



Article de Fathi Derder

Ce qui doit nous interpeller

Début mars, le journaliste Fathi Derder a publié une libelle contre l'éducation physique dans les colonnes du quotidien 24 Heures. Les propos étaient virulents, voire méprisants pour les maîtres d'éducation physique : « l'activité physique ne s'enseigne pas », « tout au plus ces heures permettent-elles de s'agiter », « c'est une joyeuse animation de récréation », etc. Nous avons été surpris par la violence du propos ? Nous n'aurions pas dû. Stratégie délibérée pour faire parler de soi ou de sa télévision ? Nul ne le sait. Mais M. Derder est un habitué du tire-pipes (morceaux choisis) : « Personne n'écoute Federer car il ne dit rien. Consterné, je lis toujours la même bouillie ». « Les interviews de Bertarelli ne sont qu'une succession de déclarations sans intérêt, un condensé de vacuité et en plus il parle d'un sport soporifique ». Le sportif d'élite ? « Dans 9 cas sur 10, il s'est dopé et finit dans une fédération sportive ou dans un magasin de sport avec de sérieux soucis de santé. » Le saut à ski ? « Il a transformé des milliers d'adolescents en anorexiques drogués avec à la clé consommation abusive d'alcool, voire dépression. »

En outre, l'un ou l'autre MEP s'est senti d'autant plus dévalorisé que le journaliste publiant cette libelle aurait été lauréat d'un ou deux prix journalistiques. Mais ça aussi, ça ne doit pas nous interpeller, car ça ne prouve rien. Il suffit de rappeler que Gérard Depardieu est probablement l'acteur le plus titré du cinéma français et qu'il n'est pas loin d'être aussi celui qui a tourné le plus grand nombre de navets de l'histoire.

Non, vraiment, ce ne sont pas le ton méprisant ni le palmarès d'un homme de radio-TV qui s'essaie à la rédaction qui auraient dû nous interpeller, mais plutôt le fait qu'un Vaudois, père de famille nombreuse, connaisse aussi mal le contenu et les buts de l'éducation physique. Dans une réponse préparée avec le SEPS, le Conseiller d'Etat Jean-Claude Mermoud l'a rappelé dans le quotidien 24 heures : la sensibilisation et la prévention sont au cœur de cet enseignement, tout comme l'apprentissage des savoirs, savoir-être et savoir-faire. Mais apparemment, ce message sur le rôle et l'importance de l'EPS n'est pas encore suffisamment entendu. Et c'est à nous tous, MEP, directions d'établissement et SEPS de le diffuser. L'article de Fathi Derder aura au moins servi à nous en faire prendre conscience une nouvelle fois.

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

Sommaire

2 DOSSIER

- Action podomètres - 10'000 pas par jour !

4 ESPACE PRATIQUE

- Règles de jeu pour les écoles - Unihockey

6 ESPACE SANTÉ

- Planificateur de repas pour camps

7 ESPACE VÉCU

- JO 2010 - Go Shiva, Go !

10 ESPACE DIDACTIQUE

- Les tests suisses des sports aquatiques

14 ESPACE INFO

- UEFA Euro M17 à Nyon

15 ESPACE INFO

- HEP, ASEP et J+S

16 L'OUVRAGE SUR LE MÉTIER

- Comment truquer un match de foot ?
- Musique et mouvement (CD)
- Togo, le foot et la politique ne font qu'un (DVD)

Action podomètres

10'000 pas par jour !

Florian Etter

SEPS

10'000 pas par jour ! C'est le nombre de pas par jour suffisant pour combler le déficit d'activité physique constaté auprès de plus de deux tiers de la population adulte de notre pays. Pour les enfants et les adolescents, ce nombre peut même augmenter jusqu'à plus de 15'000 pas par jour... Et vous, combien de pas faites-vous chaque jour ? Et vos élèves, ont-ils une idée du nombre de pas effectués pour venir à l'école ou pour se rendre à la piscine ? Si la réponse à ces questions vous préoccupe, si le manque d'activité physique des enfants et des adolescents vous inquiète, alors l'Action podomètres conduite par le SEPS va vous intéresser.

Le projet « Ça marche » 2009

A deux reprises en 2009 (du 27 avril au 1^{er} mai et du 14 au 18 septembre) une action « Ça marche » a été organisée dans notre canton. Qu'elle soit destinée aux employés de l'administration cantonale vaudoise ou aux communes et entreprises qui participent à la semaine de la mobilité, l'action « Ça marche » s'est déroulée sur les principes suivants :

- équiper tous les participants d'un podomètre ;
- inviter tous les participants à compter quotidiennement leur nombre de pas et ceci durant cinq jours ;
- recenser le nombre de pas effectués par chaque participant.

Un concours a ainsi été organisé entre différentes communes, entreprises ou différents services en



comparant la moyenne des pas effectués chaque jour par les membres de l'équipe. Pour la petite histoire, lors de la compétition du printemps 2009, les membres de l'équipe du Ministère public ont effectué 12'317 pas par jour en moyenne alors que ceux du Service de la mobilité en sont restés à 7'970. Le SEPS

se classait dans la seconde moitié du tableau avec une moyenne de 9'009 pas par jour.

Le but d'une telle action est de rappeler aux participants qu'ils ont besoin de 10'000 pas par jour pour répondre aux recommandations en matière d'activité physique. En effet, 10'000 pas par jour devraient correspondre aux pas nécessaires aux activités quotidiennes et à 30 minutes de marche entraînant un léger essoufflement.

