et soutient la qualité. Ils contiennent aussi des vitamines du groupe B et des minéraux. Prends le fait de sport, il faut que tu en consommes en grande quantité. Il est très compliqué? Prends à ton plaisir plutôt complet, ils sont plus riches en fibres et magnésium.

Extrait du dépliant «Bien manger, c'est gagner !»



# Intégration d'élèves à mobilité réduite dans un camp de découverte du milieu

**Jean-François Détraz**

Doyen, Le Mont-sur-Lausanne

*Quoi de mieux qu'une île pour pratiquer la pédagogie de la découverte ! Depuis 1989, notre établissement organise un camp à l'île d'Yeu (Vendée) pour les élèves du cycle de transition. Nous collaborons ainsi de longue date avec l'association Juratlantique (<http://www.juratlantique.com>) qui possède à Port-Joinville un important centre d'accueil de classes de mer et une école de voile sur la côte qui fait face au continent.*

A la rentrée d'août, nous sommes partis avec 120 élèves de 6<sup>e</sup> année. Deux maîtres par classe ont pris part au camp. Tout organisateur sait, par expérience, que de bonnes conditions d'encadrement constituent une garantie essentielle au déroulement harmonieux d'un camp.

Deux élèves se déplaçant en chaise roulante ont vécu cette belle expérience avec leurs camarades. Pour passer des intentions aux actes, nous avons bénéficié du soutien du SESAF (Service de l'enseignement spécialisé et de l'aide à la formation), représenté par Cédric Blanc, coordinateur en éducation physique et sportive. Dans les six mois qui ont précédé le départ, en partenariat avec les parents concernés, nous avons mis sur pied trois séances successives spécialement consacrées à ce projet.

Plusieurs obstacles qui nous semblaient a priori insurmontables ont été franchis les uns après les autres, au fil des mois qui ont précédé le départ. Dans un premier temps, nous devions assurer le transport des élèves du Mont à l'île d'Yeu. Et quel trajet ! Lisez plutôt : quatorze heures de car, de nuit ; une heure d'attente au port d'embarquement, au petit matin ; enfin, une heure

de bateau. Ensuite, venait la question des soins. Quelles personnes pouvaient assumer des tâches délicates comme l'aide à l'habillage, la toilette quotidienne et le suivi personnel ? Le dernier écueil auquel nous étions confrontés touchait l'essence même du projet. Nous ne devions en effet pas perdre de vue qu'une intégration réussie, tout en évitant de verser dans un angélisme de mauvais aloi, donne l'occasion à chacun de voir l'autre sans focaliser sur sa différence. A l'évidence, seule la mise à disposition de moyens complémentaires permettrait de pallier le handicap des élèves, pour qu'ils vivent un camp plein, avec leurs camarades de classe.

Pour relever ces défis, nous avons travaillé en partenariat avec les parents. Afin de résoudre le problème des soins, chaque enfant a bénéficié d'un accompagnant particulier en la personne d'un de leurs parents. Par l'intermédiaire du SESAF, nous avons aussi pu compter sur la présence d'un accompagnant supplémentaire, doté de solides compétences dans les domaines du sport et du soutien aux personnes à besoins particuliers. Une collaboration efficace s'est vite développée et a bien facilité la gestion quotidienne des enfants, à commencer par le trajet entre Le Mont et Port-Joinville. De son côté, le transporteur nous a mis suffisamment de places à disposition pour permettre aux deux élèves de s'étendre lorsque le besoin s'en faisait ressentir. Nous avons également rencontré beaucoup de solidarité sur place, notamment auprès de tout le personnel du centre Juratlantique.

Sur l'île, les élèves ont eu l'occasion de s'initier au catamaran. Ils ont découvert la faune de l'estran et la flore des dunes. On les a sensibilisés à la fragilité de l'écosystème. Installés sur un vélo particulier, ils ont suivi les traces laissées sur l'île par l'homme au cours des deux derniers millénaires. La météorologie ne devrait maintenant plus avoir trop de secrets pour eux. Dans une zone bien délimitée, ils ont pu tester leur sens de l'orientation. Enfin, les élèves ont approché le monde de la pêche et des pêcheurs islais. Une classe a même pratiqué le tir à l'arc au fort de Pierre-Levée, caserne militaire bâtie sous le second Empire, cadre parfaitement adapté à ce sport.



