

Loi cantonale en consultation jusqu'au 30 juin

Quel cadre pour l'EPS demain ?

Après plusieurs années de gestation, le Conseil d'Etat vaudois vient de mettre en consultation un avant-projet de loi cantonale sur l'éducation physique et le sport. Les médias en ont présenté les grandes lignes, mais la pierre angulaire de toute politique sportive réside évidemment dans l'éducation physique scolaire, notamment parce que c'est le seul lieu où l'on peut réunir tous les individus d'une classe d'âge donnée pour tenter de leur inculquer des valeurs et des habitudes.

Dans ce domaine, l'avant-projet de loi reprend pour une grande part le texte légal existant : les trois leçons hebdomadaires obligatoires à tous les degrés de la scolarité sont confirmées, les après-midi ou journées sportives également ; l'existence du sport scolaire facultatif, de l'animation pédagogique et des camps sportifs est réaffirmée. Le nombre de camps n'est pas imposé et dépendra des possibilités locales.

Les principales modifications apportent trois assouplissements :

- 1. Les après-midi ou journées sportives ne seront plus obligatoires pour les gymnases, notamment parce que la grille horaire rend cette disposition impossible à respecter.*
- 2. Comme le permet l'ordonnance fédérale, les établissements scolaires qui y sont contraints pourront désormais décompter les après-midi ou journées sportives en déduction des trois leçons hebdomadaires. Le règlement précisera les modalités de ces imputations.*
- 3. Ces trois périodes hebdomadaires constituent une moyenne annuelle. Elles pourront être réparties inégalement dans l'année scolaire, là où des difficultés organisationnelles ou structurelles nécessitent un minimum de flexibilité. Ici aussi, le règlement fixera les conditions d'application de cette disposition.*

Ce projet est désormais public. Le débat est ouvert. Chacun, corps constitué ou simple individu, est libre de donner son avis. Les documents officiels, y compris le formulaire de réponse, se trouvent sur le site www.vd.ch/seps. Le délai de réponse est fixé au 30 juin 2009. La loi devra ensuite être adoptée par le Conseil d'Etat, puis le Grand Conseil, pour une entrée en vigueur prévue à l'été 2010.

Nicolas Imhof

Sommaire

2 DOSSIER

- Les jeux : arbitrage et évolution des règles

7 ESPACE PRATIQUE

- De l'usage des recks ou... quand la barre fixe se fait mobile !

10 ESPACE DIDACTIQUE

- Heroes ! Une exposition du Musée Olympique

12 ESPACE VÉCU

- Ça bouge à « C.F. Ramuz » ! Reflets d'une journée pédagogique
- Ça bouge à « l'Etat » !

14 CONFÉRENCE

- Miroirs du sport : la rééducation du sportif d'élite blessé

15 FORMATION CONTINUE

- HEP, ASEP et J+S

16 L'OUVRAGE SUR LE MÉTIER

- Amuse-Bouches
Volume 1 (les saisons)
Volume 2 (dans ma famille)
- Via ferrata Suisse

Les jeux : arbitrage et évolution des règles

Florian Etter

SEPS

Le respect des règles est directement lié à l'estime de l'adversaire, de l'activité sportive et, en particulier, de soi-même.

*C'est le message donné par Swiss Olympic, l'organisation faîtière du sport dans notre pays, aux participants du programme « **cool & clean** ». Les moniteurs et leurs athlètes sont invités à respecter les quatre règles suivantes :*

- 1° Les jeunes doivent connaître les règles.*
- 2° Les moniteurs respectent les règles de leur spécialité sportive sans exception et les représentent dans toutes les situations.*
- 3° Lors des compétitions, les arbitres et les juges sont perçus comme « gardiens » des règles et d'une compétition juste. Leurs décisions doivent être acceptées.*
- 4° Des règles de conduite plus conséquentes sont formulées avec les jeunes.*

C'est un message que ne renieraient pas les grands pédagogues de la fin du XIXe siècle. En codifiant les règles des différents jeux pratiqués par les étudiants de leurs écoles, Thomas Arnold, directeur du collège de Rugby, et ses confrères d'autres instituts britanniques n'ont pas seulement été à l'origine de deux sports d'équipe parmi les plus populaires du XXIe siècle, ils ont surtout contribué à faire du sport un moyen d'éducation de la jeunesse unanimement reconnu. Le sport école de la vie était né. Encore fallait-il le faire évoluer !

Ce dossier d'EsPaceS pédagogiques a pour but de retracer l'évolution récente des règles de cinq « grands jeux » qui sont parmi les plus pratiqués à l'école et dans les clubs. Mais ce dossier a également pour but de faire prendre conscience que l'important n'est pas la règle en elle-même mais son respect et que, dès lors, le « gardien de ces règles » doit être traité avec respect.

Dans la première partie, publiée dans le présent numéro, Monsieur Gavriel Pinson, éducateur, créateur de la fondation « place publique » et intervenant régulier en milieu scolaire, notamment en matière de prévention des dépendances, évoquera la question des règles et de leur transgression. L'évolution des règles de basketball, de volleyball et de handball sera abordée par Messieurs Gianpaolo Patelli, Christian Rosset et François Bertherat. Dans la seconde partie, ce sera le tour du unihockey par Monsieur Marc Friedmann et du football avant de laisser la parole à Monsieur Mattia Piffaretti, psychologue du sport et consultant de l'UEFA pour aider les arbitres lors de compétitions importantes.

De l'importance des règles

Gavriel Pinson, éducateur, créateur de la fondation « place publique » et intervenant régulier en milieu scolaire, notamment en matière de prévention des dépendances (e-mail : placepublique@bluewin.ch).

« Le sport est une formidable école de vie ! » Qui n'a jamais entendu cette affirmation ? Il s'agit bien entendu de l'une de ces phrases toutes faites qui peut cependant prendre tout son sens dans un certain contexte très précis. Tout d'abord, je dirai que cela dépend des qualités et des compétences de l'éducateur sportif. Lorsqu'en tant qu'élève à l'école de la vie on arrive à ressentir la pertinence et la cohérence du message éducatif, on peut alors retirer tout le bénéfice de l'enseignement. Je me souviens

d'une discussion que j'avais eue il y a quelques années à la Maison du sport à Berne avec des collaborateurs de Swiss Olympic. Nous évoquions l'apparition de tous ces nouveaux sports « fun », la crainte de certains était de voir disparaître les sports « traditionnels ». Ces nouvelles activités à la mode semblaient mieux correspondre, disaient-ils, à la mentalité de la jeunesse d'aujourd'hui. Pas de cadre, moins de règles, plus de spontanéité, cela semblait plus séduisant. Finalement, que peut-on constater ? Certaines de ces activités apparaissent puis disparaissent au gré des modes. Les sports traditionnels eux continuent à se développer. Les seuls sports « fun » qui se sont développés, sont ceux qui se sont structurés, organisés en fédérations, dotés de règles et de calendriers. Cela montre bien quel est le besoin du

jeune en développement : il faut une structure claire et précise qui lui offre un cadre et des règles qui vont l'aider à apprendre, à reconnaître les/ses limites.

Toujours en puisant dans mes souvenirs, lors d'une soirée pour parents d'élèves organisée par un établissement scolaire de la région lausannoise, un papa m'interpelle en me disant : « Vous savez bien Monsieur que les adolescents ont besoin de transgresser ». Je lui répondis que j'étais désolé de le lui dire ainsi mais que c'était absolument faux. Le besoin de l'adolescent, qui cherche à devenir un adulte, n'est pas de transgresser mais de se confronter. C'est bien la confrontation à l'adulte qui va lui permettre de grandir et de s'autonomiser. Pour que le jeune puisse se confronter, il doit bien entendu avoir en face de lui un ou des adultes qui n'ont pas peur de la confrontation. Des adultes qui ne vont pas sans cesse reculer la limite en lui disant à chaque fois que c'est la dernière. C'est cette attitude qui est déstabilisante pour le jeune, qui va l'amener à transgresser pour montrer qu'il existe et qu'il veut qu'on le prenne au sérieux. Les règles qui imposent des limites claires et précises sont sécurisantes pour le jeune, elles lui donnent des points de repère, un cadre dans lequel il sait qu'il peut évoluer en toute liberté et en toute confiance. J'aimerais également souligner qu'à certains moments, il est nécessaire de rappeler les règles avec une certaine fermeté et qu'il ne faut pas avoir peur de le faire. On peut tout à fait être ferme et chaleureux, c'est la rigidité qui rend froid et cassant.