Suite aux différentes actions mises en place dans le canton par la Policlinique Médicale Universitaire ou le programme cantonal « Ça marche ! Bouger plus, manger mieux », de nombreux enseignants se sont approchés du Service de l'éducation physique et du sport (SEPS) pour demander où trouver des podomètres. En collaboration avec la Direction générale de l'enseignement obligatoire (DGEO), l'Office des écoles en santé (ODES) et le programme cantonal « Ça marche ! Bouger plus, manger mieux », le SEPS a décidé de l'acquisition de 20 sacoches équipées chacune de 30 podomètres et de les mettre à la disposition des établissements scolaires qui souhaitent organiser des actions de ce type.

Action SEPS : les modalités de prêt

Ces podomètres sont destinés en priorité aux élèves de la scolarité obligatoire. Cependant, en cas de disponibilité, le prêt est également ouvert aux gymnases et aux écoles professionnelles. La demande est effectuée par un enseignant de l'établissement, un membre de l'équipe santé ou de l'équipe administrative de l'établissement. Cette personne, qui conduit l'action podomètres, répond du matériel emprunté au SEPS au nom de son établissement scolaire. Sauf cas particulier, les établissements scolaires du canton de Vaud peuvent emprunter au maximum 10 sacoches, chacune contenant 30 podomètres, 30 modes d'emploi et du matériel d'enseignement.

Les réservations doivent être effectuées par courrier électronique au SEPS, auprès de Madame Françoise Schaerz (francoise.schaerz@vd.ch). La durée du prêt est de 14 jours au maximum. Les sacoches doivent être retirées au SEPS, chemin de Maillefer 35 à Lausanne de 8h00 à 11h30 et de 14h00 à 16h30 ou sur rendez-vous. Elles seront rendues au même endroit, aux mêmes heures. Lors du retour de ce matériel, un contrôle de chaque sacoche empruntée sera effectué en présence de la personne qui les ramène. Il est impératif de respecter le délai de retour de façon à ne pas pénaliser une action podomètres organisée par une autre école.

Les frais engendrés par des dégâts ou la perte d'un podomètre sont mis entièrement à la charge de l'établissement scolaire qui a effectué l'emprunt. Libre à ce dernier de les facturer aux élèves responsables des dégâts ou de la perte. Chaque podomètre perdu ou endommagé sera facturé CHF 15.-. Cette somme sera payée lors du retour des sacoches.

Utilisation des podomètres

Le modèle choisi est très facile d'utilisation et fiable. Les possibilités d'exploiter ces podomètres sont multiples. De la marche annuelle de l'établissement aux camps sportifs en passant par le rallye du début de l'année scolaire permettant de découvrir les bâtiments ou encore l'action de promotion de l'activité physique mise en place par l'équipe santé de l'école, les idées ne manquent pas.

Une proposition du SEPS consiste à comptabiliser tous les pas des élèves de la classe et à reporter sur une carte de la Suisse ou de l'Europe (affiche format A1) le trajet parcouru chaque jour par la classe. A cet effet, une carte est mise à disposition lors de l'emprunt des podomètres.

Promotion de l'activité physique

L'utilisation de ces podomètres ne doit pas être un but en soi mais véritablement permettre une prise de conscience du déficit d'activités physiques constaté chez certains élèves. De récentes expériences similaires conduites dans différentes écoles de notre pays ont permis de constater qu'il peut arriver qu'un enfant marche moins de mille pas durant une journée. Si heureusement ces cas sont encore rares et isolés, il convient de faire en sorte qu'ils le restent ou mieux encore, qu'ils disparaissent. La difficulté est alors de proposer à un enfant ou un adolescent des solutions lui permettant d'augmenter son activité physique quotidienne. Nous aurons certainement l'occasion de vous présenter prochainement les premières actions entreprises à différents endroits de notre canton.



ça marche!
BONNE PLUS, MALGRÉ MOINS

10 000 pas par jour
Pour une activité physique favorable à la santé

Intérêt de la marche
- Favorise la santé physique et mentale
- Prévention des maladies cardiovasculaires
- Améliore l'humeur et réduit le stress
- Favorise la concentration et la mémoire
- Améliore la qualité de sommeil
- Favorise la perte de poids
- Prévention de l'ostéoporose
- Favorise la santé des os

Avec l'âge le nombre de pas diminue

Tranche d'âge	Nombre de pas par jour
0-10 ans	12 000
11-15 ans	10 000
16-20 ans	8 000
21-30 ans	6 000
31-40 ans	5 000
41-50 ans	4 000
51-60 ans	3 000
61-70 ans	2 000
71-80 ans	1 500
81-90 ans	1 000
91-100 ans	500

Nombre de pas perdus les dix premiers secteurs de marche

Secteur	Nombre de pas perdus
1	1 000
2	1 000
3	1 000
4	1 000
5	1 000
6	1 000
7	1 000
8	1 000
9	1 000
10	1 000

10 000 pas au, mais à quelle vitesse?

Vitesse (km/h)	Temps (min)
1	100
2	50
3	33
4	25
5	20
6	17
7	15
8	13
9	11
10	10

2 x 10 minutes par jour
- Favorise la santé physique et mentale
- Prévention des maladies cardiovasculaires
- Améliore l'humeur et réduit le stress
- Favorise la concentration et la mémoire
- Améliore la qualité de sommeil
- Favorise la perte de poids
- Prévention de l'ostéoporose
- Favorise la santé des os
- Tout ça pour 30 minutes par jour...



Règles de jeu pour les écoles

Unihockey

Marc Friedmann

Association vaudoise d'Unihockey



Dans un précédent numéro d'EsPaceS pédagogiques, nous avons abordé divers aspects de l'arbitrage et de l'évolution des règles d'Unihockey. Nous présentons ici les règles de jeu adaptées à l'usage scolaire sur petit terrain. Cet article se fonde sur un dépliant réalisé par l'Association vaudoise d'Unihockey (Vaud Unihockey) dont les références se trouvent ci-après.