Nous avons loué sur place deux bicyclettes spécialement conçues pour le transport d'enfant à mobilité réduite (voir photo de la page 10). Nous disposions également de deux joëlettes. La joëlette (<http://www.hce.asso.fr/-La-Joelette->) est un appareil de transport qui ne comporte qu'une seule roue, ce qui lui permet de se faufiler dans les sentiers même les plus étroits. Le siège, à adapter en fonction du handicap, est placé au-dessus de la roue. Des brancards à l'avant et à l'arrière permettent de faire rouler l'engin et de le porter si nécessaire. Une suspension, un système pour régler la hauteur des brancards en fonction de la pente et un frein complètent l'équipement.



Sur place, le briefing quotidien, placé entre la fin des activités et le repas de soir, s'est révélé indispensable. Ce moment bien défini dans l'espace et dans le temps a donné l'occasion aux adultes de collaborer efficacement pour coordonner leurs actions et régler les petits détails essentiels à la réussite d'un camp de cette ampleur.

Grâce aux moyens humains et matériels mis en œuvre, les deux élèves à mobilité réduite ont pu vivre un camp plein, avec leurs camarades de classe. D'autre part, sans le partenariat qui s'est construit au fil des années entre l'école et les familles, rien n'aurait pu se faire. Enfin, dans de nombreux domaines, les élèves à mobilité réduite qui ont vécu ce camp

Nous avons aussi emporté dans nos bagages un fauteuil de plage hippocampe mis à disposition par le SESAF. Il s'est révélé fort utile pour les déplacements sur la plage. L'hippocampe est un engin léger, maniable et très stable. Contrairement à la joëlette, un seul adulte suffit à le pousser et la personne transportée bénéficie d'une certaine autonomie. Elle est en mesure d'aider le pousseur en agissant sur les roues et peut assumer seule de petits déplacements.

La semaine durant, nous avons principalement utilisé les bicyclettes et le fauteuil hippocampe. Expérience faite, une seule joëlette aurait suffi, car nous avons peu utilisé ce moyen de transport. Bon à savoir, un physiothérapeute islais loue à Port-Joinville un fauteuil hippocampe.

se sont montrés plus autonomes que bien des participants valides. Dans un contexte de vie inhabituel, tous les élèves présentent potentiellement des besoins particuliers. Un handicap physique, à condition d'obtenir des autorités concernées les moyens supplémentaires adéquats, n'est pas la problématique la plus difficile à gérer.

Les différents comptes-rendus recueillis auprès des participants nous ont confirmé que les objectifs fixés dans la phase de préparation ont été atteints. Une telle expérience renforce bon nombre de valeurs essentielles que nous défendons à l'école, comme la solidarité, l'équité et le respect des différences. Vu sous cet angle également, nous tirons un bilan très positif de ce projet.