Lorsque l'on met en place tout ce cadre, le sport devient une véritable école de vie où l'on apprend des valeurs qui seront essentielles pour la vie en société. Des valeurs telles que la solidarité, le don de soi au service d'autrui, le respect de soi qui va nous permettre de savoir respecter les autres.

Evolution de l'arbitrage en BASKETBALL

Gianpaolo Patelli, formateur à la HEP et à l'ISSUL, MEP à Nyon Roche-Combe et entraîneur national

C'est en 1891 à l'*International Training School* de Springfield, au cours d'un hiver rigoureux qui ne permettait aucun sport à l'extérieur, que le professeur d'éducation physique, James Naismith, eut la tâche d'inventer un sport en salle afin de distraire les étudiants qui s'ennuyaient... C'est en accrochant sur deux murs opposés deux paniers de pêche, vides et sans fond, que le basket a vu le jour. James Naismith venait d'inventer, sans le savoir, l'un des sports les plus palpitants et spectaculaires du monde d'aujourd'hui. Aux prémices de ce jeu, le désormais célèbre Naismith avait inventé 13 règles destinées aux deux équipes de 9 joueurs qui devaient essayer de faire entrer un ballon de football



dans les paniers. Quelque temps après son invention, le basket a vu sa popularité augmenter de façon exponentielle pour devenir aujourd'hui l'un des sports les plus pratiqués de la planète.

Depuis, les 13 règles initiales se sont complexifiées et la Fédération Internationale de Basket (FIBA) gère actuellement un règlement de 50 articles. Les associations américaines, impliquées dans le basketball (NBA, NCAA, etc.), maintiennent leurs propres directives et essaient d'influencer les instances mondiales afin de garder l'hégémonie américaine sur ce sport hautement spectaculaire.

Si de nombreuses règles ont été adaptées ou modifiées années après années, peu d'entre elles concernent réellement le niveau scolaire. Pourtant, comme spécialiste, un enseignant d'éducation physique se doit de connaître l'évolution des jeux d'équipe et de pouvoir l'expliquer à ses élèves.

Voici la liste des modifications les plus importantes apportées aux règles du basket durant ces dernières années :

8 secondes (anciennement 10 secondes) : une équipe dispose de 8 secondes pour franchir la ligne médiane après la prise de possession en zone défensive.

Les jeux : arbitrage et évolution des règles (suite)

24 secondes (anciennement 30 secondes) : une équipe dispose de 24 secondes depuis sa prise de possession, pour tenter un shoot et toucher au moins le cercle du panier.

Faute d'équipe : par période, chaque faute sifflée après la 4^e faute de l'équipe est sanctionnée par 2 lancers francs au lieu d'une remise en jeu.

Entre-deux : l'entre-deux a lieu seulement au début du match ; par la suite chaque situation conduisant à un entre-deux (reprise de période, ballon tenu par deux joueurs, doute de la part de l'arbitre, etc.) donne une remise en jeu alternée entre les 2 équipes.



Joueur tombant au sol : l'action est désormais légale lorsqu'un joueur tombe au sol et glisse tout en détenant le ballon. L'infraction de « marcher » n'est plus sifflée.

Ballon pénétrant dans la zone avant : le ballon pénètre dans la zone avant d'une équipe lorsque, pendant un dribble de la zone arrière vers la zone avant, les deux pieds du dribbleur et le ballon sont en contact avec la zone avant.

Retour du ballon en zone arrière : il n'y a plus violation lorsqu'un joueur, qui saute de sa zone avant, établit un nouveau contrôle pour son équipe alors qu'il est toujours en l'air et retombe ensuite dans la zone arrière de son équipe.

Faute antisportive : si un défenseur crée un contact avec un adversaire par derrière ou sur le côté pour essayer d'arrêter une contre-attaque et qu'il n'y a aucun adversaire entre le joueur attaquant et le panier de l'adversaire, le contact doit être considéré comme étant antisportif. Ce nouveau critère ne s'applique pas sur l'action de tir !

Faute technique : en cas d'usage excessif des coudes sans contact, le joueur fautif sera sanctionné immédiatement d'une faute technique.

Evolution de l'arbitrage en HANDBALL

François Bertherat, entraîneur au « West Handball Club », MEP à l'ES de Béthusy

Depuis sa première apparition aux JO de Munich en 1972, le handball de haut niveau a connu une évolution constante qui permet un jeu plus spectaculaire, plus rapide et avec plus de buts. Les règles du jeu évoluent dans ce sens. Par contre, en observant l'enseignement dispensé lors de nos leçons d'éducation physique et sportive (EPS), on peut se demander si le handball scolaire a pris le même wagon. N'est-il pas resté à quai, à la gare de Munich ? En effet, il n'est pas rare de voir encore dans nos salles six « piquets » scotchés à la zone de défense, que l'on retrouve à jouer à la « passe à dix » en attaque, pour conclure un match avec un score frôlant celui d'une rencontre de football.

Pour connaître un sport et l'apprécier, il semble nécessaire d'en connaître les mécanismes et règles qui le constituent. Le rapport à la règle est appréhendé d'une façon très dense pour les élèves au niveau secondaire. De ce fait, il convient d'y accorder une attention particulière car l'engagement profond et complexe suscité chez certains peut induire des effets contraires à ceux recherchés. L'acceptation, l'application et le respect des règles permettant l'existence du jeu ne pourront faire l'objet d'un apprentissage indissocié des autres acquisitions. Les quelques règles explicitées ci-après, non exhaustives, présentent les principales modifications règlementaires visant à rendre cette pratique sportive plus attractive, notamment au niveau scolaire.

Nous nous attarderons principalement sur 3 évolutions importantes du règlement de handball concernant en particulier l'engagement (règle 10), la surface de but - le renvoi (règle 6) et le jeu passif (règle 3). Précisons que les nouvelles directives visent à favoriser l'attaque et à permettre une plus grande rapidité d'exécution dans le jeu.

L'engagement :

« Lors de l'engagement au début de chaque mi-temps, tous les joueurs doivent se trouver dans leur moitié de terrain respective. Lors de l'engagement après un but, les joueurs adverses peuvent toutefois se trouver dans

les deux moitiés du terrain. Dans les deux cas cependant, les joueurs adverses ne peuvent pas s'approcher à moins de 3 mètres du joueur exécutant l'engagement. »

Ainsi, il n'est plus nécessaire que l'ensemble des joueurs de l'équipe adverse soient revenus dans leur camp pour engager ; du moment qu'un joueur attaquant a un pied sur le centre du terrain et que son équipe est dans son camp, il peut engager après le coup de sifflet de l'arbitre. Cette règle a donné une autre dimension au jeu avec beaucoup plus de rythme, de vitesse et par conséquent beaucoup plus de buts. Cette modification revêt un intérêt au niveau scolaire, notamment au vu des difficultés rencontrées par les élèves face à des défenses disposées autour de la zone. Le fait de s'organiser rapidement sur un engagement donne une possibilité, une solution supplémentaire à l'équipe attaquante, de se retrouver en situation de supériorité numérique face à une défense qui n'a pas eu le temps de s'organiser. Alors que l'âge biologique pouvait grandement influencer le résultat de la partie, cette nouveauté laisse entrevoir la possibilité que la vitesse d'organisation comble aisément les disparités corporelles et athlétiques de certains élèves. D'un point de vue technico-tactique, l'engagement devient une phase de jeu qui doit désormais retenir toute notre attention.