1. Terrain et équipes

Le petit terrain standard mesure 24 x 14 m. Une équipe se compose de 3 joueurs de champ et d'un gardien de but. Le gardien de but peut être remplacé par un autre joueur de champ.

Grand terrain : 40 x 20 m et 5 joueurs de champ.

2. Début du match

Au début de chaque période de jeu ainsi qu'après un but valable, un *bully* (entre-deux) est effectué depuis le point central du terrain. Chaque équipe se tient dans sa moitié



de terrain. Après chaque arrêt de jeu standard (sortie, coup franc, etc.), le jeu peut reprendre directement.

3. Changements de joueurs

Les changements de joueurs sont libres et peuvent se faire en tout temps dans les limites de la zone de changement.

4. Bully

Un *bully* (entre-deux) ne peut s'effectuer qu'au point central du terrain ou sur l'un des six points de *bully*. Les autres joueurs doivent être au moins à 2 mètres du point où se déroule l'engagement. Les deux joueurs

exécutants ont leur dos en direction de leur propre ligne de but. Leurs cannes sont placées parallèlement l'une de l'autre, de chaque côté de la balle, sans la toucher, la pointe de leur canne en direction de l'attaque. En cas de *bully* depuis la ligne médiane, le joueur de champ de l'équipe invitée place sa canne en premier. Si le *bully* se déroule sur le prolongement de la ligne de but, c'est au joueur de l'équipe défendante de mettre sa canne en premier. La balle est jouée au coup de sifflet de l'arbitre.

5. Balle sortie

Si la balle quitte le terrain ou touche des objets sur le terrain de jeu, un coup franc est prononcé en faveur de l'équipe qui n'a pas touché la balle en dernier. Ce coup franc peut être direct et s'exécute par principe à l'endroit de la faute, mais à une distance d'au maximum 1 mètre de la bande.

6. Coup franc

Un coup franc peut être sifflé n'importe où sur le terrain de jeu, et sera exécuté sur le lieu de l'infraction. Un coup franc derrière le prolongement de la ligne de but sera exécuté depuis le point de *bully* le plus proche. Tous les joueurs de l'équipe adverse (canne comprise) doivent sans attendre s'éloigner à une distance de 2 mètres (grand terrain : 3 mètres). Si un joueur ne respecte pas cette distance, une pénalité de deux minutes lui sera infligée.

7. Penalty

Un penalty est sifflé si l'équipe défendante empêche une situation évidente de but. Le tireur part depuis le point central. Aussitôt que celui-ci a touché la balle, le gardien peut quitter sa ligne de but. Durant toute l'exécution du penalty la balle ne doit aller que vers l'avant. La reprise d'un tir sur un penalty est interdite. Si le but n'est pas marqué, le jeu reprend par un *bully* au point de *bully* le plus proche.

8. Coup de canne

Il est interdit de donner un coup de canne sur celle de l'adversaire ou sur une partie du corps de l'adversaire. Des fautes répétées ou engendrant un risque de blessure sont punies par une pénalité de 2 minutes.

9. Canne haute

Lever la canne plus haut que les hanches est interdit. De même, on ne peut pas jouer la balle plus haut que la hauteur des genoux. Généralement, lever la canne vers l'avant plus haut que les hanches lors d'un tir est en principe toléré, mais uniquement lorsque personne ne se trouve à proximité et que cela ne présente aucun danger. Un lever de canne vers l'arrière au-dessus des hanches (prise d'élan) est toujours sifflé. Jouer la balle, ou essayer de le faire, alors que celle-ci est au-dessus du genou est interdit (exception : amorti du torse ou de la cuisse).

10. Faute corporelle

Dans le combat pour la balle, la couverture de la balle avec le corps est permise. De même que s'appuyer avec l'épaule sur l'épaule de l'adversaire est autorisé. Par contre, il est interdit de retenir, pousser avec les mains et reculer contre l'adversaire. Il est également interdit de barrer la route d'un joueur. Courir contre un adversaire, retenir et arrêter avec le corps (« checker ») un adversaire est automatiquement puni par une pénalité de deux ou de cinq minutes.

11. Jeu avec le pied

La balle peut être jouée avec le pied de manière volontaire vers sa propre canne, mais il n'est pas permis de faire une passe à l'un de ses coéquipiers. Par contre, si un coéquipier reçoit une balle jouée avec le pied de manière involontaire, aucune faute ne sera sanctionnée. Jouer plusieurs fois la balle avec le pied de manière volontaire, sans qu'entre-temps la canne ne touche la balle, est interdit.

12. Jeu avec la main, le bras et la tête

Il est interdit de jouer la balle de manière volontaire avec la main, le bras ou la tête. Cette faute est sanctionnée par une pénalité de deux minutes. Sauter et jouer la balle en l'air (les deux pieds ont quitté le sol) est également interdit.

13. Jeu au sol

Un joueur de champ ne peut avoir au maximum un contact avec le sol qu'avec ses pieds et un genou et également la main qui tient la canne. S'il touche le sol avec d'autres parties de son corps et touche la balle de manière volontaire, il reçoit une pénalité de deux minutes. C'est en particulier interdit lorsque le joueur de champ veut intercepter un tir adverse.

14. Avantage

Si malgré une faute de l'adversaire, une équipe possède un avantage (p. ex. : lorsqu'elle a toujours la balle sous contrôle), l'avantage dure et le jeu n'est pas interrompu. L'avantage est également utilisé lorsque l'adversaire commet une faute qui mérite une pénalité ou un penalty.

Aussitôt que la situation d'avantage prend fin, le jeu est interrompu, le coup franc ou/et la pénalité ou le penalty est prononcé.

