Septembre 2008

ESPACES pédagogiques

nº 35

canton de vaud

Publication du
Service de l'éducation
physique et du sport

Les journées sportives cantonales sur le déclin ?

Il pleuvait ce mercredi après-midi. Sur le parcours de la course d'orientation scolaire, j'ai croisé quelques élèves enthousiastes. Quelques élèves. En fait j'ai dû tous les rencontrer car, pour cette rencontre sportive cantonale, seules vingt-cinq équipes issues de trois établissements figuraient sur la liste d'inscription.

Le temps était agréable ce jour-là. Le stade m'a semblé moins animé que d'habitude. Qu'autrefois peut-être. J'avais le souvenir d'une pléthore de jeunes athlètes, d'une limite du nombre d'équipes engagées. Cette année, treize établissements scolaires seulement participaient à la journée vaudoise d'athlétisme.

Le soleil était au rendez-vous la dernière fois, il y a deux ans… Les élèves d'une quinzaine d'établissements secondaires s'affrontaient sur des parcours attractifs de ski et de snowboard. Une quinzaine d'établissements sur septante. Quant aux épreuves de ski de fond, elles ne sont plus organisées depuis un lustre.

Côté piscine, la journée cantonale de natation n'est plus. Les anciens s'en souviennent sûrement. C'était il y a huit ans.

Soyons juste et positif : la journée de foot et le tournoi d'unihockey, organisés dans le cadre du sport associatif, connaissent une bonne participation. Le relais-nature, souvent mis en place comme projet d'établissement, également.

De ces constats, la réflexion oscille entre nostalgie et réalités. Les journées cantonales, souhaitées et organisées par les maîtres, constituaient à l'origine une occasion privilégiée de rencontre, un objectif sportif, une cerise sur le gâteau de l'entraînement, des apprentissages. Pour certains, un acte de représentation, d'identification à son établissement. Pour d'autres, une source de motivation. Nombre d'élèves, de maîtres, de directeurs prenaient part et soutenaient ces manifestations. L'engouement et les visées pédagogiques d'alors existent-ils encore ?

Les temps changent. Les organisations scolaires, les disponibilités et les intérêts aussi. Certaines pratiques sportives comme l'athlétisme, les agrès ou le ski de fond répondent moins aux approches ludiques d'aujourd'hui. Les maîtres, partagés entre plusieurs disciplines d'enseignement, un statut, un horaire et de multiples activités sont peut-être moins ouverts aux sollicitations, aux engagements volontaires. Est-ce à dire que les journées sportives cantonales n'ont plus de raison d'être ? Nous ne le croyons pas. La réflexion est cependant engagée. Les prochaines conférences des chefs de file d'éducation physique et sportive favoriseront le débat.

Jean Aellen

Sommaire

2 **Espace didactique**

- Un nouveau jeu de fiches didactiques EPS

4 **Espace santé**

- Le programme « Ça marche ! »

6 **Espace vécu**

- A travers le Jura
- L'école bouge 2008-2009
- Euro 2008 et écoles
- La journée suisse de sport scolaire

13 **Espace info**

- Le Fonds du sport
- Constructions et équipements sportifs
- Journées sportives scolaires
- Agenda

16 **L'ouvrage sur le métier**

- Musculation pour l'enfant et l'adolescent
- Se muscler à deux, méthode sans matériel
- Gym aquatique

Un nouveau jeu de fiches didactiques EPS

Claudine Borlat
SEPS

Après plus de deux années de récolte d'idées, de coordination et de rédaction, le Service de l'éducation physique et du sport (SEPS) se réjouit de vous annoncer la prochaine publication (décembre 2008) d'un nouveau document didactique EPS destiné aux enseignant-e-s des cycles enfantin et primaire.

La parution en 1998 des « nouveaux » manuels officiels d'éducation physique a mis entre les mains des enseignant-e-s spécialistes et généralistes un outil riche, attractif et garant de dynamisme pour cette discipline scolaire. Ces manuels laissent beaucoup de place à l'initiative et à l'interprétation personnelle mais demandent toutefois une approche professionnelle souvent très exigeante pour des enseignant-e-s généralistes.

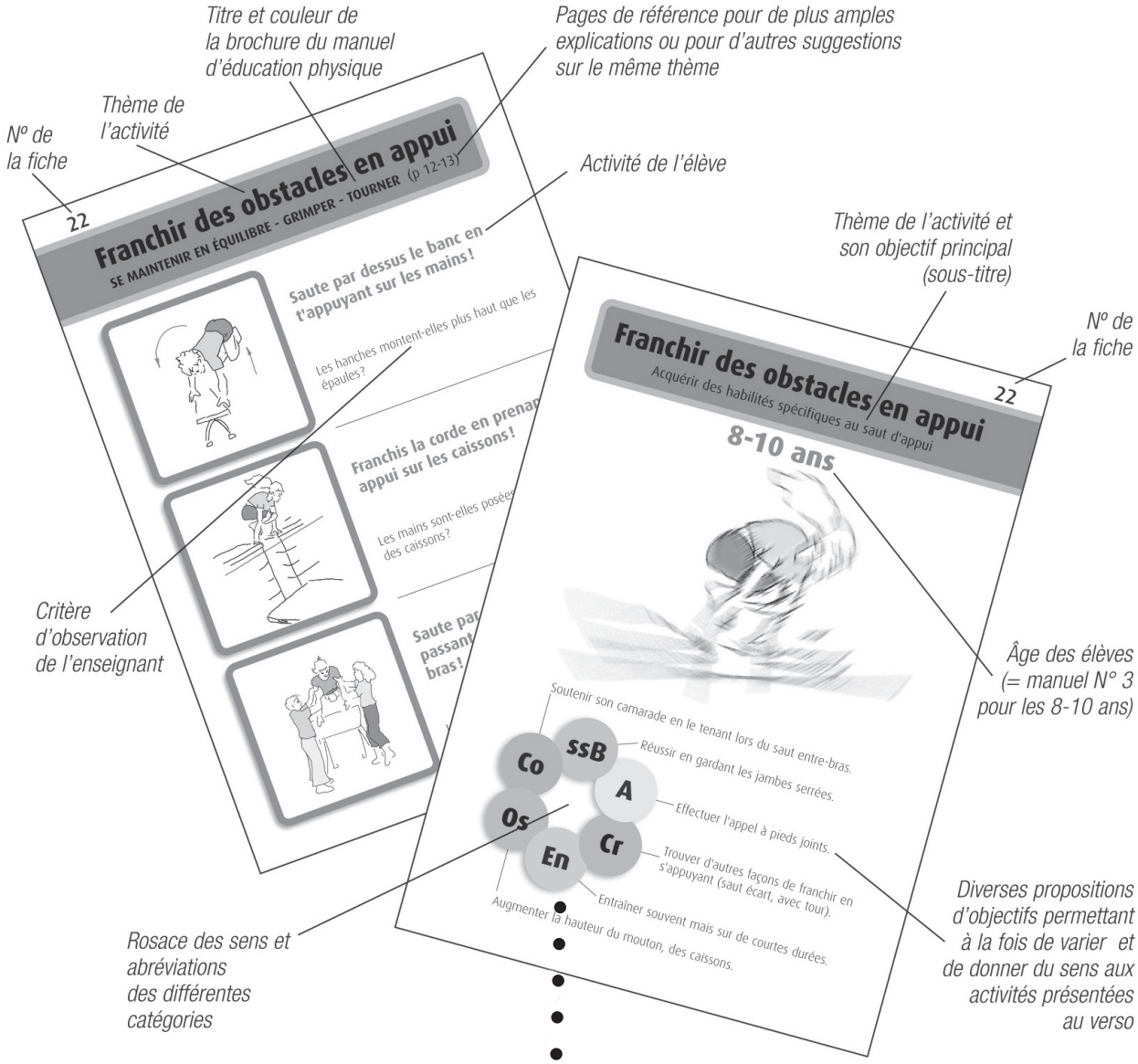
Fort de ce constat issu du terrain, le SEPS a lancé un projet de réalisation de fiches didactiques EPS destinées à aider les maître-sse-s généralistes dans cet enseignement particulier et difficile. Ce recueil de fiches ne remplace pas les documents officiels mais se positionne comme complément et incitateur à l'utilisation des manuels. Ainsi, ce fichier s'articule sur la même structure, tant sur le plan des objectifs que sur celui des domaines d'activités, que les manuels EPS. La mise en lien directe des pratiques avec leurs objectifs est mise en évidence dans chaque fiche (voir « la rosace des sens »), ce qui permet à l'élève d'entrer en apprentissage en donnant du sens aux diverses activités proposées.