La surface de but - le renvoi :

Petit rappel : il y a « zone », lorsque le joueur pose son pied à l'intérieur de celle-ci ou prend le ballon au sol dans la zone (attention : pas lorsque le ballon est en l'air !) ou lorsqu'il retombe dans la zone avant d'avoir lâché le ballon.

De toutes ces fautes découlait un renvoi du gardien de but qui devait avoir un pied sur cette zone (ou de chaque côté) à l'endroit de la faute. Cette règle a été modifiée : « *Quand il y a une zone, c'est le gardien de but qui*

remet le ballon en jeu et cela n'importe où dans sa zone (défense à 3 mètres). »

Ainsi, suite à une faute de zone, le gardien peut relancer la balle à l'endroit où il le souhaite à l'intérieur de celle-ci, sans être obligé de déposer un pied sur la ligne de zone. Cette modification favorise un jeu plus rapide du gardien pour la relance et l'organisation de la contre-attaque, la défense perdant ainsi du temps dans l'organisation de son repli défensif. Le jeu se trouve à nouveau accéléré par cette règle, l'équipe récupérant la balle pouvant facilement gagner 1 à 2 secondes dans la mise en place de sa montée de balle.

Avant de s'intéresser à la troisième modification règlementaire, il convient de répondre à une question qui se pose de manière récurrente lors des tournois inter-établissements : que se passe-t-il si un joueur effectue une passe volontaire à son gardien ?

La règle : « *Si un joueur lance intentionnellement le ballon dans sa propre surface de but et que le ballon est touché par le gardien, l'arbitre ordonne un jet franc (et non plus un jet de 7 mètres). »*

Ainsi, contrairement à une idée bien ancrée, il n'y a pas, dans cette situation, de jet de 7 mètres (penalty) ; l'équipe qui a effectué la faute est sanctionnée par un jet franc.

Le jeu passif :

La règle ci-dessous, qui n'est pas ou peu utilisée en milieu scolaire, conditionne grandement la pratique de ce sport.

« *Il n'est pas permis de conserver le ballon en possession de sa propre équipe, sans qu'une tentative d'attaque ou de tir au but soit reconnaissable. Ceci est considéré comme jeu passif qui est sanctionné par un jet franc contre l'équipe en possession du ballon. Le jet franc doit être exécuté depuis l'endroit où se trouvait le ballon au moment de l'interruption de jeu.*

Lorsqu'une éventuelle tendance de jeu passif est reconnue, l'arbitre doit le signaler par un geste d'avertissement (lever de bras). Ce geste donne la possibilité à l'équipe en possession du ballon de changer sa stratégie d'attaque afin d'éviter la perte du ballon. Si le mode d'attaque ne change pas après le geste d'avertissement ou qu'aucun tir au but n'intervient, l'arbitre décidera un jet franc contre l'équipe en possession du ballon. »

Cette règle permet de rythmer le jeu en diminuant les phases de transition utilisées par des équipes pour ralentir le match. Au niveau scolaire, cette modification prend tout son sens lorsque l'on est confronté à un jeu ou l'attaque se retrouve à jouer à la « passe à dix », bien souvent contre une défense de zone. L'application de



Les jeux : arbitrage et évolution des règles (suite)

cette règle oblige les élèves à s'organiser dans l'optique de se mettre le plus rapidement possible en situation favorable pour alerter le but adverse. Car rappelons que le but de ce sport est bel et bien de marquer plus de buts que son adversaire et non de réaliser le maximum de passes.

Conclusion : la didactique du handball prend donc une nouvelle orientation. Par conséquent, nous devons amener nos élèves à rechercher le gain d'une rencontre de handball par la mise en oeuvre de choix tactiques collectifs fondés sur la vitesse d'exécution et impliquant l'ensemble des partenaires.

Evolution de l'arbitrage en VOLLEYBALL

Christian Rosset, formateur des arbitres à Suisse Volley région Vaud, enseignant et doyen à l'ES de Cossonay

Le rôle de l'arbitre :

Comme dans les autres sports, l'arbitre doit être un personnage neutre qui doit veiller au bon déroulement du jeu et en faire respecter les règles. Il doit donc connaître parfaitement ces règles pour pouvoir les appliquer avec clairvoyance. L'arbitre se doit d'être ferme dans ses décisions et de ne pas se laisser influencer par qui que ce soit. Il doit aussi reconnaître ses erreurs. De par sa tenue et sa ponctualité, il doit montrer avec quel sérieux il effectue son travail. Depuis une dizaine d'années, le rôle de l'arbitre s'est passablement modifié en raison de changements de règles importants. Le fait de marquer un point sur toutes les fautes (le « rally point system ») rend le volleyball plus compréhensible pour les spectateurs, mais entraîne un stress plus grand chez les arbitres, car il faut être certain de ce que l'on siffle : les fautes d'arbitrage coûtent plus cher ! Le fait d'autoriser les entraîneurs à se lever le long du terrain met une pression évidente sur le 2e arbitre, même si cette règle n'a été faite que pour pouvoir donner des conseils aux joueurs. Le volleyball va vers une agressivité plus grande ; il faut provoquer des fautes chez l'adversaire. L'arbitre doit dès lors avoir la capacité d'être concentré dès le premier point.

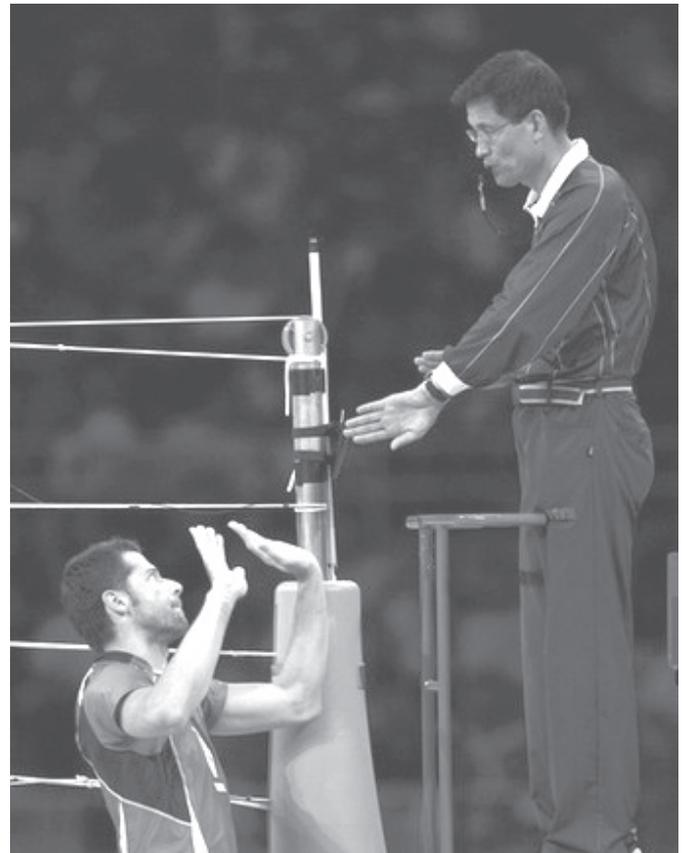
L'évolution du jeu :

Le volleyball est un sport en constante mutation. Les changements de règles sont le fruit de l'alliance entre la télévision et le respect du spectateur. Celui-ci voudrait un spectacle qui dure sans interruption et la télévision rêve d'un spectacle court, selon son horaire, avec des pauses publicitaires. La Fédération internationale (FIVB), dont le

siège est à Lausanne, propose ainsi des changements de règles, quasiment chaque année, dans le but de favoriser un jeu plus spectaculaire.