15. Le gardien

Le gardien joue sans canne. Il est libre dans ses mouvements pour autant que ses gestes ne concernent que la balle. Il peut tenir, dévier, lancer ou jouer la balle



aussi longtemps qu'une partie de son corps reste en contact avec sa zone de but (ceci est également valable lors d'un penalty). En dehors de sa zone de but, il est considéré comme joueur de champ (sans canne). S'il intercepte la balle en dehors de sa zone de but (à l'exception du jeu avec le pied), il recevra une pénalité de deux minutes. S'il bloque la balle sans la remettre en jeu rapidement, un coup franc pour l'équipe adverse sera sifflé, et joué à l'endroit de la faute, mais au min. à 2,5 m de la zone de protection. Le gardien de but ne doit pas être gêné dans la relance de la balle. Lorsqu'il dégage la balle avec la main, celle-ci doit toucher le sol, les bandes, un joueur ou son équipement avant de passer le milieu de terrain

16. Zone de but et zone de protection du gardien

La zone de but mesure 4.5 x 3 m (grand terrain 5 x 4 m). Pour protéger le gardien de but, une zone de protection (2.5 x 1 m) est marquée. Aucun joueur de champ n'a le droit d'y pénétrer avec les pieds, y compris les défenseurs. Tous les coups francs pour des infractions dans la zone de but seront joués au minimum à 2,5 m de la zone de protection.

Source : Swiss Unihockey (2002)

Document disponible sur www.vaudunihockey.ch/doc

Vaud Unihockey
Association vaudoise d'unihockey
Case postale 1489 - 1001 Lausanne
info@vaudunihockey.ch www.vaudunihockey.ch



Planificateur de repas pour camps

Des menus équilibrés à portée de clic !

Franco Genovese

Liges de la santé, programme « Ça marche ! »



Le site internet du programme cantonal (VD) « Ça marche ! Bouger plus, manger mieux » propose un nouvel outil en ligne destiné à épauler les animateurs de camps dans leurs tâches culinaires. En quelques clics, il permet d'obtenir facilement et rapidement des semaines de menus équilibrés, en fonction du nombre et de l'âge des participants. Cerise sur le gâteau, les recettes et même la liste des courses sont fournies. A tester sur www.ca-marche.ch.

La planification et la préparation des repas sont des éléments essentiels dans l'organisation d'un camp. Souvent confiées à des cuisiniers non professionnels, ces tâches peuvent s'avérer vite problématiques, tant il est

Les menus et recettes (plus de 40) sélectionnés ont été élaborés par des cuisiniers travaillant quotidiennement avec des enfants. Certifiés par une diététicienne diplômée, ils sont conformes aux dernières recommandations en matière d'équilibre alimentaire. Ils se veulent également attractifs pour des enfants/adolescents tout en restant économiques pour les organisateurs. Ainsi, les planifications proposées reviennent en moyenne à 10 francs par jour pour un enfant de 10 ans.



Le planificateur de menus vient compléter l'offre d'outils en ligne déjà disponibles sur le site www.ca-marche.ch. En plus des informations sur le programme et ses projets, le portail propose une

difficile de concilier budget, équilibre nutritionnel et goûts des participants. Afin de faciliter le travail des animateurs de camps, et d'offrir une alternative aux classiques sticks de poisson et spaghetti bolognaise, le programme « Ça marche ! » propose sur son site internet un planificateur de menus spécialement adapté.



Simple d'utilisation mais néanmoins complet, il tient compte de l'âge des participants, de leur genre, ainsi que de la période de l'année durant laquelle se déroule le camp. Les menus et quantités suggérés sont ainsi adaptés aux besoins nutritionnels des différents âges et font appel à des fruits et légumes de saison. Une fois la planification affichée, l'utilisateur peut, si besoin, la modifier à sa guise ou la sauvegarder en créant un compte personnel. Autre particularité de l'outil, l'ensemble des recettes et la liste des courses sont également consultables. Deux fonctions qui faciliteront grandement le travail de préparation des animateurs de camps.

carte thématique du canton, de nombreux « widgets » santé ainsi qu'une plateforme de rencontre « sport » comptant actuellement près de 600 utilisateurs inscrits.



Un Indien aux JO d'hiver Go Shiva, Go !

Marc Verchère

MEP à Crissier, préparateur physique de S. Keshavan

Un petit air d'acteur de Bollywood sous une carrure d'athlète, Shiva Keshavan, 28 ans, est célèbre en Inde : il fut le premier à représenter son pays aux JO d'hiver. Son histoire a commencé à Manali, au pied de l'Himalaya par la pratique d'un sport non olympique : les courses de caisses à savon. Les performances de Keshavan dans ce sport très prisé d'Himachal Pradesh l'ont mené à un niveau international en luge, avec des places dans les 20 premiers en Coupe du monde et une médaille d'argent cette année aux Jeux asiatiques. Depuis 5 ans, je suis son préparateur physique et je l'ai accompagné aux Jeux Olympiques de Vancouver. Récit d'une belle histoire de sport et d'amitié.

