Décembre 2008

ESPACES pédagogiques

nº 36

canton de vaud

Publication du
Service de l'éducation
physique et du sport

Les petits Romands : des flemmards ?

Récemment, divers articles de presse ont mis en évidence le manque de mouvement et d'activité sportive des jeunes, en particulier des enfants et des adolescents de Suisse romande. A y regarder de plus près, les médias se fondent sur une nouvelle enquête réalisée par l'Office fédéral du sport (OFSPO). Les résultats de cette étude, conduite auprès de plus de 3'000 jeunes de 10 à 19 ans, ont été publiés cet automne. En voici quelques éclairages significatifs :

- *22 % des Romands de 10 à 14 ans ne font pratiquement pas de sport en dehors des trois heures hebdomadaires obligatoires d'éducation physique à l'école (EPS).*
- *Sans tenir compte des leçons d'EPS, en Suisse alémanique, quatre enfants sur cinq (78 %), de 10 à 14 ans, font au moins 3 heures de sport par semaine ; ils ne sont que 68 % au Tessin et 54 % en Suisse romande.*
- *Les garçons font davantage de sport que les filles et sont plus souvent membres d'un club de sport. Beaucoup de filles issues de l'immigration sont inactives ; une sur trois ne pratique aucune activité sportive en dehors des trois heures obligatoires d'éducation physique scolaire.*
- *En règle générale, plus les parents ont un niveau de formation élevé, plus les enfants font du sport. De même, lorsque la mère et/ou le père ont une activité physique, les enfants bougent beaucoup plus.*
- *Près d'un adolescent sur cinq (18 %) se considère comme totalement inactif si l'on ne prend pas en compte le sport scolaire obligatoire.*
- *L'activité sportive augmente de manière continue pendant l'enfance et recule ensuite par vagues à l'adolescence.*
- *Le football, le vélo et la natation sont les trois disciplines sportives préférées des jeunes. Pour eux, la pratique sportive est avant tout synonyme de plaisir. Ils accordent également une grande importance à d'autres aspects tels que la promotion de la santé, la forme physique, l'amélioration de la performance et la camaraderie.*

Ce rapport «Sport Suisse 2008» confirme nombre de données obtenues lors des enquêtes vaudoises ayant trait à la condition physique et aux pratiques sportives des jeunes de notre canton. A l'heure où sont activement discutées les problématiques de santé, d'harmonisation scolaire, de plans d'études, de grilles-horaires, d'organisation scolaire, il montre que si les enfants aiment faire du sport, ils ne bougent pas assez. A nous de savoir les encourager à en faire plus, notamment lors des cours d'EPS, du Sport scolaire facultatif, des après-midi et camps sportifs scolaires.

Jean Aellen

Sport Suisse : http://www.baspo.admin.ch/internet/baspo/fr/home.html

Sommaire

2 **Dossier**
- Motivation et planification

4 **Espace info**
- Proposer du SSF ou J+S Kids ?

5 **Espace temps**
- Hommage à M. Louis Perrochon

6 **Espace didactique**
- Fiches didactiques EPS

8 **Espace santé**
- Cool and clean
- Ballabeina

12 **Espace vécu**
- Bougeons ensemble ! Le succès d'un camp multisportif
- Une journée sportive à l'Institution de Lavigny
- Séminaire des maîtres EPS des écoles professionnelles

15 **Espace info**
- Formation continue

16 **L'ouvrage sur le métier…**
- Histoire du sport dans le canton de Vaud
- Courses en raquettes
- Gym aquatique

La motivation des élèves en EPS

Sébastien Rossier
Etudiant ISSEP-HEP

A l'école, et notamment en éducation physique et sportive (EPS), la motivation est un facteur primordial qui permet l'optimisation de l'apprentissage. Pour l'enseignant, il est donc important de trouver des moyens et des outils permettant d'obtenir une implication maximale des apprenants. Malheureusement, il paraît de plus en plus difficile d'induire cette motivation chez les élèves et plus particulièrement chez les adolescents. Ce constat a permis d'envisager un travail de recherche s'intéressant à l'influence de la planification annuelle sur la motivation des élèves en postulant qu'une modification de la répartition des diverses activités physiques sur l'année permettrait une amélioration de la motivation. Les traits généraux de ce mémoire, réalisé dans le cadre de l'ISSEP, sont relatés ci-dessous.

Etat de la recherche en motivation dans l'EPS

Afin de pallier au manque d'intérêt des élèves pour les activités proposées, quelques méthodes ont été testées par des enseignants. Des situations d'apprentissage favorisant le plaisir des apprenants et, dans le même temps, l'implication de ces derniers ont été mises en place. Certains enseignants ont essayé de motiver les élèves en les impliquant dans la construction de leur savoir. Pour ce faire, ils utilisent le contrat de projet qui stipule que l'enseignant s'engage à énoncer clairement ses méthodes, sa démarche, ses objectifs, ainsi que les étapes qui permettent de les atteindre et à négocier avec les élèves chaque élément dudit contrat. En échange de cela, les élèves s'engagent à réaliser, dans le délai négocié, la production convenue. D'autres enseignants ont postulé que la motivation pouvait être induite en rendant les activités plus ludiques et ont mis en place des situations d'apprentissage favorisant le plaisir. Ces propositions sont intéressantes mais elles ne sont efficaces qu'à l'échelle d'une leçon ou, au mieux, de quelques leçons. Il paraissait donc important de chercher à améliorer la motivation de façon plus durable, par exemple en agissant sur la planification. C'est dans cette perspective que s'est inscrite cette recherche concernant l'influence de la planification sur la motivation. Ce travail postule que la **programmation diluée** - alternance de différents types de pratiques, dilués sur une période d'environ un semestre, à une fréquence déterminée - est plus rentable que la **programmation concentrée** - répartition d'un même type de pratiques sur une courte durée, à savoir trois ou quatre semaines - du point de vue motivationnel.

Méthode

Pour démontrer si, du point de vue de la motivation, la pratique diluée est plus favorable que la pratique concentrée dans le cadre des leçons EPS, la recherche s'est déroulée selon deux approches : l'une théorique qui a consisté à interroger des élèves et des enseignants afin de connaître leur position face aux méthodes diluée et concentrée et l'autre pratique, qui a permis d'expérimenter ces deux méthodes sur des classes de 9 VSB de l'Etablissement scolaire de la Sarraz-Veyron-Venoge. Les 9 VSB/1 ont suivi une programmation concentrée pendant cinq mois, portant sur l'unihockey, le handball, les anneaux, les barres parallèles, les barres asymétriques, le minitrampoline et le saut en hauteur, alors que les 9 VSB/2 ont suivi une programmation diluée portant sur la même durée et les mêmes activités.

Afin de déterminer le niveau de motivation des élèves, des questionnaires leur ont été distribués à trois moments clés de la recherche : avant la participation à l'expérience afin de connaître leur motivation a priori pour les activités citées, après l'expérience afin de connaître leur motivation a posteriori et après chaque leçon d'éducation physique. Ces derniers questionnaires étaient les plus importants car ils visaient à déterminer le niveau de motivation des élèves pendant la leçon, en les interrogeant sur leur persévérance, l'intensité de leur travail, leur niveau d'adhésion à l'activité proposée et l'application cognitive dont ils ont fait preuve. La mise en commun de ces données a permis d'analyser l'évolution de la motivation pour chaque activité et de comparer les résultats des deux méthodes.

Résultats

Dans un premier temps, la consultation d'une centaine d'élèves du secondaire I n'ayant pas vécu la méthode diluée, a permis de déterminer que celle-ci, théoriquement exposée, est largement adoptée par les élèves qui la qualifient comme plus attractive (à hauteur de 80% environ). Ces élèves favorables à la méthode diluée avancent la plus grande variété et la moindre monotonie de cette méthode comme arguments principaux. La

position des enseignants face à la méthode diluée est totalement différente. Selon eux la méthode diluée ne peut être utilisée pour remédier aux problèmes de motivation car bien que plus diversifiée, elle engendre l'oubli des consignes ou des éléments appris d'une leçon à l'autre, empêchant ainsi une progression régulière et visible bien que permettant une meilleure consolidation des apprentissages. Même après réflexion, les enseignants continuent à privilégier la méthode concentrée, tout en envisageant l'utilisation de la méthode diluée pour certaines activités et à certaines périodes de l'année.

Finalement, au niveau de la recherche de terrain, plusieurs tendances peuvent être dégagées. Premièrement, du point de vue de la performance, la méthode concentrée est plus rentable que la méthode diluée puisque dans cinq des sept activités, le groupe «concentré» obtient de meilleurs résultats que le groupe «dilué».