En voici quelques exemples :

- le ballon est plus mou pour favoriser le jeu de défense et allonger le temps de l'échange
- autorisation de faire un doublé sur le premier contact avec le ballon
- apparition d'un joueur « libéro », spécialiste de la défense
- toucher le filet (ou une antenne) n'est plus une faute, sauf si le joueur est en train de jouer le ballon
- le ballon peut toucher le filet lors du service
- le ballon peut toucher n'importe quelle partie du corps



On se rend compte en observant le volleyball de haut niveau que les arbitres ont reçu des consignes favorisant le spectacle total : le geste technique est de moins en moins sanctionné (tolérance par exemple sur le contact en passe du distributeur). Dans le fond, joueurs, arbitres et entraîneurs font partie d'un même spectacle qui devrait rendre ce sport, collectif par excellence, encore plus attractif.



De l'usage des recks ou... quand la barre fixe se fait mobile !

Claudine Borlat

SEPS

Les quelques activités présentées dans cet article tenteront de démontrer que l'objet fixe peut devenir mobile et ceci à double titre : non seulement il va réellement être déplacé mais devenir également le mobile à de nouvelles expériences motrices (équilibre, renforcement, coordination, ...) ainsi qu'à la réalisation d'objectifs de savoir-être (collaboration, organisation, fair-play, ...).

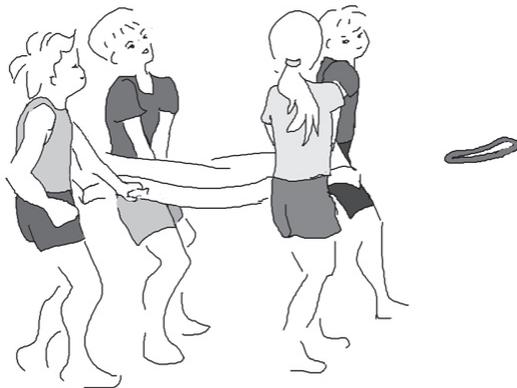
Certaines de ces propositions sont inspirées des manuels officiels d'éducation physique (2 et 3) et d'autres sont extraites des fiches didactiques EPS qui ont été présentées dans les précédents numéros d'EsPaceS pédagogiques.

1. Les transporteurs (par équipes de 4)

Remarque : travailler sous forme d'histoire mimée pour les plus jeunes élèves : les 2 tapis et la barre représentent un camion, sa remorque et son chargement.

Objectifs :

- collaborer afin de transporter des objets lourds de façon efficace
- se déplacer en équipe et s'orienter



- En tenant chacun une poignée : soulever le tapis en gardant le dos droit et l'amener à différentes hauteurs (épaule, taille, genou...) puis le reposer sans faire de bruit.
- Idem en effectuant un tour complet, en permutant la position des porteurs, en retournant le tapis, en l'orientant au nord, à l'est,...
- Aller poser le tapis le long d'une ligne, sur un sautoir ou à un endroit désigné par l'enseignant.
- Faire de même avec un 2^e tapis et le positionner par rapport au 1^{er} tapis, y poser la barre.
- Inventer (et reproduire) d'autres positionnements pour les 3 objets.

2. Les installateurs (par équipes de 4)

Objectifs :

- observer, analyser et s'organiser pour réussir ensemble
- répéter plusieurs fois afin de maîtriser la mise en place

- Installer les 2 tapis entre les poteaux puis y déposer la barre en positionnant les extrémités face aux orifices correspondants.
- Installer la barre au niveau inférieur et la sécuriser.
- Effectuer plusieurs traversées en équilibre avec puis sans aide.
Réaliser le démontage de la barre.
- Placer à la hauteur demandée puis démonter et réinstaller rapidement.



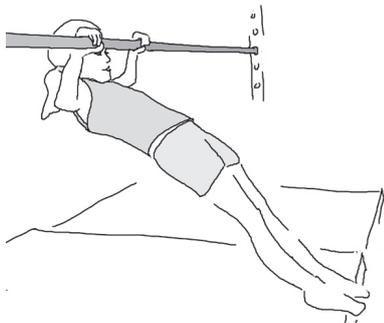


De l'usage des recks ou... quand la barre fixe se fait mobile ! (suite)

3. Renforcement

Objectifs :

- entraîner la force de traction et le tonus général
- réagir à différentes contraintes



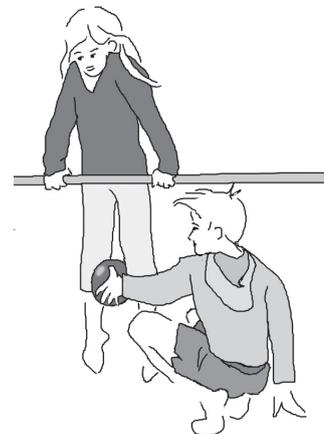
A. 3 ou 4 élèves par barre : effectuer 5-6 tractions en gardant le corps droit comme une planche. Essayer de synchroniser l'exercice avec puis sans signal sonore.

B. Idem en sautant ensemble à l'appui puis en restant immobiles pendant au moins 10 secondes.

C. Maintenir pendant 10 secondes une balle serrée entre les genoux tout en restant solidement en position d'appui.

D. Même position : tenir pendant 5 secondes un sautoir que le partenaire a placé entre les pieds.

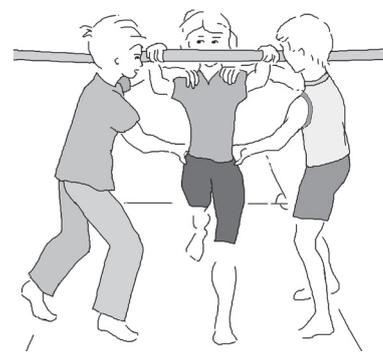
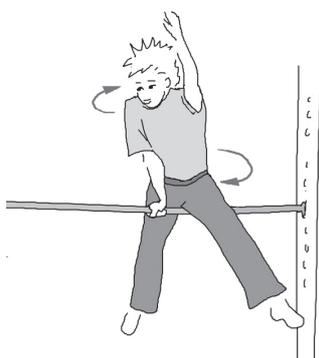
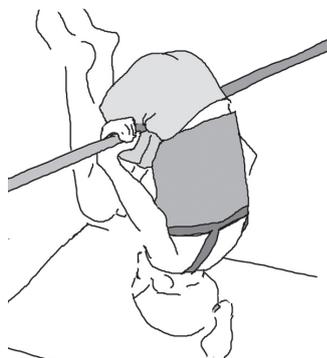
E. Alternier C. et D. (2 fois) sans redescendre de l'appui.



4. Rotations

Objectifs :

- réaliser diverses rotations en toute sécurité
- collaborer afin d'aider efficacement un camarade



A. Tourner en avant autour de la barre et freiner la descente pour se réceptionner sans bruit.

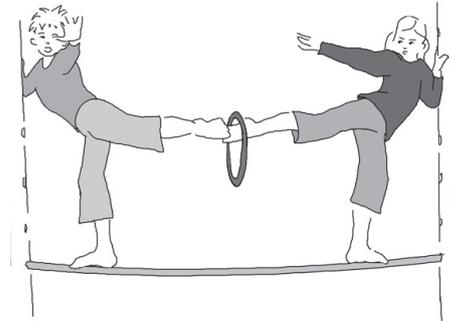
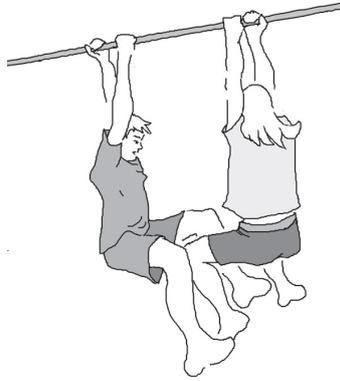
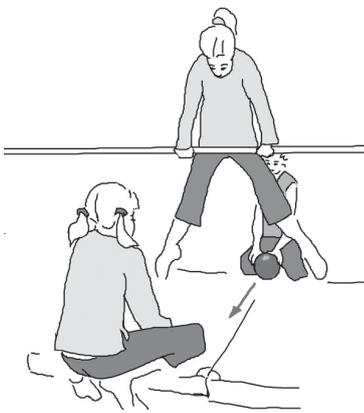
B. Exécuter un tour complet en restant en appui. Effectuer le même exercice dans l'autre sens.