Il est 11 heures du soir, ou non plutôt 2 heures de l'après-midi, mon sac sur le dos, je traverse le hall de l'aéroport de Vancouver BC comme dans un rêve, les yeux rivés sur les écrans géants qui diffusent en boucle les images des derniers préparatifs de la ville canadienne qui brûle d'impatience. « Ca y est ! » annoncent les devantures des magasins qui débordent de peluches mascottes, de tee-shirts Vancouver 2010, de drapeaux de tous les pays.... Ça y est ! Cette petite phrase tourne en boucle dans ma tête. Je me laisse gagner par l'effervescence ambiante, par la succession des arrivées. Les athlètes aux couleurs de leur pays - je croise l'équipe de Russie et de Tchéquie - les télévisions encombrées de matériel, et partout les tenues bleues azurées des bénévoles et leurs larges sourires. Bienvenue à Vancouver BC, ville gratte-ciel du grand Ouest avec en arrière-plan les pointes blanches des Rocheuses canadiennes, et devant, le bleu roi de l'océan Pacifique dans lequel miroitent



qui est en soi déjà presque un exploit. Agé aujourd'hui de 28 ans, il a commencé à tout juste 16 ans à Nagano. Depuis cinq ans, je suis son préparateur physique. Je l'ai rencontré par des amis communs, alors que je venais de terminer mon diplôme Swiss Olympic. Nous nous sommes très bien entendus tout de suite, d'autant que j'étais allé deux fois en Inde, dans les deux régions d'où il est originaire : le Kerala et l'Himalaya.



les hélices des hydravions. « Where are you going, Mr ? » me demande le chauffeur de taxi qui surprend le sourire de béatitude qui s'est égaré sur mes lèvres : dans ma tête c'est toujours la même petite ritournelle : « J'y suis ! » J'attends ce jour depuis quatre ans, depuis Turin et cette promesse faite à Keshavan de continuer avec lui jusqu'à Vancouver. Il s'apprête à courir ses 4^e JO, ce

Le responsable canadien de l'équipe indienne m'a remis les clefs de l'appartement du village olympique et mon accréditation pour accéder aux sites et à la cérémonie d'ouverture. L'immense stade de B.C. Place est devenu pour quelques heures le centre du monde. Les télé du monde entier sont rivées sur lui. Empressement de la foule compacte et sereine vers l'entrée, contrôles de sécurité, et puis soudain, après une succession de flashes éblouissants - feux d'artifices, jeux de lumière, snowboarder qui traverse un anneau de feu -, la phrase solennelle du Président du CIO, Jacques Rogge, a retenti dans le stade : « Je déclare ces 21^e Jeux Olympiques ouverts ! ». Tonnerre d'applaudissements. Les 10'000 athlètes entrent en piste. Tous, même les plus médaillés, semblent en cette heure redevenus des enfants émerveillés. IN-DIA ! C'est au tour de Keshavan – et des deux autres sportifs indiens, Tashi Lundup en ski de fond et Jamiang Namgial en ski alpin - d'entrer dans le stade sous le drapeau orange et vert de l'Inde qui doucement s'agite dans le vent, impression fugace de l'importance



Go Shiva, Go ! (suite et fin)

de ce moment suspendu où cet athlète – qui est aussi mon ami – a rendez-vous avec l'Histoire sous les yeux du monde entier.

Je le retrouve à la fin de la cérémonie, il me tombe dans les bras. Nous reprenons ensemble la route pour le village olympique de Whistler dans un long cortège de bus et de 4x4 Chevrolet blancs flambant neufs destinés aux chefs de délégations et à quelques athlètes. La route est belle à couper le souffle, entre les sommets bordés de sapins qui surplombent jusqu'à l'infini l'horizon turquoise de l'océan. Nous ne parlons presque pas. Chacun revit en silence les émotions, encore palpables, de ce grand soir.

Le premier jour, l'ambiance du village olympique est euphorique, au diapason de celle de Vancouver. Je croise Didier Cuche au restaurant. Nous discutons cinq minutes, je lui explique que je suis suisse mais que je suis là avec l'équipe indienne, nous rions. Tous les athlètes, même les plus attendus, semblent détendus, détachés des enjeux pourtant si grands.

Mais très vite, la compétition reprend le dessus. L'épreuve de luge est fixée pour le lendemain. Elle s'annonce sous un bien triste jour en raison du décès du jeune lugeur géorgien. Deux grandes réunions ont rassemblé les lugeurs et leurs entraîneurs. Que faut-il faire ? Annuler ? Difficilement envisageable, les athlètes,



bien que très affectés, sont tous d'accord sur ce point : la luge est un sport à risque ; et ce risque, ils doivent faire avec. D'ailleurs, Keshavan n'est pas le « Rasta rocket indien » - surnom qui lui est souvent attribué - inscrit par jeu aux JO : afin de remplir les critères requis par le CIO

et la FIL (Fédération Internationale de Luge), il lui a fallu effectuer un entraînement intensif (deux ans de travail et de sacrifices, une vie de pro, en solo, et deux saisons de Coupe du monde). La décision du CIO est finalement la suivante : les coureurs partiront du départ initialement prévu pour les dames. La donne n'était donc plus la même en terme de vitesse, de trajectoires (toutes étaient à revoir) et de qualités requises : le début moins raide allait favoriser les cadors du départ (les deux jeunes allemands qui ont remporté la course) et les coureurs n'auraient qu'un seul entraînement pour s'y préparer.

Malgré leur détermination à disputer leur épreuve, le drame était dans la tête de tous les lugeurs le matin de la course. Dans la salle d'échauffement, la tension était effroyable. Après dix années de Coupes du monde,



Keshavan est un coureur expérimenté qui possède une force mentale incroyable : sa capacité de concentration lui permet de mobiliser en lui une extraordinaire énergie. Pourtant, ce matin-là, tandis qu'il effectuait ses « rituels » - préparation méthodique de ses affaires sur son lit, affûtage de sa luge, séance d'entraînement, repas puis exercices d'échauffement -, il avait l'air soucieux, préoccupé. Son regard se promenait sur les autres coureurs, fixait l'écran de télé puis se perdait dans le vide. Il fallait l'aider, le libérer du doute qui insidieusement s'emparait de lui. J'ai fait part de mes inquiétudes à Sudakhar, son père qui l'accompagne sur toutes les épreuves : Keshavan aurait-il suffisamment confiance pour accepter de changer l'échauffement que nous avons élaboré minutieusement et qu'il reprend systématiquement depuis deux ans ? Il l'avait. Nous avons modifié les exercices de préparation en lui demandant de concentrer toute son énergie sur

ces modifications. « C'est simple tu ne penses qu'à une chose : aux gestes nouveaux que tu dois effectuer » avons-nous dit. Cinq répétitions, avec tractions sur le start virtuel, à faire et refaire pour ne plus penser au tragique de ce sport engagé qui propulse des hommes à plus de 140 km/h sur la glace vive. Nous avons vu juste. Keshavan, libéré du doute, a retrouvé sa sérénité, sa force intérieure. Il a oublié le fatal passage qui l'avant-veille lui a appuyé sur la nuque et l'a obligé à piloter en aveugle.