Deuxièmement, du point de vue de l'évolution de la motivation, le groupe «dilué» est généralement moins motivé que le groupe «concentré». Plus précisément ce constat doit être nuancé puisque le groupe «concentré» connaît une baisse de motivation en fin de cycle dans 4 des 7 activités, alors que le groupe «dilué» ne la connaît que dans 2 des 7 activités. On peut ainsi dire que la méthode **diluée** permet de minimiser la baisse de motivation en fin de cycle, alors que la méthode **concentrée** permet l'optimalisation de la performance.

Conclusion

Ce travail s'est intéressé à un domaine encore peu étudié, l'influence de la planification sur la motivation, afin de tenter de résoudre un des problèmes rencontrés par les enseignants d'EPS, le manque de motivation dans certaines activités. Les résultats principaux ont démontré l'utilité de la méthode diluée dans les dernières leçons d'un cycle de pratique d'une même activité car elle empêche partiellement la baisse de motivation durant cette période. Mais les résultats ont également démontré que la méthode concentrée est plus efficace du point de vue de la performance à court terme. Finalement la méthode diluée s'est révélée influente sur la motivation, rendant le niveau de motivation des élèves plus variable et plus polarisé, montrant un effet partiellement bénéfique sur la motivation, lors d'une partie des séances consacrées à une même activité.

Ces résultats constituent une avancée théorique dans le sens où ils prouvent un impact réellement différent des deux méthodes étudiées sur l'évolution de la motivation : la méthode concentrée engendre une évolution de la motivation que l'on peut qualifier de progressive, tendant vers une baisse de motivation en fin de cycle. Au contraire, la méthode diluée engendre une progression plus en dents de scie, tendant à une augmentation de la motivation en fin de cycle.

Mais ces résultats doivent encore être affinés, peut-être dans de prochaines recherches qui devraient prioritairement s'orienter vers la mesure successive et séparée de la motivation pour chaque activité d'EPS, en utilisant à chaque fois la même procédure et les mêmes conditions de mesure, afin de pouvoir ensuite dresser une liste des activités pour lesquelles la méthode diluée est favorable et d'ainsi établir un dossier synthétique à l'attention des enseignants.

Ces résultats ne sont donc pas encore assez pointus, mais ils offrent aux enseignants un nouvel outil à tester face à des problèmes de motivation, sans certitude que cet outil fonctionne, mais en sachant toutefois qu'il permet dans certains cas d'améliorer la motivation. Aux enseignants maintenant de l'utiliser pour en tirer les bénéfices qu'il offre en l'état de la recherche. Aux prochaines personnes qui traiteront du sujet de faire en sorte de préciser les résultats obtenus et de les rendre plus fiables et plus pragmatiques !

Proposer du SSF ou J+S Kids ?

Nicolas Imhof
Chef du Service de l'éducation physique et du sport

L'office fédéral du sport (OFSPO) complète son offre d'activités sportives avec le projet J+S Kids. Son but est d'encourager les petits élèves (5 - 10 ans) à pratiquer régulièrement du sport, de leur permettre d'assouvir leur besoin d'activité physique et de promouvoir des activités et compétences polysportives. Ce programme s'adresse aux clubs comme aux écoles. Il propose de mettre sur pied une ou deux heures par semaine avec des élèves motivés, voire avec une classe complète. Dans ce cadre, le moniteur doit d'abord suivre une formation à Macolin avant de pouvoir donner des leçons. Il sera ensuite astreint à un cours de perfectionnement tous les deux ans.

L'OFSPO avait toujours dit que ce programme serait financé entièrement par la Confédération, les cantons prenant à leur charge l'organisation des cours de formation et de perfectionnement des moniteurs. Or, au milieu de la procédure de consultation sur la loi fédérale donnant une base légale à J+S Kids, un courrier est parvenu aux cantons leur annonçant que la Confédération ne financerait que 50% des «salaires» des moniteurs, pour autant que l'autre moitié soit prise en charge par les cantons. A la quasi unanimité, tous les cantons ont refusé ce retournement de situation. La décision de Berne sur le maintien ou non de cette décision pourrait intervenir fin 2008 lors du vote du budget ou, plus probablement, dans le courant 2009 lors des discussions des Chambres fédérales sur la nouvelle loi sur l'encouragement de l'éducation physique et du sport.

Dans ce contexte, le canton de Vaud confirme qu'il n'entend pas mettre sur pied des cours de formation et de perfectionnement pour un programme J+S Kids. Mais le SEPS ne peut et ne veut pas s'opposer à ce que certains entraîneurs ou enseignants, particulièrement motivés, aillent suivre cette formation indépendamment du règlement de la question de leur rétribution. Ils auront ensuite tout loisir de proposer des activités à l'égide de J+S Kids dans leur club ou leur école sans que nous n'y trouvions rien à redire.

Une fois que la base légale sera confirmée et le problème du financement réglé, le SEPS étudiera l'opportunité de proposer des cours J+S Kids en terme de besoins pour l'école et les clubs, mais aussi en terme de moyens (financiers et ressources humaines) pour l'Etat de Vaud. Dans l'attente de cette décision, nous ne pouvons qu'encourager les enseignants à développer le Sport Scolaire Facultatif (SSF). Le tableau comparatif ci-dessous montre que les modalités d'organisation du SSF sont tout aussi intéressantes que celles proposées par J+S Kids.

	SSF		**J+S Kids (module scolaire)**
Formation du moniteur	Le moniteur, engagé par le responsable SSF (enseignant) doit avoir des compétences dans le sport concerné		Cours d'introduction (2 à 6 jours), puis cours de perfectionnement tous les deux ans (2 jours)
Contenu	Initiation au sport choisi		Activité polysportive
Age	6 - 20 ans		5 - 10 ans
Nombre d'élèves	Activités particulières : 6 Activités classiques : 12		Petit groupe : 3 - 7 Grand groupe : 8 et plus
Rémunération	Maîtres EPS 43.- / 60' 32.- / 45'	Autres enseignants 34.- / 60' 25.- / 45'	40.- la leçon
Durée leçon	60' en scolarité obligatoire 90' en scolarité post-obligatoire		de 45' à 60'
Nombre de leçons	5 à 20 leçons / semestre		15 à 30 leçons / semestre
Contexte / Objectifs	Les élèves participent à l'activité durant un semestre au plus, puis changent de discipline sportive. But : initier à l'une ou l'autre pratique sportive que le jeune peut poursuivre dans un club.		L'enseignant garde les mêmes élèves tout le semestre. But : développer l'activité physique des jeunes en général, les compétences polysportives en particulier.

Louis Perrochon : un précurseur et un modèle

Jean Aellen
SEPS

« Monsieur Perrochon », inspecteur cantonal de gymnastique, avait 104 ans. A vrai dire, je l'ai peu connu. Certainement une question d'âge. Pourtant, sa personnalité forte et attachante, son parcours de vie exceptionnel et l'exemplarité de son action m'ont marqué. Au moment de ce départ, il est un devoir de mémoire, modeste mais essentiel, de rappeler notamment aux collègues plus jeunes, qui était ce pionnier de l'éducation physique et sportive, ce pédagogue né, ce peintre talentueux et reconnu, cet humaniste de tous les instants. Sans toujours le savoir, on a tous en nous quelque chose de lui.

Régent à Peyres-Possens dès 1925 puis maître de classe primaire supérieure à Bercher, Louis Perrochon s'intéresse en particulier à l'enseignement de la gymnastique. Bâtisseur de la première heure, il aménage pour ses élèves une salle de gym dans le galetas du collège… Il obtient son brevet de maître de gymnastique en 1928 et, quelques années plus tard, enseigne cette discipline scolaire à l'Ecole normale de Lausanne. Nommé en 1949 Inspecteur cantonal de l'enseignement de la culture physique et des sports, il donne une impulsion majeure au développement de la discipline dans le pays de Vaud.

Séance de dédicaces, décembre 2005, à l'âge de 101 ans...

Témoignent de son engagement la construction de 105 salles de gymnastique, 53 salles polyvalentes, 337 terrains de sports et de nombreuses piscines, la mise en place de cours de ski, de natation, l'organisation de finales scolaires d'athlétisme, la conduite de projets novateurs comme l'école à la montagne ou l'école à mi-temps. Sans parler des douches-tunnels, des planchers souples pour les salles de gym, des perches et des barres fixes qui équipent (encore) les préaux d'écoles.