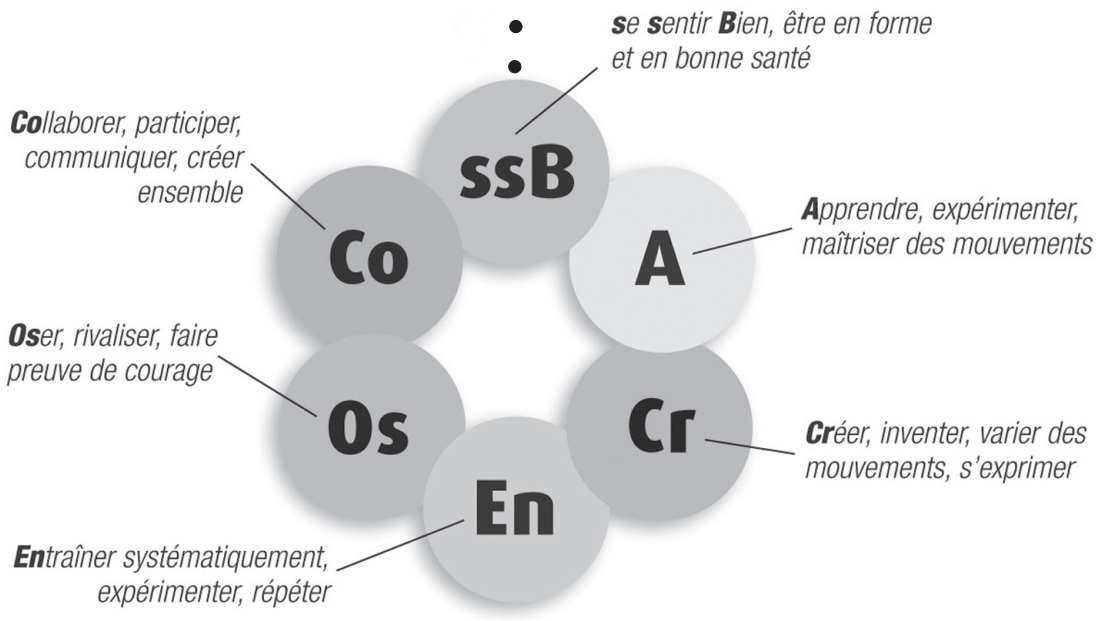
Les fiches sont prévues pour accompagner l'enseignant-e en salle de gymnastique ou à l'extérieur, donnant au moyen d'illustrations et de commentaires succincts, des exemples d'activités directement réalisables et permettant, notamment, d'accéder par la pratique aux différents domaines traités par les manuels.

Le SEPS, réalisateur du projet, s'est adjoint pour la mise en place du concept de base, la collaboration de formateurs-trices et de responsables de l'éducation physique des cantons de Vaud, du Valais et de Fribourg. Cette réalisation a pu voir le jour grâce à l'engagement de quelque 60 animateurs-trices pédagogiques en EPS de tous les cantons romands. Ces collègues ont largement contribué, par leur précieuse connaissance du « terrain », à la richesse et à la variété des activités présentées dans ce document.

Ce recueil comporte 3 jeux de fiches, chacun concernant deux années de scolarité. Il s'adresse avant tout aux maître-sse-s généralistes enseignant l'EPS aux élèves de 4-10 ans. Chaque jeu comporte environ 80 fiches classées par domaine d'activités correspondant aux brochures des manuels. Il n'est bien évidemment pas possible de couvrir dans un tel fichier toutes les activités EPS qu'un élève va réaliser durant deux années de scolarité, mais l'intention est de faciliter l'accès aux multiples idées proposées dans les manuels.

L'appui d'un-e maître-sse spécialiste EPS et/ou la participation à un cours de formation continue permettront l'exploitation optimale des divers aspects didactiques de ce nouveau document. Dans cette perspective, un cours sera proposé en juin 2009 via l'ASEP. D'autres modules de formation seront également mis en place dans le cadre de la HEP Vaud dès l'automne 2009. Des précisions concernant ces formations seront données dans les prochains numéros d'EsPaceS pédagogiques. D'ici là et en avant-première, nous vous présentons divers extraits de ce fichier didactique :


Titre et couleur de la brochure du manuel d'éducation physique
Pages de référence pour de plus amples explications ou pour d'autres suggestions sur le même thème
Thème de l'activité
Nº de la fiche
Activité de l'élève
22
Franchir des obstacles en appui
SE MAINTENIR EN ÉQUILIBRE - GRIMPER - TOURNER (p 12-13)
Saute par dessus le banc en t'appuyant sur les mains!
Les hanches montent-elles plus haut que les épaules?
Franchis la corde en prenan appui sur les caissons!
Les mains sont-elles posée des caissons?
Saute pa passant bras!
Critère d'observation de l'enseignant
Thème de l'activité et son objectif principal (sous-titre)
Nº de la fiche
Franchir des obstacles en appui
Acquérir des habilités spécifiques au saut d'appui
22
8-10 ans
Âge des élèves (= manuel N° 3 pour les 8-10 ans)
Soutenir son camarade en le tenant lors du saut entre-bras.
Réussir en gardant les jambes serrées.
Effectuer l'appel à pieds joints.
Trouver d'autres façons de franchir en s'appuyant (saut écart, avec tour).
Entraîner souvent mais sur de courtes durées.
Augmenter la hauteur du mouton, des caissons.
Co
ssB
A
Os
En
Cr
Rosace des sens et abréviations des différentes catégories
Diverses propositions d'objectifs permettant à la fois de varier et de donner du sens aux activités présentées au verso


se sentir Bien, être en forme et en bonne santé
Collaborer, participer, communiquer, créer ensemble
Apprendre, expérimenter, maîtriser des mouvements
Oser, rivaliser, faire preuve de courage
Créer, inventer, varier des mouvements, s'exprimer
Entraîner systématiquement, expérimenter, répéter
ssB
Co
A
Os
Cr
En

ça marche!

BOUGER PLUS, MANGER MIEUX

Franco Genovese
Ligues de la santé, Lausanne

Une récente étude de l'Office fédéral du sport (OFSPO) rappelle qu'en matière de comportement sportif, les Suisses romands ont encore du retard à combler. Selon ce sondage, 39.9% des Romands disent ne faire du sport que très rarement ou jamais alors que seulement 21.9% des Alémaniques correspondent à cette description. Quand on sait que l'inactivité physique est la cause majeure de «l'épidémie» de surpoids et d'obésité qui a atteint notre pays, on comprend pourquoi les autorités politiques mettent en place des programmes de lutte contre la sédentarité. Démarré en avril 2008, le programme « Ça marche ! Bouger plus, manger mieux » est l'une des réponses du canton de Vaud à ce fléau. Ce programme sera présenté sur internet à l'adresse suivante : www.ca-marche.ch.