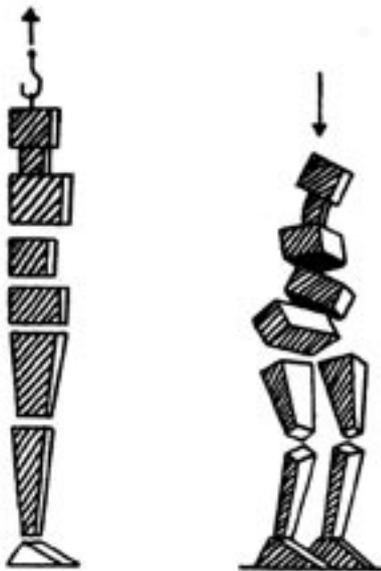




## «Se connaître, se reconnaître»

**Sophie Pittier et Nadège Berger**Animatrice de Santé  
et enseignante spécialisée, Bex

Depuis plusieurs années, le projet d'établissement bellerin «Se connaître, se reconnaître» existe à travers différentes actions de prévention, visant notamment à mettre le plus possible les élèves en relation les uns avec les autres. Ainsi ont vu le jour des actions mettant en lien les petits et les grands, un projet de médiation par les pairs par exemple. Avec cette même perspective, l'école tente de développer un projet «Alimentation et mouvement». Dans cet esprit, nous proposons depuis août 2006, aux classes CIN-CYP et DES<sup>1</sup> de s'exercer à la gymnastique douce.



Cette technique, basée sur des observations et des expériences de Mmes Françoise Mézière, Thérèse Bertherat et Marie Lise Labonté se pratique par un système d'auto-massage qui permet aux élèves de découvrir leur corps et d'être en harmonie avec eux-mêmes, d'apaiser des anxiétés, d'apprendre à respirer dans des moments de stress. La vie moderne perturbe l'harmonie entre l'intelligence, les sensations et les besoins élémentaires. Ces désordres psychosomatiques se traduisent entre autres par des tensions nerveuses, des troubles respiratoires, des angoisses de toutes sortes et un sommeil troublé. En effet, la peur bloque la respiration. C'est pourquoi, quel que soit l'âge, un enfant a besoin de se détendre, d'apprendre à retourner à lui-même. Par l'exercice, il retrouve une respiration normale.

Si le corps est bien aligné et en équilibre, on peut, comme le montre la figure 1, l'imaginer suspendu par un fil. Par contre, quand il est désaligné, comme le montre la figure 2, il résiste et dépense une grande quantité d'énergie pour maintenir une position d'équilibre (Labonté, M.L. ; 2004. Mouvements d'éveil corporel. Naître à son corps. Méthode de libération des cuirasses MLC. Québec : Les Editions de l'Homme).

En outre, en corrigeant la cambrure des vertèbres lombaires, on fait creuser la nuque et vice-versa. En allongeant un muscle postérieur quelconque, on engendre le raccourcissement de l'ensemble des muscles postérieurs qui se comportent comme s'ils étaient un seul muscle, s'étendant depuis le crâne jusqu'au dessous des pieds.

Il arrive parfois qu'une personne éprouve de la douleur en faisant un mouvement. Néanmoins, ses articulations ne sont pas « soudées » et peuvent être soignées en faisant lâcher les contractures des muscles périphériques.

Pour les mouvements, un matériel spécifique est nécessaire : différentes sortes de balles (balles de tennis usagées, en mousse, à picots, « hérisson » ou magique), des bâtons (tiges de bois recouvertes de caoutchouc), des écharpes, des rondins de balle d'épeautre et des couvertures. En outre, de la musique relaxante peut accompagner les exercices.



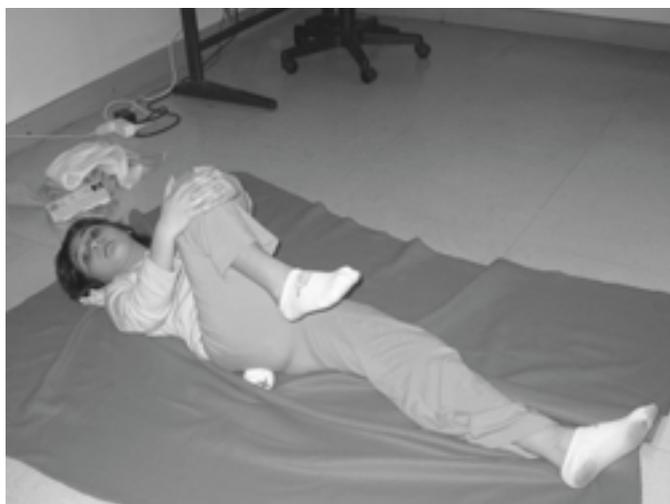
<sup>1</sup>DES : classe de développement secondaire

L'idéal pour se détendre est une relaxation au sol. La dureté fait céder les crispations musculaires et les tensions nerveuses, alors qu'une surface tendre accentue les mauvaises positions de la colonne vertébrale. Lors de la réalisation de ce projet, une expérience relative à la connaissance du schéma corporel a été réalisée (voir mémoire professionnel IPS HEP-VD de N. Berger, 2007). Après quatre mois d'activités, l'étude démontre que les élèves ont une meilleure connaissance de leur schéma corporel.