Au-delà des choses matérielles, l'homme impressionne par sa relation aux autres, par son action pédagogique et son charisme. Louis Perrochon visite chaque jour huit à dix classes et souvent donne un moment de leçon. Il démontre, conseille et motive nombre d'instituteurs à enseigner la gymnastique malgré le manque de salle, de matériel, de ballons. Toujours à l'écoute, attentif aux soucis et préoccupations des uns et des autres, il relève les points positifs de l'activité, multiplie les encouragements. Il écrit aussi. Des petits mots de gratitude sertis dans une superbe écriture. Des rapports et des lettres. Comme celle adressée en 1954 aux maîtres de gymnastique du canton et dont voici quelques extraits :

«Chers collaborateurs, la leçon de gymnastique devrait être une leçon de détente joyeuse pour tous les élèves ; elle doit être une garantie d'équilibre dans l'ensemble du programme, elle doit assurer à nos enfants du bonheur et de la santé. Le maître veillera donc à ne pas tuer l'esprit par la technique. Il pensera constamment aux différences morphologiques, de constitutions physiques, de tempéraments ; il s'efforcera donc de trouver pour chacun la part qui lui revient selon ses possibilités, il ne cherchera pas toujours à taxer, à apprécier par des notes qui n'ajoutent rien mais découragent souvent ; il s'efforcera de comparer dans ce domaine l'élève à lui-même, de soutenir les efforts personnels, d'encourager les plus faibles…».

Par son art de vivre et ses propos lucides, par ses qualités humaines et professionnelles, par son dévouement sans faille, Louis Perrochon a marqué l'histoire de l'éducation physique. Celle de la peinture vaudoise aussi. Ses milliers d'huiles et d'aquarelles, paysages ou natures mortes, recouvrent soixante-cinq ans de sa vie et constituent une œuvre forte, source d'harmonie et de sérénité.

Louis Perrochon n'est plus. Pourtant, il est là. Il y aurait encore tant à dire… C'est avec reconnaissance, gratitude et respect que nous garderons le souvenir d'un homme d'actions, de passions et de grand rayonnement. Merci «Monsieur Perrochon».

A toute sa famille vont nos meilleures pensées.

Fiches didactiques EPS

Claudine Borlat
SEPS

Lors du précédent numéro d'EsPaceS, nous vous avions présenté le futur document didactique EPS destiné aux enseignant-e-s des cycles enfantin et primaires intitulé «Fiches didactiques EPS».

Ce document vient de paraître et il a été validé comme «moyen d'enseignement commun à la Suisse romande» par la commission d'évaluation des documents et ressources didactiques de la CIIP.

Par ailleurs il a déjà fait l'objet, le 10 décembre dernier, d'une journée de formation continue à la HEP Lausanne. Dans un premier temps, cette formation a été réservée aux animateurs pédagogiques vaudois et aux enseignants spécialistes EPS romands ayant contribué à la réalisation de ce projet.

Pour les enseignant-e-s généralistes, afin d'optimiser l'utilisation de ce nouveau matériel didactique, l'information et le suivi d'un animateur pédagogique EPS sont vivement conseillés. Pour les établissements ne bénéficiant pas de cet apport, un cours sera proposé dès la rentrée 2009 par la HEP Lausanne.

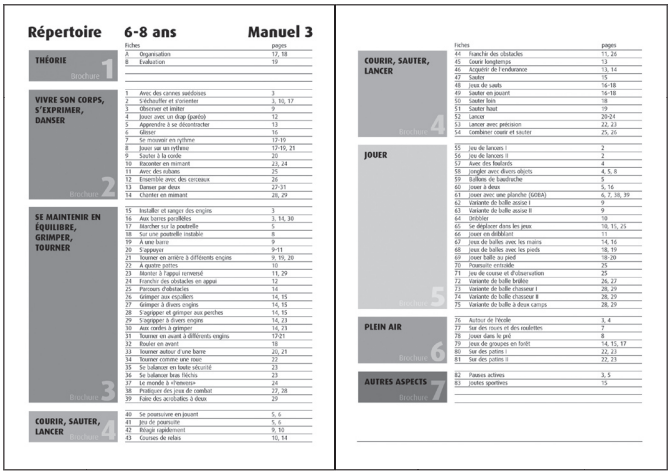
D'autre part, le 3 juin 2009, l'ASEP (Association suisse d'éducation physique à l'école) a programmé un cours romand à Payerne (collège de Derrière la Tour).

Le document complet comporte 3 boîtes de fiches classées par catégorie d'âge :

- *Une boîte de 67 fiches pour les 4-6 ans qui fait référence au manuel 2*
- *Une boîte de 85 fiches pour les 6-8 ans qui fait référence au manuel 3*
- *Une boîte de 91 fiches pour les 8-10 ans qui fait référence au manuel 3*

Outre les fiches pratiques, chaque boîte comporte :

- *Un répertoire (voir ci-contre) et un descriptif général (présenté dans EsPaceS No 35)*
- *Un exemple de planification annuelle et de préparation de leçon (voir page suivante).*


Répertoire 6-8 ans Manuel 3

Fiches pages

THÉORIE Brochure 1
A Organisation 17, 18
B Evaluation 19

VIVRE SON CORPS, S'EXPRIMER, DANSER Brochure 2
1 Avec des cannes suédoises 3
2 S'échauffer et s'orienter 3, 16, 17
3 Observer et imiter 3
4 Jouer avec un duo (parole) 12
5 Apprendre à se décontracter 13
6 Glisser 16
7 Se mouvoir en rythme 17-19
8 Jouer sur un rythme 17-19, 21
9 Sauter à la corde 20
10 Raconter en mimant 23, 24
11 Avec des rubans 25
12 Ensemble avec des cerceaux 26
13 Danser par deux 27-37
14 Chantez en mimant 26, 29

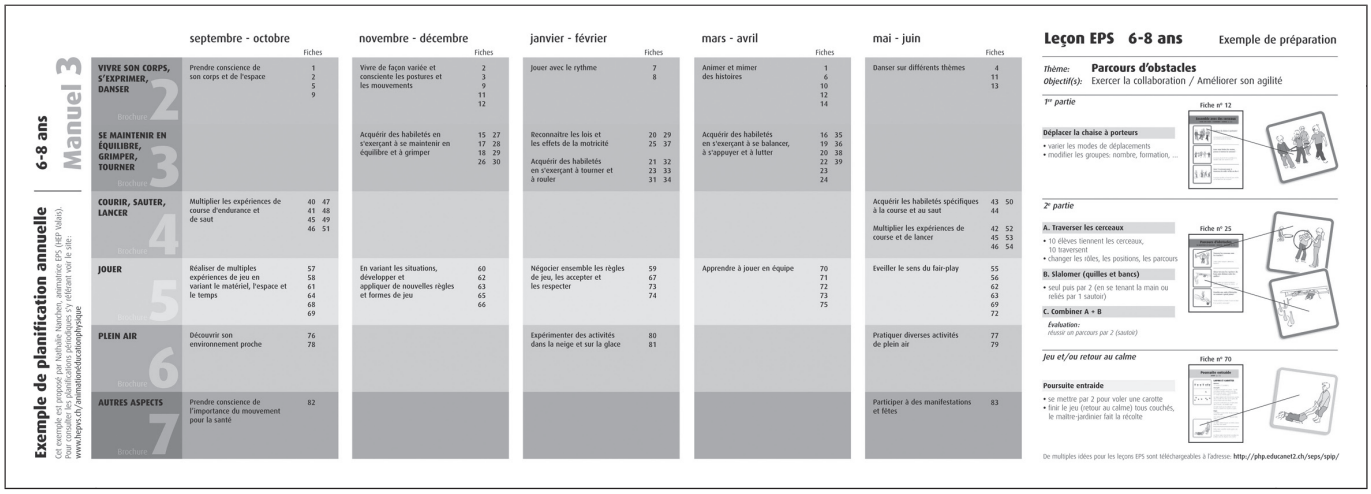
SE MAINTENIR EN ÉQUILIBRE, GRIMPER, TOURNER Brochure 3
15 Installer et sangler des engins 3
16 Aux barres parallèles 3, 14, 30
17 Marcher sur la poutrelle 5
18 Sur une poutrelle instable 8
19 A une barre 9
20 S'appuyer 9-11
21 Tourner en arrière à différents engins 9, 19, 20
22 A quatre pattes 10
23 Monter à l'appui renversé 11, 29
24 Franchir des obstacles en appui 12
25 Parcours d'obstacles 14
26 Grimper aux espaliers 14, 15
27 Grimper à divers engins 14, 15
28 S'agripper et grimper aux perches 14, 15
29 S'agripper à divers engins 14, 23
30 Aux cordes à grimper 14, 23
31 Tourner en avant à différents engins 17-21
32 Rouler en avant 18
33 Tourner autour d'une barre 20, 21
34 Tourner comme une roue 22
35 Se balancer en toute sécurité 23
36 Se balancer bras fléchis 23
37 Le monde à l'envers 24
38 Pratiquer des jeux de combat 27, 28
39 Faire des acrobaties à deux 29