En matière de prévention, la sédentarité et le surpoids sont devenus aujourd'hui des préoccupations majeures. Face à ce défi, le canton de Vaud a lancé en avril dernier, avec le soutien de Promotion Santé Suisse, un nouveau programme d'actions dont l'intitulé sonne comme une invitation à se faire du bien.

La Suisse ne bouge pas assez et elle prend du ventre. C'est en résumé ce qui ressort des dernières études disponibles. En effet, selon les chiffres officiels, près des deux tiers de la population ne sont pas assez actifs et le taux d'adultes en surpoids s'élève à 37%. Un phénomène qui n'épargne pas les plus jeunes puisqu'un enfant sur cinq présente une surcharge pondérale. Une tendance plutôt inquiétante quant on sait que le surpoids et la sédentarité sont à l'origine d'une grande partie des maladies cardio-vasculaires et du diabète de type II. Face à ce constat, le canton de Vaud a inauguré le 21 avril dernier le programme « Ça marche ! Bouger plus, manger mieux ».

Bâtir sur l'existant…

Le premier objectif de ce programme vise à encourager et faciliter les synergies entre les différents acteurs du canton actifs dans la promotion de l'activité physique et de l'alimentation équilibrée. Une chose rendue possible par la création d'un réseau « Ça marche ! » qui, via plusieurs réunions annuelles et une newsletter, servira de plate-forme d'échange entre les partenaires. Une première rencontre de ce réseau, qui à l'heure actuelle réunit près de 40 professionnels du domaine, a déjà eu lieu en mars dernier. D'un point de vue financier, le programme apporte également son soutien à plusieurs projets existants. C'est le cas notamment du site internet www.ciao.ch, pour sa rubrique « Moi et mon poids » et du label « *Fourchette verte* ».

...tout en innovant

Le programme « Ça marche ! » sera aussi l'occasion de lancer de nouvelles actions concrètes et complémentaires sur le terrain dont voici quelques exemples : Le projet « Jardin d'enfants en mouvement » débutera en mars 2009. S'inspirant du programme bâlois

« Burzelbaum », cette action vise à promouvoir la pratique de l'activité physique chez les enfants en bas âge. Pour ce faire, une formation sera proposée au personnel des crèches et jardins d'enfants intéressés à participer à l'expérience. Lors de cette formation, des conseils en matière d'aménagement de l'espace seront également prodigués. L'idée centrale étant d'intégrer, de façon ludique, le mouvement dans les diverses activités proposées aux enfants. Au total, il est prévu qu'une vingtaine de crèches vaudoises prennent part à ce projet pilote qui se déroulera jusqu'en 2012. A noter que le programme sera également testé en parallèle dans les cantons de Neuchâtel et du Jura. Une évaluation de ce projet est prévue d'ici 2012 pour envisager sa poursuite au-delà du programme cantonal.

Autre cadre, autre action, le projet « PAPRICA » (Physical Activity Promotion In Primary Care) est initié par la Policlinique Médicale Universitaire et destiné aux médecins de premier recours (MPR). En quelques mots, il s'agit d'un module de formation pour le conseil en activité physique au cabinet médical. Une démarche qui répond à un réel besoin, le déficit de

formation des MPR en la matière étant avéré. Si bien que, à en croire l'enquête 2004 du réseau hepa.ch, seulement une personne sur cinq recevrait des conseils de son médecin pour bouger davantage. Le manuel du programme comprend un bref rappel des connaissances théoriques ainsi qu'une présentation des diverses techniques de conseil. A cela s'ajoute une liste détaillée des offres régionales en matière d'activité physique, allant des classiques clubs de sport aux balades à vélo en passant par les groupes de marcheurs, avec ou sans bâtons. Une dizaine de formations, d'une durée d'une demi-journée, sont prévues chaque année, et ce dès 2009.

Le programme « Ça marche ! » se déclinera également sur internet avec la prochaine mise en ligne du site www.ca-marche.ch. Plus qu'une simple vitrine du programme, il comprendra divers outils et conseils pour inciter ses visiteurs à « bouger plus » et « manger mieux ». Une section du site proposera par exemple une plateforme de rencontre pour faire du sport. Trouver un-e partenaire de course, des joueurs pour un match de foot ou encore créer un groupe de Nordic Walking seront des possibilités offertes par cet outil de mise en réseau. Celui-ci sera couplé à une carte thématique du canton de Vaud regroupant l'ensemble des offres en matière d'alimentation équilibrée et d'activité physique favorables à la santé : cours de cuisine, rencontres sportives, restauration équilibrée, terrains de jeux, etc. Un contenu qui sera perpétuellement enrichi, non seulement par les responsables du programme mais également par les visiteurs eux-mêmes.

Pour tout renseignement concernant le programme « Ça marche ! Bouger plus, manger mieux » et les divers projets associés : Mme Alexia Fournier, responsable du programme, 021 623 37 90, alexia.fournier@fvls.vd.ch

Ça marche aussi à l'école

L'Office des écoles en santé, sur mandat des Conseillers d'Etat Anne-Catherine Lyon et Pierre-Yves Maillard, développe deux programmes prioritaires de promotion de la santé et de prévention dans les écoles vaudoises, à savoir la prévention des dépendances et la promotion de l'activité physique et de l'alimentation équilibrée. Le programme de promotion de l'activité physique et de l'alimentation équilibrée s'inscrit dans le cadre du programme cantonal « Ça marche! Bougez plus, mangez mieux ». Il précise des objectifs et un cadre permettant à chaque établissement d'élaborer une politique de santé cohérente et pertinente. Les objectifs sont la promotion d'un environnement propice à l'activité physique, la promotion d'un environnement favorable à une alimentation équilibrée, l'accompagnement des besoins particuliers, la connaissance des élèves et la formation des adultes de l'école. Le contenu plus détaillé du programme sera présenté en priorité aux établissements scolaires à la rentrée scolaire 2008-2009.

Pour de plus amples informations :
Dr. Virginie Schlüter, cheffe de projet, ODES, 021 623 36 81, virginie.schluter@omsv.vd.ch

Ecoles d'Ecublens : 26e traversée du Jura !

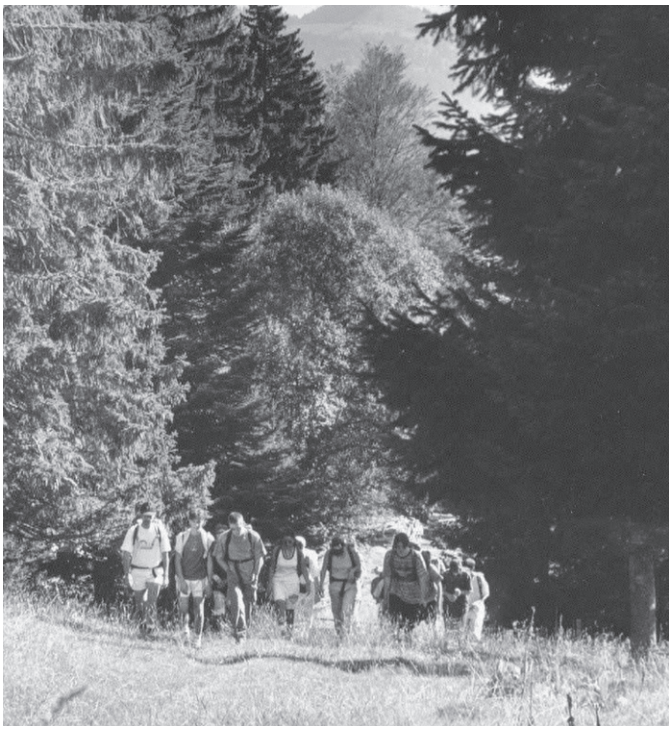
Claude Albanesi
MEP, Ecublens

Du 8 au 12 septembre 2008 s'est déroulée la 26e marche à travers le Jura des écoles d'Ecublens. Chaque année depuis 25 ans, tous les élèves de 9e année, soit 6 classes, traversent une partie de la chaîne du Jura.