C. Avec l'aide de 2 camarades, s'établir en appui en s'élançant sous la barre (montée du ventre).

5. Ensemble

- Objectifs :
- trouver ensemble les règles du jeu
 - accepter le contact
 - respecter son partenaire / adversaire

A. Par 2, sauter ensemble à l'appui et tourner en avant (voir l'activité 4.A.) en étant parfaitement synchronisés.



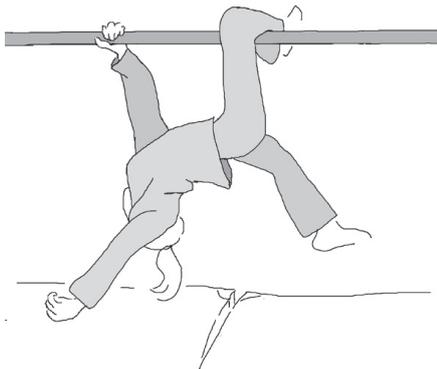
B. Par 3, se faire 10 passes en évitant la fermeture du tunnel.

C. Chercher à faire lâcher prise à son adversaire en poussant avec les genoux et sans donner de coups.

D. Par 2, se transmettre un anneau de jonglage uniquement avec les pieds. Essayer plusieurs échanges en changeant de pied et de position.

6. Tête en bas

- Objectifs :
- se sentir en sécurité par une bonne maîtrise des prises
 - savoir s'orienter « tête en bas »



A. Inventer diverses positions « tête en bas », faire contrôler la solidité des prises par son partenaire.

B. Les yeux fermés, réussir à indiquer avec la main (ou le pied) libre où se trouvent les perches, les vestiaires, ...

C. En position « tête en bas » réussir à frapper avec la main libre une balle lancée par un partenaire.

Pour rappel, la majorité des activités présentées dans cet article, ainsi que les illustrations, sont tirées du nouveau document « Fiches didactiques EPS » publié par le SEPS.

Ces boîtes de fiches peuvent être commandées, via le dépositaire d'établissement, à la Centrale d'achat de l'Etat de Vaud (CADEV).



HEROES!

Anne Chevalley, Sandrine Moeschler

CIO-Musée Olympique, Service éducatif et culturel

Jusqu'au 13 septembre 2009, le Musée Olympique présente « Heroes », une exposition qui interroge le processus d'héroïsation des sportifs au fil du temps. Qui étaient les héros des Jeux antiques ? Quels sportifs étaient considérés comme des héros lors de la rénovation des Jeux par Pierre de Coubertin (1896) ? Et aujourd'hui ? A l'heure de la mondialisation de l'information, les héros sont-ils internationalement reconnus ? Dépassent-ils les particularités nationales ou sportives ? Les questions sont nombreuses et appellent une réflexion générale sur le statut du héros et sur ces sportifs en qui nous trouvons des modèles.

Le sport fascine, l'effort fatigue...

Dans les écoles et collèges, les tenues vestimentaires et les attitudes empruntées aux champions des stades sont révélatrices : elles témoignent de la place de choix qu'occupe l'univers sportif dans le quotidien des jeunes. Pourtant, l'influence des athlètes s'arrête bien souvent « au paraître ». Plusieurs études montrent qu'aujourd'hui, de nombreux enfants et adolescents ne pratiquent pas assez de sport - voire pas du tout ! - et que cette inactivité présente des risques pour leur santé et une moindre qualité de vie. Pourtant, si le sport est partout, inonde les cours d'école, les écrans TV et les affiches publicitaires, il n'empêche que les jeunes ne bougent plus ou pas assez !

Ainsi, parler des héros sportifs avec ses élèves est l'occasion de discuter de leur attitude face à l'effort. S'ils admirent Roger Federer ou Michael Phelps, quelles en sont les raisons ? Décorent-ils les murs de leur chambre avec leur portrait ? Ou sont-ils motivés à se dépasser en les prenant pour exemple ? Selon eux, comment devient-on un champion ? Quelles sont les conditions qu'il faut réunir ? Que seraient-ils prêts à faire pour progresser ?



En tant que modèles de persévérance, de passion et d'excellence, les champions constituent des références positives. Ils peuvent encourager les élèves à bouger davantage, à avoir un idéal, un but à atteindre. Ils deviennent alors des moteurs, des facteurs de motivation, des vecteurs de rêve !

En même temps, les héros sportifs offrent un terrain privilégié pour réfléchir aux valeurs de notre société : les héros influencent et expriment notre rapport au monde, ils incarnent et reflètent les valeurs de la culture et de l'époque où ils naissent.

Les limites du héros...

Toutefois, l'héroïsme sportif soulève aussi des questions, car si certains jeunes ne font pas suffisamment de sport, d'autres doivent apprendre à évaluer leurs limites et mieux se connaître. Jusqu'où faut-il aller pour devenir un champion ? Faut-il sacrifier sa scolarité pour tenter de percer ?

D'autre part, parmi les champions qui suscitent l'admiration des élèves et bénéficient d'une aura particulière, n'y a-t-il que des athlètes dignes d'accéder au statut de héros ? Une performance exceptionnelle implique-t-elle nécessairement une attitude exemplaire dans la vie de tous les jours ? Et que faire des sportifs qui ont des conduites discutables ?

Parler des héros, c'est amener les élèves à s'interroger sur ce qui fait qu'un athlète est considéré comme un héros ou non. C'est aussi les faire réfléchir à leurs propres héros.

Des héros, des modèles ?

Discuter de leurs héros et revenir sur la notion de « modèle » est l'occasion d'inviter les élèves à développer une pensée critique qui permette un usage adapté de leurs figures de référence. Aujourd'hui, les modèles traditionnels comme la famille et les institutions

sont bousculés et parfois contestés. La précarité et le manque de repères dont il est souvent question lorsqu'on évoque la société actuelle impliquent des processus de désaffiliation par rapport aux références anciennes.

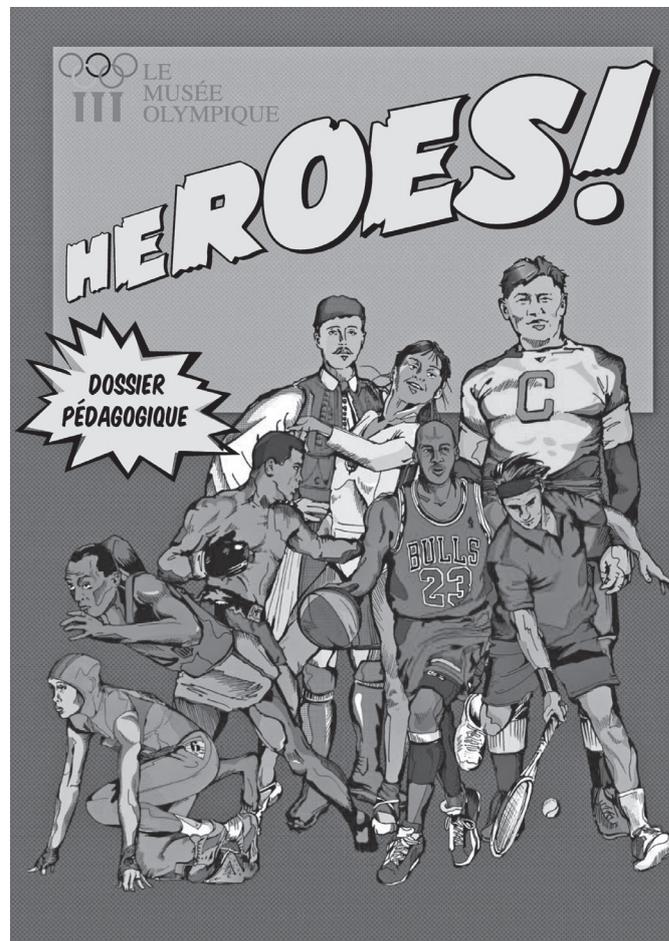
La construction identitaire se fait moins sur l'héritage que par un travail sur soi. Dans cet environnement plus incertain, chacun doit se définir dans sa singularité, se définir en tant qu'individu, devenir soi. Il faut s'inventer : trouver son propre style, sa façon d'être, ses apparences. Pour ce faire, les jeunes partent à la recherche de leurs propres modèles de référence. Et dans cette quête, les héros, les champions et les personnages médiatiques peuvent être utilisés pour tester des identités et se construire.