COURIR, SAUTER, LANCER Brochure 4
40 Se poursuivre en jouant 5, 6
41 Jeu de poursuite 5, 6
42 Réagir rapidement 9, 10
43 Courses de relais 10, 14
44 Franchir des obstacles 11, 25
45 Courir longtemps 13
46 Acquérir de l'endurance 13, 14
47 Sauter 15
48 Jeux de sauts 16-18
49 Sauter en jouant 16-18
50 Sauter bas 18
51 Sauter haut 19
52 Lancer 20-21
53 Lancer avec précision 22, 23
54 Combiner courir et sauter 25, 26

JOUER Brochure 5
55 Jeu de lanceurs I 2
56 Jeu de lanceurs II 2
57 Avec des foulards 4
58 Jongler avec divers objets 4, 5, 8
59 Ballons de basebruche 5
60 Jouer à deux 5, 16
61 Jouer avec une planche (KAPLA) 6, 7, 38, 39
62 Variante de balle assise I 9
63 Variante de balle assise II 9
64 Dribbler 10
65 Se déplacer dans les jeux 10, 15, 25
66 Jouer en dribblant 11
67 Jeux de balles avec les mains 14, 16
68 Jeux de balles avec les pieds 18, 19
69 Jouer balle au pied 18-20
70 Poursuite entraide 25
71 Jeu de course et d'observation 25
72 Variante de balle brûlée 26, 27
73 Variante de balle chasseur I 28, 29
74 Variante de balle chasseur II 28, 29
75 Variante de balle à deux camps 28, 29

PLEIN AIR Brochure 6
76 Autour de l'école 3, 4
77 Sur des roues et des roulettes 7
78 Jouer dans le pré 8
79 Jeux de grosses en forêt 14, 15, 17
80 Sur des pattes I 22, 23
81 Sur des pattes II 22, 23

AUTRES ASPECTS Brochure 7
82 Pauses actives 3, 5
83 Joutes sportives 15



Exemple de planification annuelle

Cet exemple est proposé par Nathalie Nanchen, animatrice EPS (HEP Vaud). Pour consulter les planifications périodiques s'y référant voir le site: www.hepvs.ch/animationeducationphysique

6-8 ans Manuel 3

	septembre - octobre	Fiches	novembre - décembre	Fiches	janvier - février	Fiches	mars - avril	Fiches	mai - juin	Fiches
2 Brochure	**VIVRE SON CORPS, S'EXPRIMER, DANSER**	Prendre conscience de son corps et de l'espace 1 2 5 9	Vivre de façon variée et consciente les postures et les mouvements 2 3 9 11 12		Jouer avec le rythme 7 8		Animer et mimer des histoires 1 6 10 12 14		Danser sur différents thèmes 4 11 13	
3 Brochure	**SE MAINTENIR EN ÉQUILIBRE, GRIMPER, TOURNER**		Acquérir des habiletés en s'exerçant à se maintenir en équilibre et à grimper 15 27 17 28 18 29 26 30		Reconnaître les lois et les effets de la motricité 20 29 25 37 Acquérir des habiletés en s'exerçant à tourner et à rouler 21 32 23 33 31 34		Acquérir des habiletés en s'exerçant à se balancer, à s'appuyer et à lutter 16 35 19 36 20 38 22 39 23 24			
4 Brochure	**COURIR, SAUTER, LANCER**	Multiplier les expériences de course d'endurance et de saut 40 47 41 48 45 49 46 51							Acquérir les habiletés spécifiques à la course et au saut 43 50 44 Multiplier les expériences de course et de lancer 42 52 45 53 46 54	
5 Brochure	**JOUER**	Réaliser de multiples expériences de jeu en variant le matériel, l'espace et le temps 57 58 61 64 68 69	En variant les situations, développer et appliquer de nouvelles règles et formes de jeu 60 62 63 65 66		Négocier ensemble les règles de jeu, les accepter et les respecter 59 67 73 74		Apprendre à jouer en équipe 70 71 72 73 75		Eveiller le sens du fair-play 55 56 62 63 69 72	
6 Brochure	**PLEIN AIR**	Découvrir son environnement proche 76 78			Expérimenter des activités dans la neige et sur la glace 80 81				Pratiquer diverses activités de plein air 77 79	
7 Brochure	**AUTRES ASPECTS**	Prendre conscience de l'importance du mouvement pour la santé 82							Participer à des manifestations et fêtes 83	

Leçon EPS 6-8 ans Exemple de préparation

Thème: **Parcours d'obstacles**
Objectif(s): Exercer la collaboration / Améliorer son agilité

1re partie — Fiche n° 12

Déplacer la chaise à porteurs
- varier les modes de déplacements
- modifier les groupes: nombre, formation, ...

2e partie

A. Traverser les cerceaux — Fiche n° 25
- 10 élèves tiennent les cerceaux, 10 traversent
- changer les rôles, les positions, les parcours

B. Slalomer (quilles et bancs)
- seul puis par 2 (en se tenant la main ou reliés par 1 sautoir)

C. Combiner A + B

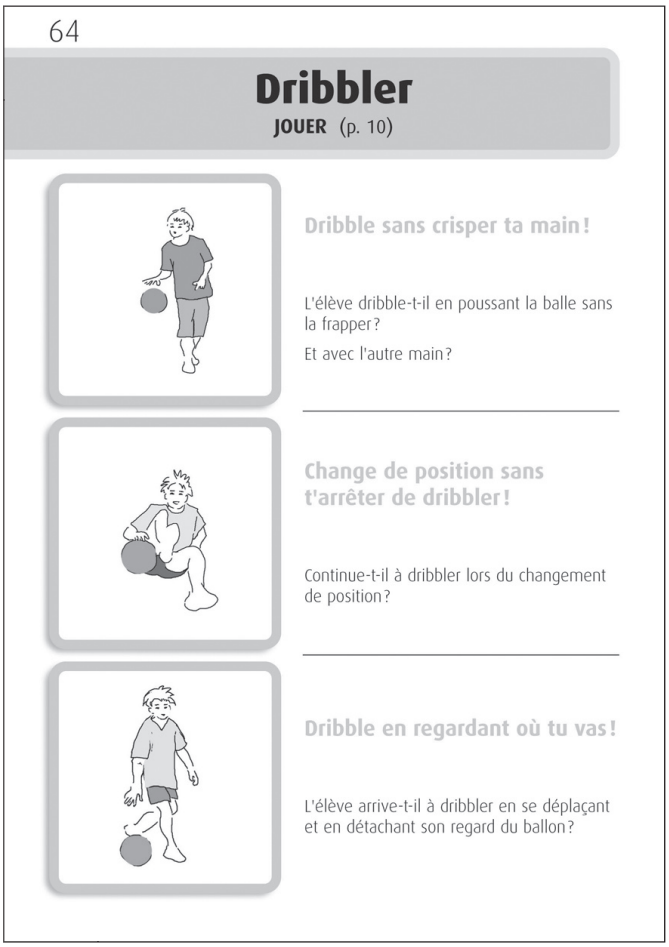
Évaluation: réussir un parcours par 2 (sautoir)

Jeu et/ou retour au calme — Fiche n° 70

Poursuite entraide
- se mettre par 2 pour voler une carotte
- finir le jeu (retour au calme) tous couchés, le maître-jardinier fait la récolte

De multiples idées pour les leçons EPS sont téléchargeables à l'adresse: http://php.educanet2.ch/seps/spip/

Tous les domaines d'activités (brochures de couleur) des classeurs officiels figurent dans chacun des trois recueils de fiches. Pour exemple, la boîte «Fiches EPS 4-6 ans» comporte 13 fiches (roses) du domaine «vivre son corps, s'exprimer, danser», 14 fiches (rouges) du domaine «se maintenir en équilibre, grimper, tourner», etc.



64

Dribbler

JOUER (p. 10)

Dribble sans crisper ta main!

L'élève dribble-t-il en poussant la balle sans la frapper?