Partant de différents endroits, entre St-George et Boudry, chaque groupe va parcourir environ 100 km à pied et sac au dos durant 5 jours. Trois sommets sont au programme de la semaine : le Chasseron, le Mont d'Or, ainsi que la Dent de Vaulion. De plus, il ne faut pas oublier la montée vertigineuse permettant d'accéder au panorama grandiose du Creux du Van…

Chaque groupe d'élèves est accompagné de 2 adultes en plus du maître de classe et deux bus assurent l'assistance, le ravitaillement et la logistique. Avant d'être un exploit sportif, cette marche est avant tout une expérience de vie. La solidarité, l'aide dans les moments de découragement, le dépassement de soi pour des élèves qui n'ont pour la plupart plus l'habitude de la marche sont des apprentissages sociaux de grande importance. Préparer les repas en cabane, se contenter d'un confort rudimentaire, garder sa bonne humeur à travers le mauvais temps sont pour les adolescents d'aujourd'hui des expériences nouvelles et enrichissantes.

Pour les enseignants, cette semaine permet de renforcer l'ambiance de classe, les liens entre les participants et de profiter de la richesse pédagogique d'une telle aventure. Géographie et orientation, histoire, math, français : toutes les branches vont pouvoir utiliser le Jura comme base de travail avant et après la marche. Une excellente approche transdisciplinaire !



Cette année, la 26e volée d'élèves a vécu cette équipée. Certains pourront sûrement partager leurs souvenirs avec leurs parents qui ont, en leur temps, pu participer à l'une des premières marches à travers le Jura des écoles d'Ecublens. Il y a 26 ans…

La journée sportive de «l'école bouge» à Macolin

Claudine Borlat
SEPS

23 mai 2008, la fièvre rouge a envahi les sites sportifs de Macolin. Pas moins de 700 élèves vêtus de rouge en provenance de toute la Suisse (et même de l'Autriche) ont participé à cette journée exceptionnelle. Pour sa quatrième édition, les responsables de « l'école bouge » ont organisé une manifestation élargie, d'une part grâce à l'impact des actions liées à l'Eurofoot et d'autre part en y associant des classes participant au programme J+S Kids 5-10 ans.

Plus de cinquante postes d'activités sportives diverses étaient animés par les parrains de « l'école bouge » et par les étudiants de la Haute école fédérale de sport de Macolin. Des discours (en trois langues), et notamment celui de Monsieur le Conseiller fédéral Samuel Schmid, ont contribué à souligner l'importance de ces projets visant à promouvoir l'activité physique quotidienne auprès des plus jeunes.

Pour le canton de Vaud, c'est une classe de 3e primaire de Crans/Céligny qui a été tirée au sort et qui s'est déplacée sur les hauteurs de Macolin. Quatre élèves de cette classe nous racontent ci-après, avec fraîcheur et spontanéité, cette journée hors du commun.

Notre fameuse journée à Macolin (extraits)

« Je vais vous raconter ma journée. Je me suis levée à 5 heures, c'était très dur. J'étais stressée et je me réjouissais. J'ai dit au revoir à maman et suis montée dans le train avec Abigail. J'ai dû changer de place car je suis malade si je suis assise à l'envers. A Bienne, nous avons marché jusqu'au funiculaire puis dans la forêt. Nous sommes arrivés à Macolin et on a dû attendre notre moniteur. Il était très gentil.

Adrien nous a fait visiter les lieux sportifs. Puis on a déjeuné à 9 heures 30. Ensuite, on a eu des activités sportives, des jongleries avec des balles de tennis. Puis on est allé dans une salle de gym pour du foot et des courses d'estafettes. On a fait des combats où il fallait toucher les pieds

des autres. Après on a exercé l'équilibre avec Laurence Rochat, la championne de ski de fond et on est allé manger.

Enfin, le tirage au sort est arrivé. Il y avait 39 classes, 4 ont été choisies pour aller voir un match de l'Euro 2008. Nous on n'a pas été tirés. J'étais assez déçue mais quand même, la journée était super. On a reçu un sac, une bouteille et un frisbee. Et tout ne se termine pas là. Pour le retour, on est descendu avec le funiculaire et le train. Pendant le voyage en train, Bruno a vomi. Arrivés à la gare, nos parents nous attendaient.

Voilà, je vous ai raconté ma meilleure journée au monde. J'ai adoré cette journée à Macolin ! »

Julie, Florian, Maya, Ellie
classe de 3e primaire, Crans/Céligny

Participez à l'école bouge en 2008/2009

Claudine Borlat
SEPS

Pour cette nouvelle année scolaire, l'action continue sur le même principe : réaliser, en plus des 3 périodes hebdomadaires d'EPS, 20 minutes d'activités physiques quotidiennes et ceci pendant un trimestre.

Comme les années précédentes, le SEPS soutient cette action et incite les classes vaudoises à s'inscrire à un ou à plusieurs des 4 modules suivants : pauses actives, footbag, frisbee et football.

Toutes les classes vaudoises inscrites en 2008/2009 recevront le jeu de cartes d'activités physiques en classe « je bouge, tu bouges » ainsi qu'un bon d'échange à faire valoir dès janvier 2009 auprès du SEPS. Ce bon permettra d'obtenir le nouveau jeu de fiches didactiques présenté dans ce numéro d'*EsPaceS pédagogiques.*

En outre, au printemps 2009, un tirage au sort récompensera plusieurs classes vaudoises par des lots de matériel de jeux de plein air d'une valeur totale de 3'000 francs.

Renseignements et inscriptions :
www.ecolebouge.ch.

Euro 2008 et écoles : l'heure du bilan

Christophe Botfield
SEPS

Tout le monde aujourd'hui sait que l'Espagne est championne d'Europe suite au magnifique tournoi organisé en Autriche et en Suisse, mais il n'est pas certain que beaucoup de lecteurs d'EsPaceS pédagogiques soient au courant des projets scolaires qui ont eu lieu avant et pendant cette importante manifestation.

L'information liée aux différentes possibilités de participer aux modules scolaires à l'enseigne de l'Euro 2008 a notamment été donnée lors des séances régionales de chefs de file d'éducation physique. Des articles dans EsPaceS pédagogiques et une correspondance aux directions d'établissements scolaires ont apporté les renseignements utiles. Quelques mois plus tard, voici un bref retour sur les différents événements footballistiques qui se sont déroulés dans le milieu scolaire vaudois.

- **L'école bouge** : 286 classes vaudoises se sont inscrites afin de « bouger » 20 minutes par jour durant une période de 7 semaines. Parmi ces nombreuses classes, plus de 170 ont choisi le module football+.