Qu'est-ce qu'un héros ? Qu'est-ce qu'il incarne ? Comment, bien au-delà de leur génie sportif, certains athlètes deviennent-ils symbole politique, inventeur génial, icône de la paix, virtuose de l'inspiration, symbole de modestie ou figure tragique ? Jesse Owens a humilié Hitler, Dick Fosbury réinventé le saut en hauteur, Tenzing Norgay, le premier, gravi le Toit du monde... mais comme ceux de la mythologie ou de la fiction, c'est aussi par leurs faiblesses, leur humanité, leurs accidents de parcours, leurs drames que les héros naissent, qu'ils nous parlent. Dorando Pietri s'écroulant devant la ligne d'arrivée du marathon, Abebe Bikila le remportant pieds nus, Emil Zátopek s'entraînant bottes aux pieds, dans la neige, pour se sentir plus léger sur la piste, l'Afghan Rohullah Nikpai pratiquant le taekwondo dans un camp de réfugiés en Iran, puis à Kaboul, et offrant en 2008 à son pays, comme un message de paix, la première médaille de son histoire.

Heroes scrute le destin de figures immortelles du sport à travers quatre périodes de l'Histoire : l'Antiquité, la

renaissance des Jeux dès 1896, la modernité après la Première Guerre Mondiale et le monde contemporain.

En interrogeant les héros du sport, c'est l'histoire des valeurs, des idéaux, voire des utopies, que le Musée Olympique met en scène dans cette exposition.



Heroes : Musée Olympique - Quai d'Ouchy 1, Lausanne - www.olympic.org

Dans le cadre de cette exposition, un riche programme d'animations éducatives et culturelles est proposé aux visiteurs et en particulier aux écoles. Extraits :

Dossier pédagogique Heroes : ce document permet d'aborder le thème des héros sportifs en classe et de préparer une visite de l'exposition. Fiches d'activités pour les 6-16 ans (téléchargeable gratuitement sur www.olympic.org/pedagogie ou disponible en version papier).

Formule visite et atelier Heroes Academy : les élèves choisissent une cause à défendre, se déguisent, travaillent posture et attitudes puis partent à la découverte de l'exposition en compagnie d'un guide. Activité destinée aux 6-11 ans.

Formule visite et jeu : en compagnie d'un guide, les élèves découvrent l'exposition. Grâce à un jeu de piste, ils se confrontent ensuite aux destins des héros sportifs. Ils discutent des situations problématiques qui leur sont soumises et font des choix qui influencent leur parcours dans le Musée. Devient héros qui veut ? Activité destinée aux 12-16 ans.

Renseignements et réservations : 021 621 67 27 ou edu.museum@olympic.org

Ça bouge à « C.F. Ramuz » !

François Ottet

MEP, ES C.F. Ramuz, Lausanne

Dans le cadre des journées pédagogiques, moments privilégiés d'échanges et de formation continue pour les enseignants et les directions scolaires, l'établissement secondaire C.F. Ramuz de Lausanne a récemment conduit une réflexion très intéressante autour du corps et du mouvement à l'école. Compte tenu de l'environnement scolaire actuel et des difficultés rencontrées (apprentissage, santé, violence, etc), cette rencontre pédagogique a permis de mettre en évidence la place et l'importance du corps et du mouvement à l'école, dans la vie de tous les jours.

Au-delà des leçons d'éducation physique et sportive

Que fait-on des élèves en difficulté scolaire, ceux qui, à l'école, nous montrent leur mal-être par leur agressivité, leurs comportements désordonnés, leur besoin de bouger ou leur apathie... les manifestations de ce corps qui ne trouve pas sa place (ou du moins pas assez de place) dans la structure et les apprentissages scolaires ? Comment prendre en compte les « kinesthésiques », dont le processus pour apprendre privilégie la sensation du corps en mouvement ? Force est de constater qu'à l'école, l'éducation physique et sportive (EPS) n'est pas le seul moment où le corps se manifeste comme sujet, comme vecteur !

L'amorce de cette réflexion active nous paraissait devoir être posée sur les bases d'un oeil expert que nous avons trouvé en la personne du Prof. Olivier Reinberg. Sa conférence, menée avec passion et son propos scientifique richement imagé par nombre d'exemples pratiques, a lancé cet après-midi sur le constat implacable que pour « éviter le mur », il devient urgent de mettre en lien nos pratiques quotidiennes et les connaissances actuelles portant notamment sur les conséquences de la sédentarité.

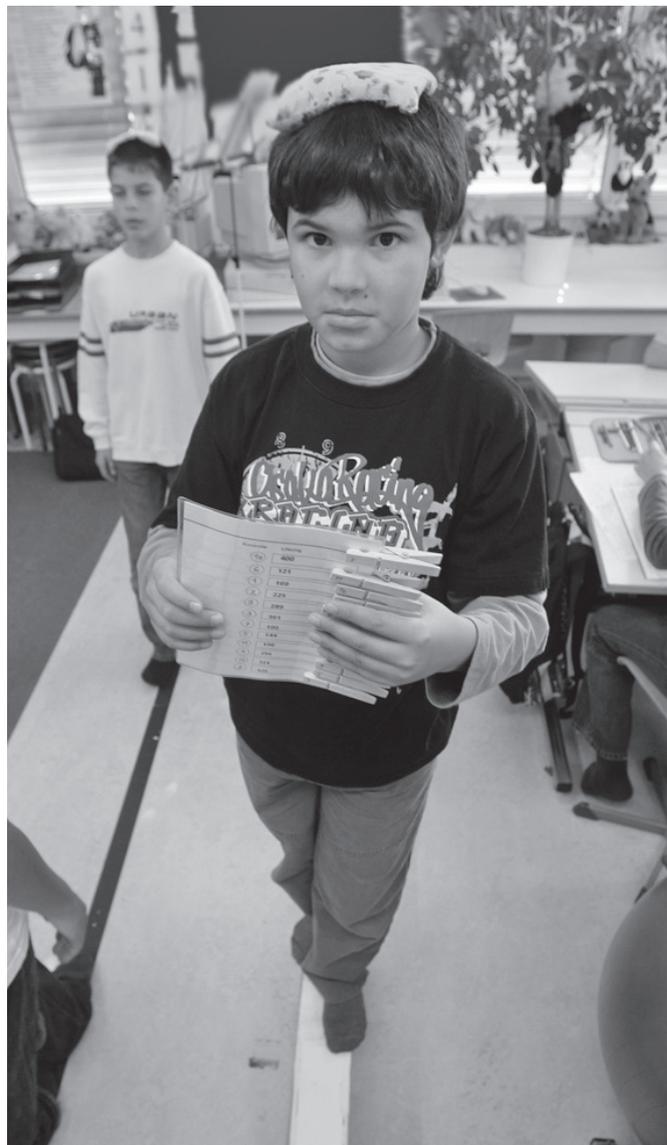
A partir de ce questionnement au sein de la file EPS, cette demi-journée pédagogique devait donc permettre la mise en lumière de ces liens entre besoins du corps et vie scolaire et d'échanger avec tout le corps enseignant sur ce qui existe déjà dans notre établissement. Dans ce but, un appel a été lancé à tout le personnel de l'établissement pour faire connaître des pratiques ou des projets qui auraient un lien avec le corps et le mouvement.