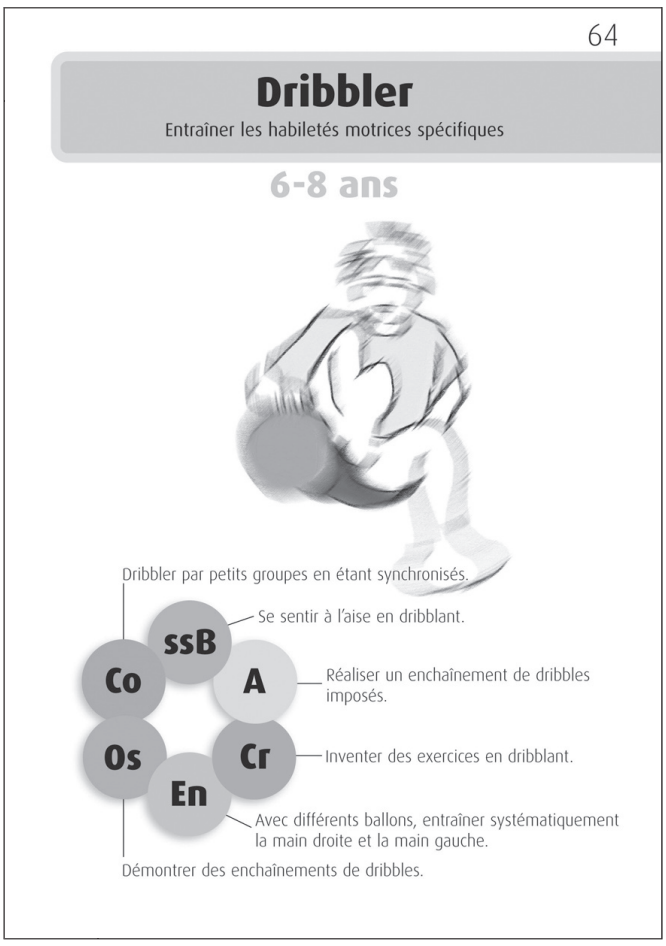
Et avec l'autre main?

Change de position sans t'arrêter de dribbler!

Continue-t-il à dribbler lors du changement de position?

Dribble en regardant où tu vas!

L'élève arrive-t-il à dribbler en se déplaçant et en détachant son regard du ballon?



64

Dribbler

Entraîner les habiletés motrices spécifiques

6-8 ans

Dribbler par petits groupes en étant synchronisés.

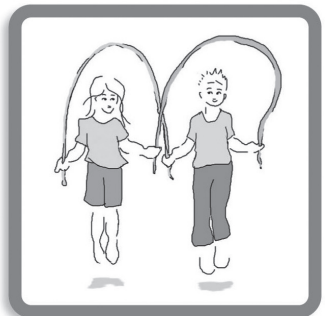
- ssB — Se sentir à l'aise en dribblant.
- Co / A — Réaliser un enchaînement de dribbles imposés.
- Os / Cr — Inventer des exercices en dribblant.
- En — Avec différents ballons, entraîner systématiquement la main droite et la main gauche.

Démontrer des enchaînements de dribbles.

*Le **recto** de chaque fiche permet à l'enseignant de choisir une entrée par la matière en sélectionnant différentes activités puis en mettant en place des critères d'observation, garants d'un enseignement de qualité. Les références aux brochures du manuel donnent un accès direct à de plus amples explications et à de nombreuses autres possibilités d'exercices.*

*L'entrée par le thème et son objectif principal est présentée au **verso** de la fiche qui met également en avant une rosace des sens en lien direct avec les activités du recto. Cela permet d'enrichir l'approche pragmatique par une palette d'objectifs donnant ainsi à l'enseignant la possibilité de varier et de donner du sens aux activités proposées.*

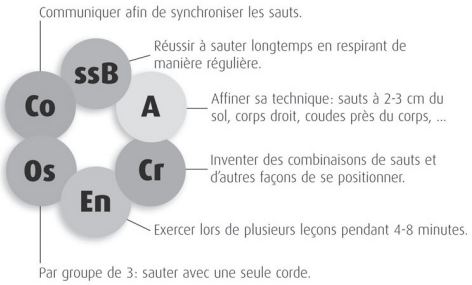
Fiches didactiques EPS (suite)



Avec 2 cordes, tournez et sautez comme des jumeaux!

Chacun tient-il le bout de la corde de son jumeau?

Les mouvements sont-ils synchronisés?



Ainsi, un simple «exercice de sauts à la corde» visant un objectif principal d'amélioration des habiletés motrices peut également apporter une multitude d'enrichissements tels que : apprendre à collaborer en sautant par deux, oser relever un défi, maîtriser sa respiration lors d'un effort soutenu, etc

Ce document vous intéresse ? Il est disponible à la CADEV (Centrale d'achat de l'Etat de Vaud) et de plus, grâce au soutien financier du SEPS, les enseignants vaudois bénéficient d'un prix particulièrement avantageux :

Références :	*Fiches EPS 4-6 ans*	*N°58 246*	*Prix VD :*	*Fr. 12.20*
	Fiches EPS 6-8 ans	*N°58 254*	*Prix VD :*	*Fr. 15.30*
	Fiches EPS 8-10 ans	*N°58 262*	*Prix VD :*	*Fr. 16.20*

Pour les commandes :
- *établissements vaudois : passer par les dépositaires*
- *autres cantons : contacter claudine.borlat@vd.ch*

COOL & CLEAN
... for the SPIRIT of SPORT

Cool and clean

Vincent Hagin
Porte-parole «cool and clean»

Lors des conférences régionales organisées à leur intention, les chefs de file de l'éducation physique du secondaire ont répondu à des questions concernant le dopage et la prévention. Les résultats de cette enquête seront donnés aux intéressés en mai 2009 mais il ressort d'une manière générale que le problème du dopage n'est que rarement abordé à l'école avec les élèves et que, lorsqu'il l'est, c'est dans un cadre plus général de la prévention (drogue, violence, tricherie, …).
Il nous a cependant paru intéressant d'informer les maîtres d'éducation physique qui ne sont pas actifs dans un club sur l'action «cool and clean». Ce programme de prévention véhiculé par J+S n'est certes pas directement destiné aux élèves mais il comporte des idées intéressantes dont certaines peuvent être utilisées à l'école.

Introduction
«Cool and clean» est un programme de prévention dans le sport suisse qui milite en faveur d'un sport sain et loyal. Parrainé par Swiss Olympic, l'Office fédéral du sport (OFSPO) et l'Office fédéral de la santé publique (OFSP), il s'adresse aux jeunes de 10 à 20 ans, à leurs moniteurs J+S, aux jeunes talents et à leurs entraîneurs.

Comment fonctionne «cool and clean»
Le modèle utilisé par «cool and clean» afin de lier les jeunes, le moniteur et l'entraîneur à cette démarche préventive est celui des engagements. Ce modèle est déjà utilisé par J+S dans le cadre de la formation des moniteurs.

Ces 5 engagements sont à la fois une composante et un outil du programme «cool and clean». La notion de «cool» s'applique aux engagements 1 et 2 (atteinte des objectifs fixés, accès à l'élite, fair-play, camaraderie et volontariat) alors que la notion de «clean» porte sur les

engagements 3 et 4 (renoncement au dopage, au tabac, à l'alcool et au cannabis).

Les 5 engagements sont les suivants :

1. Je veux accéder à l'élite ! (pour les talents)
   Je veux atteindre mes objectifs ! (pour le sport associatif)
2. Je me comporte avec fair-play !
3. Je réussis sans dopage !
4. Je renonce au tabac et au cannabis et, si je bois de l'alcool, je le fais toujours de manière responsable !
5. Je... ! /Nous … ! (engagement personnel)

Afin d'être efficace, un programme de prévention doit s'inscrire dans la vie quotidienne et se développer à long terme. Par conséquent, les moniteurs et les jeunes doivent adopter une attitude responsable et ne pas promouvoir la tolérance zéro. Les objectifs principaux du programme «cool and clean» sont les suivants :

- informer et instruire, de façon à ce que le sport devienne naturellement sain et loyal ;
- montrer l'exemple et influencer les comportements de manière à prévenir les problèmes de dépendance ;
- modifier la vision du sport et de son environnement, en faire un facteur de prévention de la dépendance chez les jeunes ;
- interconnecter et ancrer les intérêts défendus par «cool and clean» de manière à ce que la prévention de la dépendance et le sport agissent de concert.

La structure de «cool and clean»
Pour atteindre ces buts, le programme «cool and clean» dispose de plusieurs programmes partiels :
- «cool and clean» pour les jeunes sportifs ;
- «cool and clean» Talents (titulaires d'une Swiss Olympic Talents Card) ;
- «cool and clean» pour les manifestations ;
- «cool and clean» pour les installations sportives ;
- «cool and clean» pour les sportifs de haut niveau.