- **Euroschools 2008** : ce projet impliquait des élèves de la 5e à la 8e année scolaire. Le but consistait d'une part à développer un projet pédagogique lié à un pays, la Norvège pour les Vaudois, et d'autre part à organiser un tournoi de football dans le cadre de l'établissement. Cette rencontre sportive permettait à la meilleure équipe de l'école de participer à un tournoi de sélection à Genève et de tenter ainsi une qualification pour la phase finale se déroulant à Innsbruck.

Les établissements suivants ont relevé ce défi : Yverdon (Léon-Michaud), Lausanne (Isabelle-de-Montolieu), Granges, Renens, Avenches et Crissier.

Lors du tournoi de Genève, l'équipe d'Avenches a gagné le droit de se rendre à Innsbruck. A l'issue des trois jours de compétition en Autriche, notre équipe vaudoise s'est classée à la 34e place.

- **Le foot fait école** : l'Association suisse de football proposait à deux établissements scolaires vaudois la mise sur pied d'une journée sportive sur le thème du football. Cette action « clef en main » était destinée aux élèves de la 5e à la 9e année. Les écoles de Granges et de Saint-Prex ont bénéficié de cette organisation composée d'un tournoi, d'un quiz et d'un parcours technique. A la fin de la manifestation, les prix étaient remis par des joueurs de football professionnels.

D'autres manifestations gravitant autour du thème de l'Euro 2008 ont été mises sur pied dans plusieurs écoles du canton. Nous pouvons citer, entre autres, les écoles primaires de Gland, de Montreux et les classes enfantines de Prélaz à Lausanne.

Le Service de l'éducation physique et du sport tient à remercier et à féliciter l'ensemble des élèves et des enseignants qui se sont investis dans ces différents projets. Certainement que nombre de jeunes vont se sentir pousser des ailes et seront nos champions de demain !

Euro 2008 : une équipe vaudoise à Innsbruck

Frédéric Gaiani
MEP, Avenches

Suite à la qualification obtenue à Genève lors de la finale inter-cantonale, c'est avec un énorme plaisir que l'équipe de l'Etablissement scolaire d'Avenches s'est déplacée à Innsbruck du 26 au 29 juin pour participer à la finale internationale et représenter le canton de Vaud. Après une journée consacrée au voyage en train, très motivés, les six joueurs sélectionnés (Alexia Quartenoud, Tania Veyre, Marie Tombez, Julien Richard, Loris Kaltenrieder, et Sylvain Grub) ont entamé le tournoi de foot fair-play, prêts à affronter les équipes provenant d'Autriche, du Liechtenstein et de Suisse. Malheureusement, la première journée fut difficile et, sous la chaleur, l'équipe ne gagna qu'un seul match. Malgré tout, l'ambiance resta chaleureuse et les six joueurs purent participer à différents ateliers entre les matchs (beat box, école de cirque, mixage, tag). Le deuxième jour fut sportivement meilleur puisque l'équipe remporta tous ses matchs ce qui lui permit de terminer en milieu de classement (34e sur 57).

L'équipe profita également des soirées et d'une demi-journée sans compétition pour visiter l'ancienne ville olympique ou pour visionner un match de l'Euro 2008 dans le « fan village » d'Innsbruck où les joueurs étaient logés. Ils ont découvert notamment le stade du Tivoli où s'affrontèrent l'Espagne, la Grèce, la Suède et la Russie pendant l'Euro 2008 et le mythique tremplin de saut à ski du Bergisel.

En résumé, une expérience inoubliable et très enrichissante !

Du foot, mais pas seulement...

Carine Colletti-Favre
Enseignante CIN, Prélaz - Lausanne

Tout est parti d'une discussion avec une collègue. Cette dernière me racontait que le papa d'une de ses élèves prenait parfois un ballon avec lui lors de ses balades avec sa fille, histoire de taper quelques balles avec elle, mais qu'il finissait en général par cueillir des pâquerettes…

Deux réflexions en découlèrent. La première, c'est que malgré tout, on catégorise encore facilement (et à tort, la suite le démontrera…) les activités propres aux filles ou aux garçons. La deuxième réflexion, c'est qu'en classe enfantine, nous ne mettions pas tellement l'accent sur les activités sportives, hormis notre période hebdomadaire de gymnastique et la période de rythmique. Certains enfants, discrets en classe, trouveraient peut-être matière à s'épanouir différemment durant ces deux années du cycle initial (CIN).

De fil en aiguille, l'idée de profiter de l'Euro qui se profilait et allait de toute façon envahir notre quotidien sous diverses formes a germé. Nous allions faire notre Euro 2008, rebaptisé pour l'occasion ***Prélaz 2008***.

Plein de petits hasards s'enchaînent et transforment une simple idée en formidable expérience… Courant mars, avec l'accord de notre Direction, nous recherchons des « sponsors » auprès des commerçants du quartier, afin de trouver des prix pour récompenser les meilleures équipes. Un journaliste a vent de notre projet et s'intéresse plus particulièrement à la confection de nos vignettes « Panini » personnalisées. Il vient en classe, écrit un article. Monsieur Botfield du SEPS, de passage à Prélaz, lit cet article le lendemain, en salle des maîtres…

Règlement

- un but marqué par une fille : 2 points
- un but marqué par un garçon : 1 point
- 5 joueurs par équipe sur le terrain
- pas de gardien
- durée d'un match : 5 minutes
- 1ère faute : carton jaune
- 2ème faute : carton rouge, expulsion du terrain
- pas de changement de joueur lors d'un match
- équipe gagnante : 3 points
- match nul : 1 point chaque équipe
- match perdu : 0 point
- en cas d'égalité à la fin des 4 jours de tournoi, les équipes aux scores identiques rejouent un match

Nous avons pris connaissance du règlement et l'approuvons.

Date : Signatures des arbitres :

Tournoi PRELAZ 2008 - Charte

1. « fair-play tu seras »
2. « ton langage tu surveilleras »
3. « la décision de l'arbitre tu respecteras »
4. « le ballon au pied tu garderas »
5. « le maillot des autres joueurs point tu n'agripperas »
6. « les joueurs de l'équipe adverse en quittant le terrain tu salueras »

Date : Signatures :

Madeline, notre animatrice de gymnastique, se trouve là également par hasard. Elle nous met en contact et tout se met en marche !

Une semaine plus tard, nous sommes équipés par les soins du SEPS, de chasubles pour les joueurs, de 4 coupes qui n'ont rien à envier à celle de l'Euro 2008, de ballons, de t-shirts, de mascottes. Bref, la fièvre du foot s'est emparée du Petit Collège et, dans la foulée, 4 classes s'inscrivent à « l'école bouge », plus spécifiquement au module football. Les entraînements se succèdent. La réflexion sur le déroulement du tournoi se poursuit. Nous optons pour un tournoi sur 4 matinées. 4 classes y participeront. Au sein de chaque classe, nous créons 4 équipes de 5 enfants, mixtes évidemment…

Nous élaborons une charte à ratifier par chaque joueur et par les arbitres. Ainsi qu'un règlement, lu et approuvé par tous. Afin de motiver les garçons à passer le ballon aux filles, nous décidons de comptabiliser deux points par but marqué par une fille. Et, première surprise, personne ne bronche. Tous semblent trouver cela normal. Soucieuses d'être le plus neutres possible lors de l'arbitrage, nous sollicitons l'aide des grands de la classe DEP ainsi que des élèves de 5ème et 6ème. Tout est en place, le tournoi peut commencer. Mi-juin, en parallèle avec l'Euro 2008 (le vrai tournoi qui finalement s'est trouvé relégué en arrière-plan), nous nous sommes donc retrouvés tous sur notre terrain multisports.