Dans l'ensemble, petits et grands ont beaucoup de plaisir lors des leçons de gymnastique douce. Voici quelques commentaires des enfants ayant bénéficié de ces séances :

- Avant, je ne dormais pas confortablement : j'avais mal dans mon corps, maintenant je dors mieux.
- Pour moi la gym douce, c'est pour se détendre quand on a mal à quelque part.
- J'ai changé à la maison : je joue plus dehors, avant je restais dedans. Et si on me provoque, je laisse passer.
- La gym douce est un univers où on peut se détendre.
- Avant j'étais plus agressif et maintenant je ne le suis plus ni à la maison ni à l'école. Je suis en pleine forme.
- Pour moi la gym douce c'est bien, parce que ça détend. Mais des fois ça fait mal, comme par exemple, mettre la balle de tennis sous la fesse ou sous l'épaule.
- Avec cette gym, j'ai plus de bonheur, je suis plus ouverte.
- La gym douce, c'est se reposer et ne plus avoir mal.
- J'ai plus confiance en moi, et je suis mieux dans mon corps.
- Je connais mieux le corps humain.





## Un avant-goût d'Euro

**Julien Isenring**

Etudiant ISSEP



Football (article paru dans 24 Heures / 13.09.07) : «*Bienvenue au road show Play Football Switzerland on tour*». Hier, c'est sous cette phrase complexe qu'a disparu le port d'Ouchy. En effet, la place de la Navigation ressemblait à un parc d'attractions dédié au ballon rond.

La place de la Navigation était habillée de rouge et de blanc. Vive l'Euro 2008 : il s'agissait bien sûr d'une des étapes d'un tour de Suisse promotionnel du foot organisé conjointement par l'Association suisse de football (ASF) et, pour Lausanne, par la direction des écoles. «Notre but est de promouvoir le foot d'une manière générale et à travers l'ensemble du pays», explique Christian Stahl, le représentant de l'ASF. Et la manifestation garantissait football, plaisir et spectacle. Alors, objectif atteint ? Faisons un petit tour.

Jusqu'à midi, ce sont les enfants de 25 classes qui ont profité des nombreuses installations, l'après-midi étant ouvert au public. Et sur place, il y avait effectivement de quoi se satisfaire en matière de foot.

Premièrement, le camion de l'ASF et ses douze télévisions permettaient de faire le plein d'informations. Plus loin, quatre terrains gonflables, dont un avec tribunes, voyaient les enfants se défouler. Ailleurs encore, des tables de baby-foot, un gymkhana, une séance de dédicace avec Stéphane Chapuisat, Bernard Challandes et deux joueuses de l'équipe nationale, réjouissaient tout son monde. Mais un stand a récolté le ballon d'or : c'est le «top shoot». Soit la possibilité de gagner deux billets pour un match de l'équipe nationale si on réussissait à tirer plus fort qu'Alex Frei. Les

meilleures enfants avoisinaient les 60 km/h quand Frei a fait 120 km/h. «Les enfants ont un plaisir immense, tant les garçons que les filles», note une enseignante. Décidément, même avec les plus petits, le foot voit grand. Donc oui, l'objectif a été atteint.

## Une classe entraîne son mental à l'école

**Christian Gilliard**

Doyen et maître de classe, Moudon

Ce projet de classe s'inspire d'une exposition qui s'est tenue récemment au Musée olympique de Lausanne à l'enseigne de «Champion dans ma tête - J'entraîne mon mental à l'école» (voir Espaces pédagogiques No 31 - Mai 2007). Les élèves de la classe 7VSO/1 de Moudon l'ont découverte le 30 août 2007. De cette visite est né le projet présenté ci-après.