« Go Shiva, go ! » lui ai-je glissé à l'oreille avec une poignée de main ferme avant de rejoindre l'arrivée. Son tour était venu, sa photo s'affichait en grand sur l'écran. J'ai arrêté de respirer pendant 50 secondes, tandis que résonnait le souffle puissant de la luge qui dévale la piste accompagné de la clameur des spectateurs. Je n'entendais qu'un silence opaque et hors du temps, malgré les hourras de son fan club en liesse à mes côtés. Un soubresaut à chaque virage, tendu, en apnée, c'était comme si j'étais moi aussi embarqué sur la luge mais que je ne pouvais plus rien faire d'autre que de croiser les doigts, et surtout de croire en lui... Puis soudain, cris de joie, embrassades, effusions, et hourras qui explosent comme un feu d'artifice et nous libèrent de toute cette tension : il est en bas ! Le voilà devant nous : hurra, hurra ! C'est beau, il a réussi, il a parfaitement piloté sa luge et n'a pas commis d'erreurs (contrairement aux favoris qui ont failli aller au crash et ont raté leur course). Keshavan, 29^e, n'aura pas de médaille, mais il a atteint ses objectifs : il a fait une belle course, sans flancher malgré ces circonstances tellement éprouvantes.

Il nous a rejoint, avec sa future femme arrivée le matin de la course, ses parents, son frère et ses copains d'université italiens venus de Florence où il a étudié. Encore un moment irréel de mon rêve éveillé qui a continué le soir, tandis que la très importante

communauté indienne de Vancouver a organisé fêtes sur fêtes pour Keshavan : meal, masala, lassi, tandori, champagne et félicitations de Mme V. Stoke, représentante du Ministère des sports indien, venue sur place.

Quelques jours plus tard, tandis que je poussais la porte du collège de Crissier, saluais mes chers collègues (qui m'ont permis de vivre cette aventure) et retrouvais mes 8^e qui m'attendaient à grand bruit dans les vestiaires, j'ai réalisé qu'au-delà du rêve, j'avais vécu une expérience unique. J'ai découvert une discipline passionnante qui m'était inconnue : la luge, et travaillé avec un athlète à part : fort, autodidacte (il doit se débrouiller très souvent seul, sans fédération ni entraîneur), il tire sa force de ses capacités physiques mais aussi de sa culture.



J'ai toujours pensé que l'entraînement « nourrissait » l'enseignement et vice versa, désormais j'en suis convaincu. C'est en observant chaque jour mes élèves dans la pratique des sports que j'ai pu développer mes capacités d'observation et mettre sur pied une planification basée sur le geste essentiel en luge : le départ. Ce mouvement complexe demande une coordination extraordinaire, chaque cycle de musculation doit être pensé pour ne pas modifier cet automatisme si difficilement acquis. Je suis par ailleurs convaincu que ces deux activités se complètent l'une l'autre. Nos élèves ne sont-ils pas demandeurs de cette excellence du geste ? Grâce à cette belle histoire olympique, j'ai retrouvé peut-être « naïvement » mais avec beaucoup de bonheur les vertus d'altruisme, de volonté, d'engagement et de respect de l'autre qui sont l'essence même du sport.

Vacances sportives 2010/2011

Un catalogue de quelque 300 camps de sport organisés pendant les vacances scolaires de printemps, d'été, d'automne et d'hiver par diverses institutions vient de paraître. Ces camps sont ouverts aux enfants et aux jeunes âgés de 4 à 20 ans et plus.

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, chemin de Maillefer 35, 1014 Lausanne, tél. 021 316 39 51, le matin uniquement.



Les tests suisses des sports aquatiques

Jean Aellen

SEPS

Depuis de nombreuses années, swimsports.ch, l'interassociation des fédérations et institutions suisses intéressées par les sports aquatiques, met à disposition des enseignants et des moniteurs un concept attractif d'aide à l'enseignement. Parmi les « outils » appréciés figure une vaste palette de tests de natation. Ceux-ci constituent, par leur variété, des objectifs adaptés au niveau de chaque élève. Ils représentent pour les enfants, mais aussi pour leurs parents, des balises marquant la progression des apprentissages. Ces tests sont, pour la plupart des élèves, source de motivation et de progrès. Les activités proposées peuvent être intégrées sans difficulté à l'une ou l'autre des parties d'une leçon de natation. A l'école, les tests de base 1 à 7 sont vivement conseillés. Ils sont facilement identifiables puisque chacun est associé à un animal aimant particulièrement l'eau, de l'écrevisse à l'ours polaire... D'autres tests plus exigeants peuvent également être utilisés avec des élèves plus âgés ou dans le cadre d'options.

Il est à noter que dès cette année 2010, swimsports.ch a adapté ces tests et que des nouveaux contenus ont été définis. Des informations complémentaires ainsi que les descriptifs détaillés de tous les tests figurent à l'adresse www.swimsports.ch. Voici un extrait de la nouvelle brochure des Tests de base de natation.