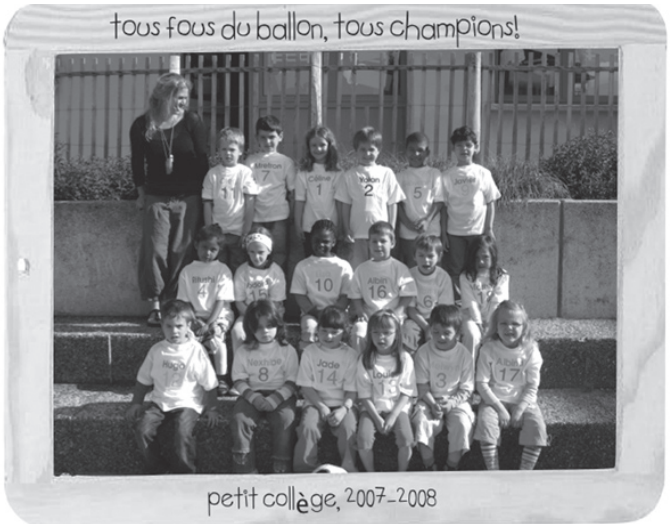
Et là, nous sommes allés de surprise en surprise. Nous avons vu des enfants peu loquaces, discrets en classe, briller sur le terrain. Nous avons entendu des maîtresses « pas trop foot » s'époumoner pour encourager leurs élèves et nous avons été surpris par le professionnalisme des arbitres, exemplaires dans leur fonction. Des liens entre les « Grands » élèves de l'école et les « Petits » du CIN se sont créés, s'admirant mutuellement.

Chacun y a trouvé un petit quelque chose de différent de l'ordinaire. Se mettre dans la peau de celui qui essaie de se faire respecter, qui doit se montrer neutre et objectif pour les grands qui arbitraient. Ne plus être le meilleur, se trouver moins à l'aise sur un terrain qu'en classe, ressentir l'incertitude de celui qui ose moins parce qu'il n'est pas dans son domaine de prédilection, ou au contraire briller, être le meilleur, celui qui tient l'équipe. Ces 4 jours nous ont permis de découvrir chez certains des talents insoupçonnés. Et certains des enfants ont pris goût à l'activité… Une de mes élèves m'a annoncé très fièrement qu'elle allait commencer le foot « pour de vrai » à la rentrée !

Le 20 juin, jour de la remise des coupes, nous avons convié les parents à une petite cérémonie, suivie d'un apéro. Je garde pour conclure la réflexion du papa d'un de mes élèves, pas grand adepte du foot au demeurant qui, à la fin de la remise des coupes, est venu me remercier. Son fils s'est totalement impliqué dans ce tournoi, il a fallu regarder les matches le soir et, grâce à ces moments privilégiés de complicité père-fils, il a eu le sentiment de créer quelque chose de nouveau, de différent avec son enfant.

Alors non, le foot, ça n'est pas qu'une histoire de sous, de transferts, de mollets musclés, de maillots trempés et de hooligans en furie ! Pour nous, le foot, ça a été une formidable occasion de considérer nos élèves sous un autre angle, de changer nos habitudes, de s'impliquer dans un domaine qui n'est pas forcément notre domaine de prédilection !

Alors vive le Mondial !



Journée Suisse de Sport Scolaire 2008

Davide Bogiani
OFSPO

Comme chaque année, quelques établissements de notre canton se sont rendus à la Journée Suisse de Sport Scolaire (JSSS). La revue « mobile », par l'intermédiaire de Davide Bogiani, a suivi l'équipe d'athlétisme fille d'Echallens. Le regard porté par le jeune maître d'éducation physique tessinois sur les concours de Tenero est intéressant : sélections des meilleurs compétiteurs de l'école ou participation volontaire d'adolescents non inscrits dans un club ? La question n'est pas nouvelle et a déjà divisé plusieurs générations d'enseignants… Il faut cependant noter que la tendance actuelle, remarquée lors des dernières manifestations organisée par l'ASEP, est de voir un maître d'éducation physique participer à la JSSS avec les meilleurs éléments de sa classe. Mode passagère ou exemple à suivre ?

Destination Tenero

La 39e édition des Journées suisses de sport scolaire s'est tenue au Centre sportif national de la jeunesse de Tenero (CST) les 16 et 17 mai 2008. Cette manifestation a réuni quelque 2000 jeunes entre 14 et 16 ans venus des quatre coins de la Suisse. Impressions.

Vendredi 11h30, gare de Tenero : une file interminable d'enfants sortent du train en se bousculant… Parmi eux, 18 élèves de 9e année de l'établissement secondaire d'Echallens (VD) avec leur maître de sport, Vincent Mettraux. A peine le temps de déposer les bagages dans les tentes, de prendre un petit en-cas et les choses sérieuses commencent.

Au programme : basketball, athlétisme, unihockey, beachvolley, course d'orientation et badminton.

Journée Suisse de Sport Scolaire 2008 (suite)

A 13h30, les 18 élèves se retrouvent sur la piste d'athlétisme pour disputer la première compétition, une épreuve de saut en hauteur. La tension est peu à peu palpable. « Oui, je suis un peu nerveuse », admet Laura. « Quand je regarde mes adversaires, j'ai l'impression qu'elles sont bien meilleures que moi. Et ça m'énerve ! » Le maître de sport vaudois donne les derniers conseils avant la compétition.

Découvrir de nouvelles disciplines

Les qualifications pour les Journées suisses de sport scolaire ont eu lieu dans le cadre de la Journée de sport scolaire du canton de Vaud. L'école de Vincent Mettraux s'est qualifiée en athlétisme, en course d'orientation et en basketball, celle de Pully en volleyball et en athlétisme, celles d'Yverdon et de Lausanne (Villamont, Elysée, Bélvédère) en athlétisme également. A Echallens, la préparation à ces joutes sportives débute toujours en août et s'effectue durant l'année scolaire à raison d'un entraînement hebdomadaire à midi. Aucun des élèves qualifiés ne pratique l'athlétisme en compétition. Si certains jouent au volleyball au sein d'une équipe locale, d'autres, en revanche, ne sont affiliés à aucun club sportif. « En proposant une offre sportive durant la pause de midi, nous entendons intéresser les élèves à de nouvelles disciplines sportives », explique Vincent Mettraux.

Florian Etter, l'un des responsables pédagogiques du Service de l'éducation physique et du sport du canton de Vaud est ravi : « Cela ne va pas de soi que des maîtres de sport entraînent les élèves durant leur temps libre et qu'ils les accompagnent encore à la Journée suisse de sport scolaire ». Avec 12 équipes, 80 élèves et 12 enseignants, la participation du canton de Vaud à cette manifestation est à marquer d'une pierre blanche, en dépit de quelques menus problèmes organisationnels. « Il y a des parents qui préfèrent voir leurs enfants s'instruire plutôt que de participer à de telles activités », note le responsable. Il convient encore de relever que les frais de transport et d'hébergement ont été entièrement pris en charge par les écoles et le Service cantonal de l'éducation physique et du sport.