Les offres de «cool and clean»
Afin d'atteindre ces buts, «cool and clean» forme les entraîneurs et les moniteurs pour leur permettre de favoriser le développement des mécanismes de protection chez les jeunes, de déceler à temps les comportements à risque et de réagir de manière adéquate. Pour cela «cool and clean» propose un éventail diversifié de mesures :

- Des événements, manifestations.
  «cool and clean» organise par exemple un forum annuel où les moniteurs et assistants sont invités à débattre sur le thème «ensemble pour un sport loyal et sain !».
- Du matériel pédagogique, didactique et des formes de jeux ainsi que des articles de motivation.
  Tous les moniteurs et participants à «cool and clean» reçoivent 2 fois par an des articles permettant d'introduire des réflexions sur les champs d'action visés par le programme (le dopage, le fair-play, la violence, l'alcool, le tabac et le cannabis).
- L'appartenance à la communauté «cool and clean».
  Celle-ci rassemble déjà 3446 groupes au niveau Suisse dont 432 en Suisse romande. La communauté «cool and clean» peut aussi être vécue lors d'un camp J+S. Pour cela, il faut que l'organisateur s'inscrive sur la plateforme www.coolandclean.ch, qu'il sélectionne le matériel souhaité et que les engagements soient respectés durant la durée du camp.
- «cool and clean» soutient aussi les clubs et les organisateurs de manifestations dans la mise en place de concept pour un sport sans fumée et pour la protection de la jeunesse concernant le débit d'alcool.
  Par exemple, «cool and clean» soutient actuellement les clubs de hockey sur glace de la ligue nationale qui veulent transformer leur patinoire en zone non-fumeur.

Que dois-je faire si je m'inscris à «cool and clean» ?
Participer à «cool and clean», c'est aborder les engagements avec les jeunes une fois par mois en ayant préalablement veillé à introduire le thème en question à l'aide d'un jeu «cool and clean» portant sur un des engagements. C'est aussi améliorer ses compétences dans le domaine de la prévention et apprendre aux jeunes à prendre leurs responsabilités face aux substances altérant la santé. Et enfin, c'est également profiter d'offres, de matériel et d'un soutien attrayants (e-learning, ambassadeur, concours, affiches et Dance Company).

Pour tout renseignement complémentaire :

Vincent Hagin
Porte-parole «cool and clean»
Vincent.Hagin@swissolympic.ch

Swiss Olympic Association
Haus des Sports | Talgutzentrum 27
CH-3063 Ittigen b. Bern
Postfach 606 | CH-3000 Bern 22
Tel. +41 (0)31 359 72 76

www.coolandclean.ch et www.sportrauchfrei.ch

>BALLABEINA<
kinder im gleichgewicht /enfants en équilibre

Ballabeina : promouvoir la santé

Jardena Puder, Vincent Ebenegger
Projet Ballabeina

Depuis la rentrée d'août 2008, vingt classes de Chavannes, Crissier, Prilly et Renens participent activement à l'étude «Ballabeina» sur la promotion de la santé au sein de classes du cycle initial des cantons de Vaud et St-Gall. Ce projet, soutenu par le Fonds National Suisse et le Fonds de la Promotion Suisse de la Santé a été accepté par les commissions d'éthique de Bâle, Lausanne et St-Gall. Il est mené en collaboration avec le Centre Hospitalier Universitaire Vaudois (CHUV), l'Institut des Sciences du Sport et de l'Education Physique (ISSEP) de l'Université de Lausanne, l'Institut pour le Sport et les Sciences du Sport de l'Université de Bâle (ISSW) et l'Hôpital des enfants de St-Gall. Jardena Puder, Médecin au Centre Hospitalier Universitaire Vaudois, Service d'endocrinologie, diabétologie et métabolisme à Lausanne est responsable du projet. Vincent Ebenegger, doctorant à l'ISSEP et Antoine Bonvin, licencié ISSEP en Activités Physiques Adaptées (APA) sont assistants de projet.

«L'oiseau vole, le poisson nage et l'homme marche, mais alors pourquoi ne marche-t-il pas?» (Emil Zatopek, 2000)

Introduction

Les enfants représentent un groupe de population qui a tout à gagner de comportements bénéfiques pour la santé. La constitution d'un capital-santé joue donc un rôle déterminant dans la prévention de nombreuses pathologies au cours de la vie. Or, ce capital-santé est particulièrement lié aux modes de vie. Alimentation déséquilibrée, sédentarité et durée de sommeil insuffisante sont souvent la conséquence de mauvaises habitudes prises durant l'enfance et constituent les principaux facteurs qui favorisent l'apparition toujours plus précoce et fréquente du surpoids/obésité (1).

En effet, en Suisse, le nombre d'enfants et d'adolescents souffrant de surpoids/obésité a augmenté de manière considérable au cours des 20 dernières années. Actuellement, un enfant sur 5 est en surpoids et environ 5% (filles) et 8% (garçons) sont obèses (2). Ce constat est alarmant dans la mesure où l'obésité infantile influence le poids à l'âge adulte et entraîne des complications médicales et psychosociales à court et à long terme.
Pour cette raison, il semble essentiel de tester, dès le plus jeune âge, les effets d'un programme global de prévention primaire basé sur l'alimentation, l'activité physique, le temps passé devant les écrans ainsi que le sommeil et d'agir tant au niveau scolaire (cycle initial) que familial.

Participants

Il s'agit d'une étude «cluster-randomisée» (choix des écoles-interventions et des écoles-contrôles par tirage au sort) comprenant 20 classes (10 contrôles, 10 interventions) du cycle initial de la région lausannoise (Chavannes, Crissier, Prilly et Renens) et 20 classes (10 contrôles, 10 interventions) du cycle initial de la ville de St-Gall. Soit un total d'environ 700 enfants.

Actions menées

Durant une année scolaire (2008-2009), les classes du groupe «contrôle» conservent leur programme habituel, tandis que les classes du groupe «intervention» bénéficient d'un programme spécifique de promotion de la santé basé sur les quatre thèmes suivants :

Promotion de l'activité physique

Un programme d'activité physique ludique a été élaboré par l'équipe de recherche. Il comprend en moyenne 45 minutes quotidiennes d'activité physique d'intensité modérée à soutenue, à réaliser en salle de gymnastique, en salle de rythmique, en classe ou à l'extérieur. Ces leçons remplacent les leçons de gymnastique habituelles, à l'exception de celle de rythmique, et ont pour objectif principal l'amélioration des capacités de coordination et d'endurance. De plus, toutes les 2 semaines, les enfants reçoivent une carte d'activité physique ludique (Kidz-Box) qui contient certains des exercices réalisés en classe (les thèmes des cartes sont identiques à ceux des leçons) afin de les encourager à les reproduire à la maison. Il est également envisagé d'offrir la possibilité aux enfants de participer une fois par semaine, durant une heure, à des activités sportives extrascolaires et gratuites (J+S Kids) dans une salle de gymnastique à proximité de l'école. Par ailleurs, les infrastructures de l'école sont adaptées afin de permettre aux enfants de bouger librement. Ces aménagements ont été inspirés du projet «Burzelbaum» («culbute») qui est mené dans plusieurs classes du cycle initial de Suisse alémanique et qui bénéficie d'un immense succès.

Promotion d'une alimentation équilibrée

La consommation d'aliments équilibrés est encouragée pendant la récréation. De plus, un disque de l'alimentation a été établi en collaboration avec la Société Suisse de Nutrition et la Promotion Suisse de la Santé. Il contient 5 messages principaux (traduits en 10 langues) qui ont pour objectif de sensibiliser les enfants à une alimen-

tation équilibrée. Toutes les deux semaines, l'un de ces messages est présenté en classe. Les parents sont les principaux porteurs de ces messages dont le sens et le but leur sont communiqués auparavant lors de soirées d'information et par écrit.

Diminution de la consommation de médias et promotion d'une durée de sommeil suffisante
Les enfants sont sensibilisés à ces deux thèmes au travers de jeux et de cartes de jeux tandis que leurs parents le sont lors de soirées d'information organisées par l'équipe de recherche. Le but est, entre autres, de réduire le temps passé devant la télévision ou les jeux vidéo à moins de 1 heure/jour, de supprimer les repas pris devant les écrans et d'avoir des heures de sommeil régulières et suffisantes.