Le modèle clé de l'enseignement de la natation

Le modèle de l'enseignement de la natation et les tests de base reposent sur les **éléments clés**, balises de leçons pour débutants ainsi que sur les **mouvements clés**, éléments principaux des exercices techniques de natation.

Par la perception des propriétés physiques particulières de l'eau, l'enfant se crée des bases pour les sensations qu'il éprouve dans l'eau.

La voie qui conduit au mouvement optimal dans l'eau résulte de l'acquisition de quatre



Éléments clés : Respirer / flotter

L'élément clé principal « respirer » est présent dans un tiers des exercices des tests de base. Cette fréquence démontre l'importance de la respiration en natation. Grâce à elle, nous réglons la flottabilité. La position du

corps dans l'eau et les fonctions vitales dépendent de la respiration. L'expiration active dans l'eau est d'une importance capitale en position ventrale. Nous expirons par le nez et par la bouche et nous inspirons par la bouche. Lors de la phase d'adaptation à l'eau, que l'enfant soit en contact avec le sol, le mur ou une personne de confiance, l'expiration dans l'eau fait déjà partie de l'apprentissage et prend encore plus d'importance lorsque le corps flotte. Ce « jeu de l'air » - inspirer et expirer consciemment - est une étape primordiale pour l'acquisition de la respiration. L'élément clé « flotter » dépend de la position de la tête, des bras et des jambes : le fait d'écartier les bras aide les petits enfants à maintenir leur équilibre en position ventrale ou dorsale. Chez les enfants plus grands, dont le centre de gravité du corps se situe déjà sous les poumons, les jambes s'abaissent souvent dans cette position. Ils peuvent alors effectuer cet exercice de flottaison les bras tendus derrière la tête. Autre variante en position dorsale : effectuer cet exercice en plaçant les mains sous la tête, les coudes dans l'eau.

Éléments clés : Glisser / se propulser

Le fait de pouvoir prendre une position hydrodynamique est une condition essentielle pour se déplacer dans l'eau. Lorsque nous glissons en position ventrale et dorsale, en nous laissant tirer par les bras ou en nous repoussant du bord du bassin, les bras restent toujours tendus derrière la tête. Les mains se situent juste sous la surface de l'eau. En position ventrale, le regard est dirigé de façon oblique en avant et vers le bas. En position dorsale, les oreilles sont dans l'eau et le regard se dirige de façon légèrement oblique en direction des pieds et vers le haut. Une tenue correcte de la tête en position ventrale et dorsale permet de glisser et de flotter : le cou et la tête forment le prolongement de la colonne vertébrale

et la musculature de la nuque est détendue. Dans ces positions de glisse, les enfants effectuent librement les premiers mouvements de propulsion. On voit différentes formes de mouvements naturels, par exemple, la nage du chien ou d'autres mouvements spontanés. Ceux-ci ne permettent toutefois pas une propulsion efficace.

Mouvements clés :

Les enfants réussissent mieux les exercices de propulsion des bras en prenant une position dynamique de glisse au départ. Il est très important que les avant-bras et les mains exécutent uniquement des mouvements vers l'intérieur et l'extérieur et que les coudes soient toujours maintenus le plus en avant possible en direction de



la nage. On peut aider les enfants en leur indiquant que le dos de la main doit être pointé en direction de la nage. En ce qui concerne la propulsion des jambes, deux mouvements sont possibles. Après avoir reçu un enseignement de base, les enfants doivent être capables d'effectuer consciemment ces deux types d'exercices de propulsion :

- avec des battements de jambes alternés en insistant sur les points suivants : le mouvement est déclenché au niveau des hanches et va jusqu'aux pieds. Les pieds sont souples et légèrement tournés vers l'intérieur ;
- avec des mouvements de jambes simultanés suivants : plier les genoux de façon à ce que les talons soient tirés vers les fesses. Puis, tourner les pieds au maximum vers l'extérieur, ensuite fermer les jambes en un coup de fouet. Ce mouvement des jambes est enseigné aux enfants dès que leur conscience corporelle est suffisamment développée (env. dès l'âge de 7 ans).

Un mouvement du corps est plus efficace s'il débute par une position dynamique de glisse. L'impulsion du mouvement provient clairement de la « conduite de la tête » et la partie du corps se situant le plus en avant (par ex. les mains) devance le mouvement. La forme des vagues se dirige d'avant en arrière de façon arrondie et

régulière. Il n'y a pas de balancement des hanches de haut en bas ni de battement du bas des jambes. Une position calme du corps est obtenue par une position calme de la tête (voir éléments clés « glisser/se propulser »).

Pour gérer la respiration de manière optimale et économique, l'expiration doit être effectuée lentement (le visage est immergé en position ventrale) et l'inspiration rapidement. Elle doit être adaptée à chaque forme de nage. Pour le crawl, par exemple, on inspire sur le côté grâce à un mouvement de roulement du corps et, pour la brasse et le dauphin, on apprend à lever la tête au bon moment. Ces mouvements de respiration doivent être effectués calmement.

Par ailleurs, le modèle se complète avec les **activités de sauts et de plongeon**.

Trois points sont à observer :

- pour les sauts en avant, les pieds se situent entièrement sur le sol, indépendamment de la construction du bord du bassin (exception : plongeon de départ) ;
- pour le saut de la grenouille, la personne de confiance peut aussi se trouver en eau profonde en rétro-pédalant ;
- la sécurité des enfants est assurée grâce à une bonne organisation.