Promouvoir les valeurs éducatives

Alors que, sur la piste d'athlétisme, l'équipe d'Echallens se prépare pour le sprint, dans la salle, on joue au unihockey. Parmi les équipes figure également l'école secondaire d'Acquarosse (TI). « En plus de l'aspect sportif, cette rencontre avec des élèves de toute la Suisse me plaît beaucoup parce qu'on peut échanger des idées », se réjouit Cecilia, élève de 4e année. « Dans notre école, on a la chance d'avoir deux maîtres qui s'entraînent avec nous toute l'année. Même pendant leurs loisirs ! Ils nous ont transmis leur motivation et réussi à nous faire partager leur enthousiasme pour le sport. Surtout pour l'unihockey ». Et Dieter Schmid, le maître de Cécilia, d'ajouter : « Des manifestations de ce genre ont une grande valeur éducative. Les élèves se rencontrent, rivalisent avec d'autres et ont ainsi la possibilité de vivre des moments en commun aussi bien durant les activités sportives que durant les loisirs ».

Les objectifs vont donc bien au-delà d'une simple participation à cette manifestation. Dans les faits, le comportement des élèves d'Acquarossa est observé tout au long de l'année scolaire et constitue un important critère de sélection pour participer aux qualifications. « C'est une manière de récompenser les élèves pour leurs performances et l'état d'esprit positif dont ils font preuve durant l'année » dit Silvano de Antoni, vice-directeur de l'établissement tessinois.

Pour l'école secondaire d'Herisau (AR), les critères sont totalement différents. « Nous participons au concours de natation avec six élèves, qui pratiquent déjà cette discipline sportive à un niveau de compétition », explique Tanja Frischknecht, maîtresse de sport. « Le choix s'opère ensuite en fonction des temps réalisés. C'est la performance sportive qui prime à nos yeux ».

Savoir garder le sourire

Samedi 8h30 : l'équipe d'Echallens procède à un échauffement en vue de l'épreuve du lancer. Vincent Mettraux est quelque peu irrité : « Hier, la première épreuve a eu lieu à 13h30. Nous avons ensuite dû attendre deux heures avant de pouvoir prendre le départ du sprint. Aujourd'hui, nous ne participons qu'à une seule compétition et elle a lieu très tôt le matin. Il aurait été préférable de disputer toutes les épreuves d'athlétisme le même jour. Les élèves et les spectateurs présents seraient certainement plus nombreux et l'ambiance n'en serait que meilleure ».

Matthieu et Alexandre ne sont pas non plus entièrement satisfaits car la course d'orientation à laquelle ils ont pris part était répartie sur deux jours. « La course était bien organisée et les autres activités auxquelles on a pu participer aussi. Mais j'aurais préféré faire encore d'autres disciplines sportives », confie Matthieu. Les deux garçons esquissent tout de même un sourire au moment de partir vers la salle d'escalade. En effet, ils ne pouvaient que s'en réjouir car ils avaient déjà eu beaucoup de plaisir la veille et pu profiter de précieuses consignes du moniteur.

Toute bonne chose a malheureusement une fin. Le visage radieux de nombreux élèves se ternit quelque peu à l'heure de quitter les lieux. Cette expérience extraordinaire continuera toutefois de vivre dans l'esprit de chacun. Bien au-delà du voyage de retour !

Source : « mobile » 4/08, www.mobile-sport.ch

Le Fonds du sport dans les écoles

Marcel Parietti
SEPS

Le SEPS, par le « Fonds du sport », peut octroyer des subsides pour encourager l'organisation d'activités particulières ou pour acheter certains types de matériel. Ces actions de soutien répondent à des modalités clairement définies par la Commission cantonale du Fonds du sport. A caractère limité, ces actions portent sur des prestations ou des équipements destinés notamment à promouvoir la sécurité, à favoriser les apprentissages et à diversifier les activités sportives mises en place dans les écoles.

Enseignement de la natation

Lorsque les infrastructures scolaires sont insuffisantes ou inexistantes, l'enseignement de la natation peut bénéficier d'un tel soutien. Le subside octroyé contribue à diminuer les frais engendrés par l'organisation de ces activités (déplacement, rétribution des moniteurs, paiement des entrées ou frais de location des infrastructures).

Conditions à remplir pour prétendre à une subvention :

- les cours donnés doivent répondre aux directives du Guide cantonal des mesures de sécurité;
- l'action est limitée dans le temps;
- l'action doit être autorisée par le Service de l'éducation physique et du sport.

Annonce
Une demande préalable doit être adressée, au moins trois semaines avant le début d'un cours, au secteur pédagogique du Service de l'éducation physique et du sport.

Paiement
Le subside octroyé par le Fonds du sport sera versé sur présentation d'une facture dûment libellée et acquittée.

Acquisition de matériel spécifique

Le soutien en ce domaine vise l'acquisition de matériel spécifique permettant la promotion, l'apprentissage et la sécurité d'activités particulières. Le subside contribue à diminuer les frais engendrés pour l'acquisition de ce matériel. L'octroi actuel de subsides concerne le matériel sportif suivant : skis de fond, snowblades, raquettes à neige, skis de piste, casques de protection, gilets de sauvetage.

Principes

- ces actions sont limitées dans le temps.
- elles sont initiées et définies par le secteur pédagogique du Service de l'éducation physique et du sport.
- toute nouvelle action sera soumise à l'approbation de la Commission du Fonds du sport.

Subsides
Le subside est défini pour chaque catégorie de matériel (participation financière, quantité par établissement et durée dans le temps).

Annonce
Une demande préalable doit être adressée, au secteur pédagogique du Service de l'éducation physique et du sport.

Paiement
Le subside octroyé par le Fonds du sport sera versé sur présentation d'une facture dûment libellée et acquittée.

Rappelons enfin que l'acceptation d'octroi d'un subside et la fixation du montant sont de la compétence de la Commission du Fonds du sport. Les décisions sont prises en fonction des crédits disponibles.

Renseignements

www.seps.vd.ch > Sport associatif > Fonds du sport > Modalités d'octroi > Encouragement dans le milieu scolaire

Marcel Parietti, délégué au sport associatif
Ch. de Maillefer 35 - 1014 Lausanne
Tél. 021/316 39 35/6 Fax 021/316 39 48
marcel.parietti@vd.ch

SEPS : le secteur des équipements sportifs

Yann Borboën
Préposé aux équipements sportifs, SEPS

Souvent, lors d'une nouvelle construction de salle de gymnastique, d'un terrain de sport ou d'une piscine ou lors d'une rénovation importante de telles installations, les enseignants concernés se posent nombre de questions relatives à divers aspects techniques et à leur implication dans le projet. Il en va de même lorsqu'il s'agit d'équiper ces lieux d'activités sportives en gros ou petit matériel. Ce présent article rappelle ou précise divers aspects du domaine des équipements sportifs dont l'un des secteurs du SEPS a la responsabilité.

En matière d'équipements sportifs, le SEPS a des missions générales de conseil, de contrôle et de coordination. Dans cette perspective, l'auteur de ces lignes, responsable de ce domaine, répond des problématiques ayant trait tant à des aspects techniques qu'à des modalités de réalisation.

Rappelons que pour remplir ses tâches, le préposé aux équipements sportifs du SEPS s'appuie sur des directives, des recommandations et divers autres documents dont il a charge d'élaboration et d'application. Ces documents de base sont disponibles à l'adresse www.vd.ch/seps, rubriques Equipements sportifs - Sécurité des installations sportives - Entretien et révision - Directives et recommandations - Documentation technique.

Les directives, dont le respect par tous les acteurs de la construction est, par définition, impératif, s'articulent autour de 3 axes principaux : la sécurité, les dimensions et l'hygiène.

Pour traiter l'ensemble des nombreux objets du domaine concerné, référence est également faite à des documents externes, entre autres ceux de l'Office fédéral du sport (OFSPO), du Bureau de prévention des accidents (BPA) et des fédérations sportives.