Evaluations
Afin de tester les effets du programme, des investigations sont effectuées en début (septembre 2008) et en fin (juin 2009) d'année scolaire dans toutes les classes (contrôle et intervention) participant au projet. Celles-ci comprennent :

- Des tests médicaux : poids, taille, tour de hanches et de taille, composition corporelle (bio-impédance, plis cutanés).
- Des tests moteurs : agilité, équilibre statique et dynamique, endurance.
- Des tests cognitifs : un test de concentration et un test de mémoire visuo-spatiale.
- Une mesure de l'activité physique : port d'un accéléromètre (Actigraph) durant une semaine.
- Des questionnaires : concernant la santé de la famille et les habitudes alimentaires.
- Une évaluation du projet : le projet est évalué par les enseignant-e-s (début et fin d'année scolaire) et par les parents des enfants des classes «intervention» au moyen d'un questionnaire (fin d'année scolaire).

Perspectives
A l'heure actuelle, il est encore trop tôt pour transmettre des informations sur les effets de l'intervention. En effet, l'étude vient de démarrer et les données des évaluations initiales n'ont pas encore été traitées. Cependant, nous espérons que les expériences et les résultats obtenus en fin d'année scolaire nous aideront à mieux comprendre le lien entre l'activité physique, l'alimentation, la consommation de médias, la durée de sommeil et le surpoids/obésité et qu'ainsi nous apprendrons comment améliorer les modes de vie des enfants.

Références
1. Farpour-Lambert N.J., Nydegger A., Kriemler S., L'Allemand D., Puder J. (2008) : Comment traiter l'obésité de l'enfant ? L'importance de la prévention primaire. Rev Med suisse 4(146) : 533-536.

2. Zimmermann M.B., Gubeli C., Puntener C., Molinari L. (2004) : Overweight and obesity in 6-12 years old children in Switzerland. Swiss Med Wkly 34 : 523-528.

«Bougeons ensemble» : un camp multisportif

Cédric Blanc
SESAF

Ce camp multisportif présente la particularité de réunir des enfants avec et sans handicap. Il est ouvert à tous les enfants souhaitant vivre le sport d'une autre façon et découvrir des disciplines encore jamais pratiquées. L'ambiance y est géniale car les sportifs présents ont le souhait que tous réussissent l'activité proposée. Ce sont même parfois les enfants qui trouvent des solutions afin que chacun puisse participer.

Pour la troisième année consécutive, le week-end de l'Ascension voyait se dérouler le camp «Susan Rochat» à Couvet. En hommage à une instigatrice de cet événement, le camp porte désormais son nom. Plus de 34 participants ont donc rejoint le Val-de-Travers du 1er au 4 mai pour plus de 7 activités sportives au programme. Cette année, une nouveauté s'est greffée durant le week-end : la dernière journée était «portes ouvertes». Les enfants et leurs moniteurs ont pu accueillir des parents et amis du camp. Plus de 120 personnes étaient réunies sur le stade à travers diverses épreuves d'agilité et de mémoire. Un relais sur la piste de 400m regroupant un relayeur avec un handicap et deux relayeurs sans handicap, dont un parent ou un adulte, était organisé à cette occasion.

Les enfants accueillis dans ce camp sont en situation de handicap physique ou moteur. Quelques places sont également disponibles pour des enfants en situation de handicap mental. Plus de la moitié des participants sont des enfants sans handicap venant de toute la Suisse romande. Les activités proposées sont organisées comme une découverte et une initiation à différentes disciplines sportives dans un esprit ludique.

Photo Zouhri

Chaque enfant a eu à cœur de montrer de quoi il était capable durant ce camp et combien on peut repousser ses limites si on est encadré et encouragé. Les parents ont pu admirer pour l'occasion une production de danse gymnique réunissant en musique tous les participants lors de leur arrivée au centre sportif.
Pour mieux comprendre le succès de ce camp, voici le témoignage d'une maman :

«Profondément touchée par votre spectacle d'accueil à Couvet dimanche, j'ai besoin de vous dire un grand merci à tous. J'ai vraiment été émue de voir les enfants évoluer à travers la musique avec autant de concentration, d'entraide. Pas de bruit, pas de cris, tous en osmose et en plaisir. Le plaisir de faire plaisir. Le plaisir de donner et de partager. Sur le haut de cette galerie, j'avais l'impression de voir le monde, et tout semblait possible, réel, magique. Pourquoi le monde n'est-il pas ainsi ? Nos enfants étaient la preuve vivante qu'on peut le faire ! Alors si différents ? Oui, différents. Une autre dimension de la vie, de l'amour, du partage. Merci à tous».

Photo Zouhri

En 2009, deux camps seront organisés à la même enseigne : du 21 au 24 mai, à l'attention d'enfants de 7 à 17 ans et du 14 au 18 octobre pour des jeunes de 14 à 25 ans.

Les inscriptions sont prises dès maintenant auprès de l'Antenne romande de Plus Sport Handicap Suisse.
Téléphone 021 316 55 32

Journée sportive à l'Institution de Lavigny

Amélie Buri
Institution de Lavigny

L'Institution de Lavigny présente la particularité de réunir sous un «même toit» une multitude de compétences complémentaires : elle accueille et accompagne des personnes de tous âges qui ont un handicap au sens large du terme, qu'elle héberge, prend en charge ou accompagne selon leurs besoins spécifiques. Près de cinq cent collaborateurs travaillent au sein de cette grande structure, dans l'administration, à la buanderie, la cuisine ou le nettoyage, dans l'accompagnement des résidents, comme à l'hôpital ou dans l'enseignement spécialisé…

Le 29 mai dernier, les portes entre ces différents départements se sont ouvertes : la traditionnelle journée sportive a rassemblé près de 300 inscrits, collaborateurs de tous les secteurs, résidents et élèves confondus, pour un moment de partage autour du sport, pour le plaisir du mouvement et du jeu ! Les sportifs – plus ou moins aguerris – ont eu le choix entre six disciplines, adaptées à tous les goûts et à tous les niveaux : pétanque, balle par-dessus la corde, parcours d'agilité, unihockey, football et basketball. Les responsables de cette journée, Ariane Frei et Perrine Binz, du service des sports de l'Institution, et Rémy Châtelain, enseignant spécialisé, ont mis un soin tout particulier à imaginer des activités adaptées à chacun : que l'on soit moniteur à l'atelier jardins, secrétaire ou résident, chacun a pu trouver sa place au sein d'équipes bigarrées, et participer à sa manière, à sa mesure… Pour la pétanque, par exemple, les organisateurs ont utilisé un système de gouttière, pour que les personnes aux capacités motrices limitées puissent faire glisser la boule vers la piste, sans avoir à la lancer…

En milieu de journée, un repas convivial et un buffet copieusement garni ont rassemblé tous les participants pour un moment de partage dans la bonne humeur et les rires…

Fabienne Millioud, secrétaire de direction, et inscrite comme arbitre à la balle par-dessus la corde, a beaucoup apprécié l'événement : «C'est une journée vraiment très sympa, les inscrits ont joué le jeu de l'équilibre dans les équipes. Ça m'a fait plaisir de rencontrer les résidents que je côtoie peu habituellement. Ils sont géniaux, ce plaisir de jouer, c'est quelque chose d'unique !».
A l'issue de cette joyeuse compétition, pas de classement, pas de podium, pas de médailles : ce jour-là, pour une fois, il ne s'agissait pas de gagner ni d'être le meilleur… Mais simplement de vivre ensemble un moment différent des autres… Lucia Mastromatteo, enseignante spécialisée, a conclu : «Une compétition sans prix, ça permet de participer sans rivalité, tout le monde y a mis du sien. On a joué contre des équipes d'autres niveaux, et chacun a eu sa chance… Ce genre de journée est vraiment une respiration pour tout le monde !» Après la journée sportive du 29 mai dernier, le service des sports de notre Institution nous a proposé, le 6 septembre, un nouveau rendez-vous sportif : la journée multisports ! Contrairement à la journée sportive, qui est un événement interne, visant notamment à rapprocher les collaborateurs et résidents des différents secteurs, cette manifestation-ci a réuni des groupes sportifs des autres institutions ainsi que des clubs sportifs de la région, afin de rassembler athlètes valides ou en situation de handicap...

Plus de deux cents personnes se sont retrouvées en ce pluvieux samedi de septembre, à la découverte des différentes activités proposées : tournois de pétanque et de football opposant des équipes de plusieurs institutions, et course à pied réunissant des membres du club de course de l'Institution et des amateurs de la région.