L'objectif de l'exposition, des ateliers et des documents pédagogiques à disposition des élèves, est de mettre en évidence les compétences que les sportifs de haut niveau doivent développer et de voir comment il est possible de les transposer dans le cadre scolaire pour favoriser les apprentissages. Ces compétences sont notamment : Comprendre ses motivations - Faire face au stress - Utiliser les pensées «parades» - Programmer ses actes par la visualisation - Savoir focaliser son attention - Se fixer des objectifs utiles.

Ce projet doit permettre aux élèves de progresser dans des domaines tels que la confiance en soi, l'estime de soi, la volonté, la persévérance, le dépassement de soi-même. Parallèlement, les élèves auront la possibilité de démontrer leur volonté et leur motivation en participant à plusieurs manifestations sportives hors temps scolaire.

C'est ainsi que le 15 septembre dernier, à Vulliens, lors du cross des Taleines, les élèves ont pu démarrer ce programme de sport, mouiller leur maillot et réaliser que parfois c'est dur.

Pour la suite, il est envisagé de participer à un mini marathon, à un tournoi de uni-hockey, à un cross hivernal, aux 4 km de Lausanne, à une course de VTT, à un tournoi de beach-volley et... à un triathlon ! Le projet est aujourd'hui lancé. Puisse-t-il rencontrer un vif succès auprès des adolescents de la classe 7VSO/1 de Moudon.



# 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 - Web : [www.hepl.ch](http://www.hepl.ch)

**ASEP** Informations détaillées auprès du secrétariat de l'ASEP, Baslerstrasse 74, 4600 Olten  
 Tél. 062 205 60 10 - Fax 062 205 60 11 - Web : [www.svss.ch](http://www.svss.ch)

2308	<b>Mix up the dance ! (pour tous niveaux)</b> <i>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» !</i>	9.04.08	Corsier-sur-Vevey Cécile Kramer
2808	<b>Les écoles de cirque - apports pédagogiques, sociaux et interculturels</b> <i>Echanges d'expériences et démonstrations pratiques de numéros ou d'activités réalisables dans une école de cirque. Idées pour la préparation d'un spectacle scolaire de caractère interdisciplinaire. Gestion de vie d'une école de cirque. Collaborations possibles dans le cadre scolaire.</i>	9.05.08	Sainte-Croix Yves Bugnon
3308	<b>Mieux connaître le Tchoukball</b> <i>«Jouer avec les autres et non contre les autres ! Le plaisir et le fair-play sont les deux piliers de ce jeu d'équipes !» Cette affirmation convient vraiment au Tchoukball. Apprenez à connaître ou mieux connaître le tchoukball, conçu à partir du volley, du hanball et du squash en une journée de cours seulement. Depuis 35 ans ce sont des milliers de profs d'éducation physique dans plus de 50 pays des 5 continents qui sont devenus de fermes adeptes du Tchoukball et de ses valeurs pédagogiques. Le cours sera basé essentiellement sur la pratique (technique, tactique, règles) et un peu de théorie. Vous trouverez davantage d'informations sur le site <a href="http://www.tchoukball.org">www.tchoukball.org</a></i>	24.05.08	Renens Daniel Buschbeck

**J+S** Pour connaître toutes les informations et renseignements nécessaires concernant les cours Jeunesse+Sport, veuillez consulter le site de Macolin : [www.jeunesseetsport.ch](http://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](mailto:jsvaud@vd.ch)





## Mets les voiles ! Une aventure éducative

Joël Mellina (2006, éditions L'Hébe, Grolley - cote biblio-SEPS : 01.327)



Face aux enfants en difficulté, souffrant de troubles de la personnalité et du comportement, l'auteur, éducateur, refuse de se focaliser sur leurs problèmes et leurs différences. Parce que ces enfants, au bout du compte, ont les mêmes besoins que tous ceux de leur âge : besoin de pouvoir s'intégrer à un groupe, d'affirmer leur identité de manière positive, d'acquérir une autonomie, de réussir. Ce livre n'est pas un recueil de recettes éducatives. C'est la chronique d'une aventure. Image après image, le récit défile à cœur ouvert : six enfants de 9 à 13 ans, un voilier et l'histoire commence...