Dans le cadre d'une commune ou d'un établissement scolaire, lorsqu'un projet de construction ou de rénovation d'équipements sportifs se fait jour, le temps des questions et des collaborations est venu. Comment puis-je participer, intervenir, donner le point de vue des utilisateurs ? A qui dois-je m'adresser ?

Concrètement, chacun, dans le respect des règles en vigueur, peut mettre ses multiples compétences au service de constructions fonctionnelles et appréciées. Un doute ? Une question ? Un soutien ? Le secteur des équipements sportifs du SEPS est à votre disposition. N'hésitez pas à contacter le préposé aux équipements sportifs du SEPS. Bienvenue à tous !

Pour toute question ou information : yann.borboen@vd.ch 021 316 39 47

A noter sur l'agenda : Journées de sport scolaire - calendrier 2008-2009

Athlétisme	Lausanne	mercredi 1er octobre 2008	(renvoi au 8 octobre 2008)	journée
Glisse	Les Mosses	mercredi 21 janvier 2009	(renvoi au 4 février 2009)	journée
Orientation	Aigle	mercredi 22 avril 2009	(renvoi au 29 avril 2009)	après-midi
Football	Chavannes	mercredi 6 mai 2009	(renvoi au 13 mai 2009)	journée
Journée suisse	Schaffhouse	mercredi 10 juin 2009		journée

Deux mercredis après-midi sont d'ores et déjà réservés aux associations cantonales qui proposent d'organiser une manifestation avec l'aide d'enseignants. Il s'agit des mercredis 3 décembre 2008 et 27 mai 2009. Par ailleurs, signalons l'organisation de plusieurs manifestations sportives auxquelles le SEPS apporte traditionnellement son soutien et qui voient la participation d'élèves et de maîtres vaudois :

Semaine olympique	Lausanne	du dimanche 12 au jeudi 16 octobre 2008
Mini-handball (CYP 2)	Divers lieux	mardi 16 décembre 2008
Volleyball	Montreux Volley Masters	du mardi 9 au vendredi 12 juin 2009

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

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

6408	**La technique des quatre styles de nage** *Les éléments et mouvement clefs pour construire et corriger. Progression méthodologique avec toute une série d'exercices à utiliser à l'école. Ce cours comprend le Safety Tool «Baignade» du bpa (www.bpa.ch).*	**02.11.08**	**St-Légier** Cattin Jean-Luc
7108	**Ski alpin - approche ludique de l'enseignement du ski alpin en camp scolaire (module de perfectionnement J+S)** *Cours pratique et didactique. Entre développement des techniques personnelles et approche des concepts de l'enseignement du ski, ce cours vous permettra de découvrir et de vivre des idées nouvelles pour égayer votre enseignement du ski et votre semaine de camp.*	**29.11.08-30.11.08**	**Zermatt** Badoux Patrick
7508	**Mix up the dance ! Niveau 2 (pour les intéressés avec connaissances préalables)** *Etes-vous à la recherche de nouvelles danses pour le prochain semestre ? Vous tombez pile ! Céline 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» ! Ce cours comprend le thème transversal qeps.ch (www.qeps.ch).*	**06.12.08**	**Région Lausannoise** Kramer Céline
2409	**Flagfootball - football américain en milieu scolaire** *Cours pratique et didactique. Découvrir le football américain, sans contact, en milieu scolaire.* *Apprendre à initier les élèves à ce jeu méconnu à travers des petits jeux attractifs. Cours destiné à tous les enseignants des degrés secondaires I et II.*	**16.05.09**	**Payerne** Berthet Laurent et Badoux Patrick

J+S

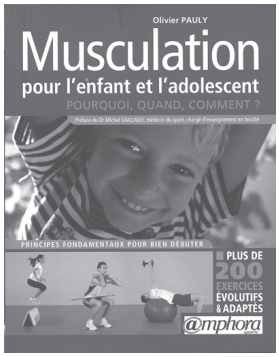
Pour connaître toutes les informations et renseignements nécessaires concernant les cours Jeunesse+Sport, veuillez consulter le site de Macolin : www.jeunesseetsport.ch

(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 ...

Musculation pour l'enfant et l'adolescent. Pourquoi, quand, comment ?
Olivier Pauly (2007, éditions Amphora, Paris - cote biblio-SEPS : 76.14)



Une vie active associée à une pratique sportive régulière peut contribuer à une amélioration de la santé physique et mentale d'un individu.
Le renforcement musculaire présente des intérêts, autant dans une logique de prévention et de santé que d'optimisation de la performance. Pourtant la musculation chez l'enfant est un sujet sensible qui suscite depuis longtemps de très nombreuses interrogations. Des idées reçues, qui font partie de l'imaginaire collectif, contribuent à créer une mauvaise image de la musculation chez les jeunes.
Ce manuel met l'accent, de manière chronologique, sur les principes fondamentaux pour bien débuter la musculation, en toute sécurité, et en respectant scrupuleusement les spécificités des enfants. Dans la partie principale, il présente plus de 200 exercices évolutifs et adaptés, illustrés de nombreuses photos explicatives pour une mise en situation facilitée.

Se muscler à deux, méthode sans matériel
Collectif d'auteurs sous la direction de Norbert Krantz (2007, éditions Amphora, Paris - cote biblio-SEPS : 76.15)

Le principe de cette méthode sérieuse et novatrice est de se muscler en utilisant le seul poids d'un partenaire. Ne nécessitant aucun matériel, elle peut donc être utilisée en tout lieu, à tout moment et par tous. L'objectif des auteurs est de proposer un manuel résolument concret et accessible au plus grand nombre. Classés par zones musculaires et niveaux de difficultés, les 82 exercices proposés sont présentés sous forme de fiches pratiques et illustrées. Des consignes claires et des photos explicatives permettent une mise en place aisée et immédiate des situations présentées. En fin d'ouvrage, les auteurs proposent également plusieurs exercices qui se pratiquent à trois, ainsi que des programmes spécifiques (sédentaires, jeunes, sportifs, …) et des exemples de circuits training.

Gym aquatique
Eric Profit & Patrick Lopez (2001, éditions Amphora, Paris - cote biblio-SEPS : 78.69)

Les auteurs ont regroupé dans cet ouvrage 120 exercices de gymnastique aquatique pour l'entretien, le renforcement musculaire, la remise en forme et la relaxation. Classés selon les parties du corps sollicitées, ces exercices sont accessibles à tous (trois niveaux de difficulté) et permettent à chacun de construire ses séances et son programme, de gym douce ou tonique, en fonction de ses objectifs personnels.
Au sommaire (extraits) : La gymnastique aquatique : pour qui, pour quoi ? - Quelques rappels d'anatomie - Les crampes : que faire ? - Schéma corporel ou conscience du corps - Construction d'une séance - Présentation d'exercices (haut du corps, abdominaux, bas du corps, relaxation et étirements).

Dossiers envisagés dans les prochains numéros :

- EPS et santé
- Cool and Clean
- EPS et motivation
- Fiches didactiques

ESPACE pédagogiques

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.vd.ch/seps

Ont collaboré à ce numéro :

Illustrations : Jean Aellen, Claudine Borlat, SEPS, CIO, Swiss Olympic

Rédaction : Jean Aellen, Davide Bogiani, Yann Borboën, Claudine Borlat, Christophe Botfield, Florian Etter, Marcel Parietti, Claude Albanesi, Carine Colletti-Favre, Frédéric Gaiani, Franco Genovese.

Mise en page et réalisation :
Jean Aellen, Véronique Baudat

Impression : Atelier OLBIS, Ch. du Rionzi, 1052 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.