Nous avons alors pu mettre en scène quatre domaines sous forme d'ateliers :

Mouvement et Santé

Dans la perspective d'une prise en compte des besoins physiologiques des élèves, nous avons discuté du programme ALEX (ALimentation et EXercice), proposé par le Service de Santé Lausanne et organisé dans l'établissement. Ce programme invite et encourage les

élèves en situation de surpoids à participer à une ou deux pauses de midi sportives hebdomadaires. C'est aussi l'occasion d'aborder avec eux les questions de nutrition. Cet atelier a également permis de présenter le projet conjoint d'une infirmière scolaire et des maîtres EPS cherchant à mettre en lien les besoins de mouvement, les besoins en énergie et le rythme de la journée scolaire.



Mouvement et Expression

Notre établissement a une longue tradition en matière d'improvisation théâtrale. La responsable de ces activités, enseignante en classe VSO, a montré l'intérêt des activités d'expression corporelle : « Utiliser son corps et le maîtriser, jouer avec son image et s'en moquer. Voilà des notions que les élèves ne maîtrisent pas et qui sont pourtant fondamentales dans le monde privé et professionnel. Mais gérer son corps, c'est aussi gérer ses émotions, savoir les communiquer, voire les apaiser. Y aurait-il alors moins de conflits ? Pour les apprentissages, ne négligeons pas l'impact de ce type de séquence, à savoir une optimisation de la concentration. De plus, il existe de nombreux exercices favorisant la mémorisation. Par ailleurs, développer ce type de séquence d'enseignement est utile à une classe entière car elle favorise l'esprit de groupe, de classe. Et n'oublions pas le plaisir que chacun peut en retirer... »

Mouvement et Maîtrise de soi

Un collègue, spécialiste d'arts martiaux, a présenté les principes appliqués lors d'un cours de Nunchaku proposé à des élèves d'une classe à effectif réduit. Des activités de ce type, bien conduites, permettent d'utiliser positivement l'énergie débordante de ces élèves.

Mouvement et Apprentissage

Sous la conduite de deux maîtres spécialistes d'éducation physique et sportive, les enseignants de l'établis-

sement ont réalisé un petit parcours à travers les connaissances actuelles et quelques expériences d'« école en mouvement » visant à favoriser les apprentissages « scolaires ». Ont notamment été abordés le réglage du mobilier, quelques pistes d'alternatives ponctuelles à la position assise et divers moyens permettant d'alléger les charges pesant sur le dos. Cet atelier a aussi mis en évidence l'importance du mouvement durant la journée scolaire, en particulier lors de pauses actives ou dans le cadre du projet « l'école bouge ».

Enfin, la mise en scène d'un exercice d'apprentissage en mouvement a montré comment recentrer les énergies vers l'acte d'apprendre.

Un peu à l'image de Monsieur Jourdain qui faisait de la prose sans le savoir, les discussions suscitées par ces ateliers ont fait ressortir des activités issues de la gestion mentale, de sources personnelles (relaxation et autres) pratiquées régulièrement, dans un but ou un autre, par des enseignants avec leurs classes.

Il s'agit maintenant de prendre la vague et de surfer sur l'énergie produite par cette demi-journée pédagogique pour soutenir les demandes, réflexions et actions des enseignants sur le sujet. A suivre !

Pour la réflexion : <http://www.lerneninbewegung.ch>
<http://www.bildungbrauchtbeziehung.ch>

Ça bouge à « l'Etat ! »

Jean Aellen

SEPS

Deux actions de « mise en mouvement » sont actuellement proposées aux collaboratrices et collaborateurs de l'administration cantonale. Eclairages succincts.



Action « Ça marche ! bougez plus, mangez mieux » - Considérant que 10'000 pas par jour suffisent déjà à réduire le déficit d'activité physique constaté auprès de plus des deux tiers de la population adulte, l'action « Ça marche dans l'Administration cantonale vaudoise (ACV) ! » propose aux personnes intéressées d'enregistrer, au moyen d'un podomètre, le nombre de pas effectués chaque jour. L'objectif visé (10'000 pas / jour) qui peut s'intégrer sans autre à la vie quotidienne, a de multiples effets positifs sur la santé et constitue une excellente alternative de mobilité douce.

Le programme « Ça marche » offre sur le web divers outils et informations destinés à la promotion du mouvement et de l'alimentation équilibrée : www.ca-marche.ch.



Action « Bike to work » (A vélo au boulot) - Le canton de Vaud s'est à nouveau inscrit à cette action qui voit les participant-e-s utiliser leur vélo pour venir au travail durant le mois de juin. Le « contrat » (concours) prévoit la formation d'équipes de 4 personnes, le déplacement à vélo, sans exclusion pour une partie du trajet les transports publics, pendant au moins la moitié des jours de travail. Le délai d'inscription est fixé au 25 mai 2009.

Renseignements : CH : www.biketowork.ch
VD : Cinzia Pfeiffer, 021 316 08 02, cinzia.pfeiffer@vd.ch



La rééducation du sportif blessé

Lucie Schoch

ISSEP-UNIL

La rééducation du sportif d'élite blessé. C'est le thème de la prochaine conférence « Miroirs du sport » qui se tiendra le mardi 2 juin 2009 au Centre sportif universitaire de Dorigny. L'entrée est libre et toutes les personnes intéressées sont les bienvenues. Ces quelques lignes présentent les thèmes qui seront développés lors de cette conférence organisée conjointement par l'AVEPS, l'ISSEP, le SEPS, le SSU et l'Association vaudoise de la presse sportive (AVPS).

La blessure, cette ennemie jurée des athlètes, n'a pas épargné l'international suisse de football Xavier Margairaz. La carrière du Vaudois, champion suisse de football en 2006 et 2007 avec le FC Zürich, a connu un brutal coup d'arrêt le 22 février 2008 alors qu'il a été victime d'une grave blessure au genou droit (ligament croisé antérieur, ligament latéral interne et ménisque externe touchés). Après l'opération, près d'une année s'est écoulée avant que le footballeur n'ait pu retrouver les terrains. Comme lui, le volleyeur Julien Carrel, l'escrimeur Valentin Marmillod, la skieuse alpine Anne-Sophie Koehn, ont été blessés.

Exercices avec quatre sportifs d'élite

Ces quatre sportifs vont réaliser, lors de la première partie de cette soirée (19h30 - 20h15) dirigée par Stéphane Maeder, collaborateur scientifique du Centre d'Analyse Sport et Santé de Lausanne, différents types d'exercices qui composent la préparation physique d'un joueur blessé en vue de sa réhabilitation. Mouvements à privilégier ou contre-indiqués, nombre de répétitions et durées, conseils sur les erreurs à éviter ou les précautions à prendre lors de la réalisation de ces exercices seront présentés.

La seconde partie de la soirée (20h15-21h00) laissera place aux questions du public. La présence du chirurgien de Xavier Margairaz – Le Docteur Olivier Siegrist, chirurgien orthopédiste et médecin du sport – permettra de donner un éclairage sur le type de blessure auquel le footballeur a été confronté. Mais il s'agira plus généralement de débattre de toutes les phases de la réinsertion du sportif blessé : de l'accident à l'opération, de la convalescence à la rééducation, la réadaptation puis la réhabilitation. Quels rythmes et intensités doivent être appliqués pour optimiser cette réinsertion sans brûler les

étapes et risquer des complications ? Quelles collaborations optimales entre médecins, physiothérapeutes, préparateurs physiques et entraîneurs doivent être mises en place ? Quelle importance a le suivi psychologique, pendant la convalescence mais également après le retour à la pratique sportive ? Quel rôle joue l'entourage ? Est-il possible de prévenir les blessures et comment ? Telles sont, parmi d'autres, les questions qui seront abordées lors de ce débat.