Dossiers envisagés dans les prochains numéros

- Didactique de l'EPS
- Sport et littérature
- Lutte contre la sédentarité
- Harmonisation scolaire



Service de l'éducation physique et du sport

Ch. de Maillefer 35

1014 Lausanne

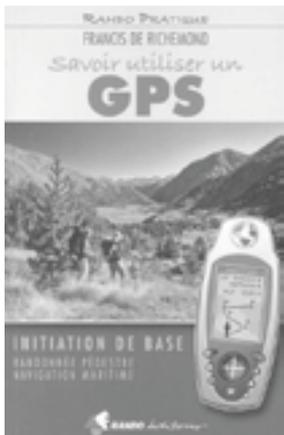
Tél. 021 316 39 39

Fax 021 316 39 48

www.seps.vd.ch

## Savoir utiliser un GPS

F. de Richemond (2007, éditions Rando, Ibos - cote biblio-SEPS : 74.77)



Ce petit traité illustré est un ouvrage de vulgarisation permettant de comprendre les bases du fonctionnement des GPS et de faire ses premiers pas avec cet outil. Il n'est question que de B.A. BA, à savoir des fonctionnalités de l'objet en rapport avec l'orientation (randonnée et navigation en mer). L'auteur pose les principes de fonctionnement où l'on comprend qu'un GPS est inutilisable sans une carte. On y apprend donc à lire et à utiliser une carte pour la localisation géographique d'une position et pour la progression d'un point à l'autre. En ce sens, la lecture de carte est tournée vers la navigation - au sens de circulation - et non d'orientation.

Ont collaboré à ce numéro :

**Illustrations :** Jean Aellen, Christophe Botfield, Cédric Blanc, Sophie Pittier, SEPS

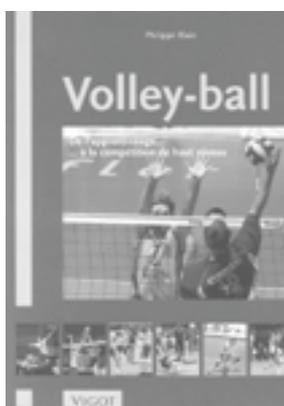
**Rédaction :** Jean Aellen, Nadège Berger, Claudine Borlat, Christophe Botfield, Jean-François Détraz, Florian Etter, Christian Gilliard, Sophie Pittier, Julien Isenring, Catherine Schmitt

**Mise en page et réalisation :**  
Jean Aellen, Yves Claude

**Impression :**  
Ateliers OLBIS  
Ch. du Rionzi 61  
1052 Le Mont-sur-Lausanne

## Volleyball - De l'apprentissage à la compétition de haut niveau

Philippe Blain (2006, éditions Vigot, Paris - cote biblio-SEPS : 84.27)



Ce livre présente ce qu'il est nécessaire de connaître pour bien comprendre le jeu, son esprit et pour pouvoir l'enseigner tant dans le secteur associatif que dans le milieu scolaire. La nouvelle réglementation introduite ces dernières années y est détaillée, afin de comprendre les profondes modifications qu'elles ont entraînées dans la philosophie du jeu. Les aspects techniques sont abordés ainsi que leurs implications dans l'élaboration de tactiques de jeu adaptées aux différents niveaux de pratique. A partir de la dimension collective, caractéristique de base des grands jeux, sont étudiés les différents schémas d'attaque et de défense, mis en relation avec les

contraintes réglementaires. L'entraînement du joueur et des différents systèmes de jeu sont développés et illustrés par de nombreux schémas couvrant ainsi l'ensemble des situations proposées.

### 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.