Pour cette première édition, les athlètes ont joué de malchance : la météo a été absolument exécrable, mais la pluie battante n'a pas réussi à décourager les valeureux sportifs, ni les équipes encadrantes et bénévoles mobilisés pour la journée. Malgré la morosité du temps, les sportifs ont fait preuve de bonne humeur, d'une motivation touchant presque à l'obstination et d'un fair-play en béton armé ! Félicitations à tous pour ce bel exemple d'endurance et de camaraderie ! On croise les doigts pour que l'édition prochaine bénéficie d'un climat un peu plus avenant !

Plus d'informations sur l'Institution de Lavigny :
www.ilavigny.ch
L'Institution vient également d'ouvrir son swin-golf :
www.swingolf-lavigny.ch

Séminaire des MEP des écoles professionnelles

Christophe Botfield
SEPS

Tous les deux ans, le SEPS en collaboration avec J+S, la HEP et l'IFFP, met sur pied un séminaire de deux jours pour tous les maîtres d'éducation physique (MEP) engagés dans les écoles professionnelles vaudoises. Cette année, le cours s'est déroulé à Leysin les 3 et 4 octobre 2008. Nous avons eu la chance de bénéficier des magnifiques infrastructures de cette station des Alpes vaudoises pour la remise à niveau du brevet de sauvetage et la reconnaissance J+S «sports scolaires».

La première journée a aussi permis à certains enseignants de progresser dans le domaine de la danse et de la musique sous la houlette de Séverine Hessloehl, nouvelle responsable de cette branche à Macolin. Pendant ce temps et sous la conduite experte de Jean-Claude Praz et Fabrice Moret, les autres participants répétaient les nombreux exercices dans et hors de l'eau afin de satisfaire aux exigences de la Société Suisse de Sauvetage.

Avant le souper, la séance plénière annuelle a permis de faire le tour de la situation et des problèmes rencontrés dans les différents établissements. Le chef de Service, M. Nicolas Imhof, a ainsi pu répondre directement aux questions des maîtres. Certaines décisions ont été prises dont celle de mettre sur pied un groupe de travail visant à promouvoir la discipline EPS. Cette équipe aura pour tâches de réfléchir à un document permettant une meilleure information des milieux patronaux.
La fin de la soirée s'est déroulée dans la halle de curling, où après une heure d'initiation, nous avons pu nous confronter lors de parties acharnées. Mais qu'il est difficile de viser le centre de la cible…

Le lendemain au réveil, la neige s'était invitée à notre séminaire. 20 centimètres à la station ! C'est dans une ambiance hivernale qu'une partie du groupe est partie pour la via ferrata de Planpraz. Malgré les conditions difficiles tout le monde est revenu enchanté de cette expérience.

Pendant ce temps, le reste de l'équipe bénéficiait des compétences d'Alexandre Cuche sur le thème de la collaboration et de l'expérience de Claude Borlat pour l'apprentissage des gestes de base de l'auto-défense.

Après le repas, les groupes ont changé d'activités permettant ainsi à chacun d'essayer les différents sports proposés.

C'est avec le retour du soleil que nous avons clôturé le cours et adressé nos plus vifs remerciements aux intervenants et aux participants pour leur travail et leur motivation.

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

2009	**Mix up the dance ! (pour tous les niveaux)** *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).*	**25.04.2009**	**Romont** *Céline Kramer*
2409	**Flagfootball - football américan en milieu scolaire** Cours pratique et didactique. Découvrir le football américain, sans contact, en milieu scolaire. Apprendre à initier les élèves à ce jeux méconnu à travers des petits jeux attractifs. Cours destiné à tous les enseignants des degrés secondaire I et II.	**16.05.2009**	**Payerne** *Patrick Badoux* *Laurent Badoux*

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

Manifestation sportive scolaire

Journée suisse de sport scolaire (JSSS) 2009

Sous réserve de l'acceptation du budget par le Grand Conseil et afin de favoriser la participation des classes vaudoises lors de la Journée Suisse du Sport Scolaire (JSSS) 2009, le Service de l'éducation physique et du sport (SEPS) vous informe qu'il va prendre en charge la totalité des frais relatifs à cette manifestation selon les critères suivants :

Le SEPS paie (y compris pour un accompagnant par équipe) :

- Le transport jusqu'à concurrence du tarif CFF (carte journalière de l'organisateur).
- L'hébergement et les repas prévus par l'organisateur.
- Les frais de participation des élèves demandés par l'organisateur.
- Les frais d'inscription des équipes.

Le délai d'inscription (5 décembre 2008) sera échu au moment de la parution de ce numéro d'EsPaceS pédagogiques. Cependant, pour les disciplines où aucune équipe vaudoise n'est inscrite, il sera encore possible d'annoncer une équipe jusqu'à mi-janvier 2009 auprès de Madame Fanny Jalvo (021/316.39.45).

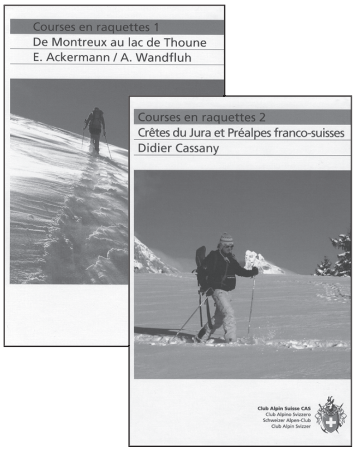
L'OUVRAGE SUR LE MÉTIER ...

Histoire du sport dans le canton de Vaud
Collectif d'auteurs (2008, SVHA, éditions Antipodes, Lausanne - cote biblio-SEPS : 09.250)

La Revue historique vaudoise consacre le dossier de son édition 2008 au sport dans le canton de Vaud, une thématique encore peu traitée, alors que depuis une quinzaine d'années des recherches menées sur le corps, la sociabilité et les représentations en démontrent l'intérêt et l'apport à la connaissance historique. D'abord marginal, le sport en tant qu'objet d'études est en plein développement, favorisé par la création d'instituts spécialisés. Au sein de ceux-ci, ce sont des thèmes tels que les loisirs, les institutions publiques ou privées et les récits sportifs qui ont retenu l'attention des chercheurs. Les lecteurs découvriront dans ce volume des réflexions historiographiques et archivistiques aux côtés de contributions se focalisant plus particulièrement sur les instances et les acteurs qui ont été à l'origine du développement de la pratique sportive au cours des XIXe et XXe siècles. D'autres articles se concentrent encore sur les discours émis par les associations ou les individus au cœur du sport et de sa promotion, qui sont révélateurs de multiples enjeux politiques, sociaux et économiques.

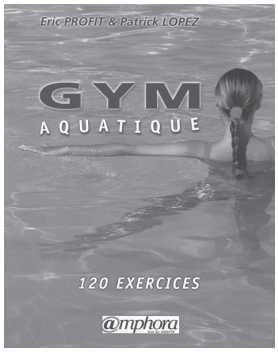
Courses en raquettes 1 (de Montreux au lac de Thoune)
E. Ackermann et A. Wandfluh (2007, éditions du CAS, Berne - cote biblio-SEPS : 74.78)

Courses en raquettes 2 (Crêtes du Jura et Préalpes franco-suisses)
D. Cassany (2007, éditions du CAS, Berne - cote biblio-SEPS : 74.79)



Ces deux guides de randonnées en raquettes à neige décrivent de nombreux itinéraires de tous niveaux particulièrement bien adaptés à la pratique de cette activité hivernale. Les courses sont classées par secteurs géographiques. Chaque excursion est présentée avec précision et comporte plusieurs coordonnées GPS qui facilitent le cheminement. A côté des nombreuses classiques, les adeptes de la randonnée en raquettes trouveront dans ces deux topo-guides des parcours inédits ou peu connus qui leur permettront d'étancher une grande soif de grands espaces. Par ailleurs, ces livres donnent nombre d'informations sur les comportements à adopter dans la nature, sur la faune ainsi que sur la prévention des accidents, notamment dans le domaine des avalanches.

Gym aquatique
E. Profit & P. 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.
Sommaire (extraits) : La gymnastique aquatique : pour qui, pour quoi ? - Quelques rappels d'anatomie - Les crampes, que faire ? - Construction d'une séance - Présentation des exercices : haut du corps, abdominaux, bas du corps, relaxation, étirements, exercices à deux...

Dossiers envisagés dans les prochains numéros :

- Didactique EPS
- Handball
- Espace Santé
- Ecole en mouvement

EPS 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 : C. Blanc, C. Borlat, Fam. J.-P. Crausaz, SEPS, Zouhri.

Rédaction : Jean Aellen, Cédric Blanc, Claudine Borlat, Christophe Botfield, Amélie Buri, Vincent Ebenegger, Vincent Hagin, Nicolas Imhof, Jardena Puder, Sébastien Rossier.

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

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.