MIROIRS DU SPORT 2009

Xavier MARGAIRAZ La rééducation du sportif d'élite blessé

Avec la participation de

Xavier Margairaz, football
Julien Carrel, volleyball
Anne-Sophie Koehn, ski alpin
Valentin Marmillod, escrime
Dr Olivier Siegrist, chirurgien orthopédiste



Mardi 2 juin 2009 dès 19h30
Centre sportif de Dorigny – SOS 2

- ⇒ 19h30 : Exercices pratiques avec Stéphane Maeder, préparateur physique
- ⇒ 20h15 : Conférence – Débat

ENTREE LIBRE

Organisateurs

Service de l'éducation physique et du sport de l'Etat de Vaud
Institut des sciences du sport de l'Université de Lausanne
Service des sports universitaires
Association vaudoise d'éducation physique scolaire
Association vaudoise de la presse sportive



Catalogue des camps de vacances 2009

Pour la 20e année consécutive, le Service de l'éducation physique et du sport (SEPS) édite et distribue gratuitement le catalogue des vacances sportives, susceptible d'intéresser de nombreux jeunes amateurs de sport mais aussi de culture. Ce document propose quelque 300 camps.

Le catalogue peut être consulté ou téléchargé sur le site Internet www.vd.ch/seps (Index global - Camps sportifs de vacances) ou commandé gratuitement sur simple appel téléphonique auprès du Service de l'éducation physique et du sport, ch. de Maillefer 35, 1014 Lausanne, tél. 021 316 39 51, le matin uniquement.



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

5509	Unihockey Un jeu très ludique, mais encore trop souvent méconnu qui fascine tous les élèves, filles comme garçons, grands comme petits. Ce cours permettra la présentation de différentes démarches pédagogiques. Vous aurez aussi l'occasion d'élargir votre panoplie didactique et de découvrir les subtilités de l'arbitrage. Mais vous aurez aussi et surtout le plaisir de jouer !	26.09.2009	Marly (FR) Laurent Schüpbach et Christophe Morel
6909	Tchoukball Ce jeu inventé par le Dr H. Brandt, permet une approche différente des sports collectifs. « Le but des activités physiques humaines n'est pas de faire des champions, mais de contribuer à l'édification d'une société harmonieuse ». C'est à travers cette philosophie que nous introduirons ce jeu. Nous alternerons entre exercices pratiques, jeux et réflexions pédagogiques.	14.11.2009	Martigny (VS) Frédéric Roth
7009	Mix up the dance ! (Niveau 2) Etes-vous à la recherche de nouvelles danses pour le prochain semestre ? Vous tombez pile ! Cécile Kramer vous propose des formes de danse adaptées à l'école. Laissez-vous surprendre ! « Do the Hip-Hop », « shake the jazz » and « feel the beat » ! Ce cours comprend le thème transversal qeps.ch (www.qeps.ch).	28.11.2009	Genève Cécile Kramer

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



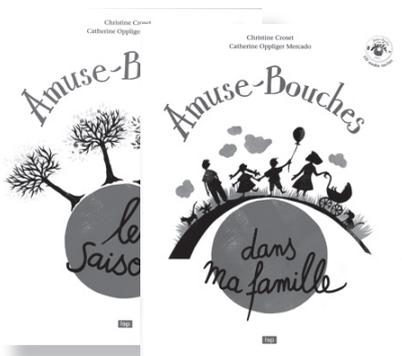
(Disciplines sportives/Groupes d'utilisateurs, formation des moniteurs, plan des cours, documents à télécharger, formulaire d'inscription PDF/Word à télécharger)

Inscriptions en ligne par le répondant (coach) J+S ou auprès de J+S Vaud
Tél. 021 316 39 61/62/64 - E-mail : jsvaud@vd.ch



Amuse-Bouches / Vol.1 Les saisons - Vol. 2 Dans ma famille

Christine Croset, Catherine Oppliger Mercado (2009, éditions LEP Loisirs et Pédagogie, Le Mont-sur-Lausanne - cotes biblio-SEPS : CM50 ; CM51)



La collection Amuse-Bouches est composée de quatre volumes : *les saisons*, *dans ma famille*, *les animaux* et *à l'école*. Elle propose de mettre à disposition des jeunes enfants (dès 3 ans) et de leurs éducateurs des chansons inédites. Chaque volume est présenté sous la forme d'une brochure avec CD inclus.

Pour le plaisir des familles ! Partager un moment musical en famille, pour le simple plaisir de chanter : cela est possible grâce aux chansons, mais aussi

aux jeux sonores, qui permettent d'explorer et de prendre conscience des matériaux à disposition dans le monde sonore.

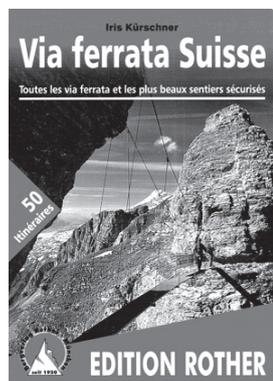
Comme outil pédagogique : la particularité de ces chansons consiste dans le fait qu'elles ont été pensées comme des supports d'apprentissage. Tout ceux qui, de près ou de loin, ont à faire avec les jeunes enfants (notamment dans les crèches, écoles, écoles de musique, lieux de loisirs, etc.) seront intéressés par les activités décrites en regard des chansons. Un soin particulier a été mis dans la réflexion sur les notions nécessaires aux premiers apprentissages (temps, espace, corps, groupe). Cela apparaît tant dans les textes théoriques (propres à chaque album) que dans les descriptions d'activités : celles-ci sont en effet agrémentées de pictogrammes facilitant la compréhension des objectifs pédagogiques.

Les auteures, Catherine Oppliger Mercado et Christine Croset, sont passionnées par les richesses pédagogiques de la musique et du mouvement. Elles enseignent la rythmique Jaques-Dalcroze, au Conservatoire neuchâtelois pour l'une et dans les classes enfantines du canton de Vaud pour l'autre. Elles sont également toutes deux formatrices des futurs enseignants préscolaires et primaires, l'une à la HEP BEJUNE, l'autre à la HEP Vaud.

Au printemps 2009, les Editions LEP, en collaboration avec la HEP BEJUNE et la HEP Vaud, présentent les deux premiers volumes de la collection : *les saisons* et *dans ma famille*.

Via ferrata Suisse

Iris Kürschner (2005, éditions Rother, Munich - cote biblio-SEPS : 74.76)



Ce petit guide présente 32 via ferrata de Suisse ainsi que 23 sentiers sécurisés, dont une excursion de cinq jours. L'introduction de cet ouvrage décrit l'histoire, les règles de sécurité, l'équipement recommandé et les classifications des via ferrata.

Chaque descriptif d'itinéraire, complété par une carte de randonnée, apporte des informations précises concernant notamment l'accès des lieux, la durée du parcours, les difficultés, le balisage, le dénivelé, les possibilités de transport et d'hébergement. Ce guide donne également des conseils en matière d'observation et de sites à ne pas manquer.

Dossiers envisagés dans les prochains numéros :

- Evolution des règles de jeu
- Didactique de l'EPS
- Santé et mouvement
- Planification de l'EPS



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. Borlat, SEPS, Médiathèque SEPS, Musée Olympique, Association « Lernen in Bewegung »

Rédaction : Jean Aellen, François Bertherat, Claudine Borlat, Christophe Botfield, Anne Chevalley, Florian Etter, Nicolas Imhof, Sandrine Moeschler, François Ottet, Gianpaolo Patelli, Gavriel Pinson, Christian Rosset, Lucie Schoch.

Mise en page et réalisation : Jean Aellen, Béatrice Jaquier, 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.