Les informations didactiques mises à disposition par swimsports.ch présentent diverses pages méthodologiques très utiles permettant notamment de répondre aux questions fondamentales de l'enseignement de la natation :

- *Quels sont les buts que je souhaite atteindre avec mes élèves ?*
- *Qu'est-ce qui est essentiel ?*
- *Par où commencer ?*

Pour obtenir d'autres informations sur les tests, le carnet de natation, le concept d'enseignement de la natation ou pour commander le matériel didactique élaboré par swimsports.ch :

www.swimsports.ch

Bureau central
swimsports.ch
Schlosserstr. 4
8180 Bülach
Tél. 044 737 37 92
admin@swimsports.ch

Cellule romande
swimsports.ch
Case postale 29
1237 Avully
Tél. 022 756 15 86
les lundis de 9h00
à 16h00

Les tests suisses des sports aquatiques (suite et fin)

Les tests de base 1 à 7

Test 1 - Ecrevisse	Éléments clés	Mouvements clés	
1 Petit plongeur	Respirer		
2 Bain de bulles	Respirer		
3 Avion	Flotter		
4 Flèche ventrale	Glisser		
5 Saut			
Test 2 - Hippocampe	Éléments clés	Mouvements clés	
1 Œil de poisson	Respirer		
2 Pompe à air	Respirer		
3 Nénuphar	Flotter		
4 Flèche ventrale avec moteur des jambes	Glisser, se propulser		
5 Saut de grenouille			
Test 3 - Grenouille	Éléments clés	Mouvements clés	
1 Bateau à moteur	Glisser, respirer		
2 Flèche dorsale	Glisser		
3 Nage du phoque sur le dos	Se propulser		
4 Nage du phoque sur le ventre	Se propulser, respirer		
5 Culbute			
Test 4 - Pingouin	Éléments clés	Mouvements clés	
1 Appui renversé	Respirer		
2 S'immerger et passer dans un tunnel	Glisser		
3 Superman			Mouvement du corps, se propulser avec les jambes et respirer
4 Pédalo			Se propulser avec les jambes, les bras et respirer
5 Nage dorsale			Se propulser avec les jambes et les bras
Test 5 - Pieuvre	Éléments clés	Mouvements clés	
1 Requin		Se propulser avec les jambes et respirer	
2 Slalom avec bras en brasse		Se propulser avec les jambes et les bras	
3 Roulement de tronc		Se propulser avec les jambes	
4 Crawl en vrille		Se propulser avec les jambes et les bras	
5 Plongeon			
Test 6 - Crocodile	Éléments clés	Mouvements clés	
1 Crawl (nage complète)		Se propulser avec les jambes, les bras et respirer	
2 Essuie-glace		Se propulser avec les bras	
3 Crawl - Brasse - Mix		Se propulser avec les jambes, les bras et respirer	
4 Pédalage		Se propulser avec les jambes	
5 Pieds de canard		Se propulser avec les jambes	
Test 7 - Ours polaire	Éléments clés	Mouvements clés	
1 Virage sous l'eau	Se propulser et glisser		
2 Dauphin			Mouvement complet du corps
3 Brasse			Se propulser avec les jambes, les bras et respirer
4 Contrôle de sécurité aquatique CSA			Compétences aquatiques et de sécurité

Test de base 3

Grenouille (5-6 ans)



Exercice		Description
<p>Bateau à moteur</p> <p>Éléments clés: « glisser et respirer »</p> <p>Eau à hauteur d'épaules</p>		<p>En se poussant du bord, glisser pendant 5 secondes minimum en position ventrale à la surface de l'eau, avec une position correcte de la tête et expirer visiblement.</p>
<p>Flèche dorsale</p> <p>Élément clé: « glisser »</p> <p>Eau à hauteur d'épaules</p>		<p>Glisser pendant 5 secondes au minimum en position dorsale après s'être poussé du bord du bassin ou du sol, bras tendus derrière la tête.</p>
<p>Nage du phoque sur le dos*</p> <p>Élément clé: « se propulser »</p> <p>Eau profonde</p>		<p>Effectuer 8 m de battements de jambes alternés en position dorsale. Soit les mains effectuent des mouvements à côté du corps, soit les bras sont tendus derrière la tête.</p>
<p>Nage du phoque sur le ventre*</p> <p>Élément clé: « se propulser et respirer »</p> <p>Eau profonde</p>		<p>Effectuer 8 m de battements de jambes alternés en position ventrale. Soit les mains effectuent des mouvements à côté du corps, soit les bras sont tendus en avant. Un mouvement des bras (p.ex. pédalage) est recommandé pour faciliter la respiration.</p>
<p>Culbute</p> <p>Eau profonde</p>		<p>Effectuer une roulade avant depuis le bord du bassin dans l'eau profonde.</p>

Les exercices clés avec * doivent impérativement être acquis et réussis de manière aisée pour passer au test suivant. Version mars 2010



Sortie de classe ou course d'école ?

Assistez à l'UEFA Euro M17 féminin à Nyon !

Florian Etter

SEPS

Le tour final du 3^e Championnat d'Europe féminin des moins de 17 ans, organisé par l'Union européenne de football association (UEFA), se déroulera à nouveau au stade de Colovray à Nyon les 22 et 26 juin prochains. Il pourrait servir de but à une sortie de classe ou à une course d'école : la découverte du football féminin ou du siège de l'UEFA entrent tout à fait dans ce cadre. Après le grand succès rencontré en 2009 en franchissant la barre des quatre mille spectateurs, l'UEFA souhaite attirer encore plus de jeunes en général et d'écoliers en particulier pour cette 3^e édition.

Le Service de l'éducation physique et du sport (SEPS), avec l'accord de la Direction générale de l'enseignement obligatoire (DGEO), vous informe que l'UEFA serait heureuse de pouvoir accueillir vos classes pour les demi-finales le mardi 22 juin 2010. L'entrée au stade sera gratuite et chaque spectateur recevra une casquette souvenir du tournoi ainsi qu'une boisson sur présentation du billet d'entrée.



Par ailleurs, l'UEFA et certains de ses partenaires ont décidé de profiter de cette occasion pour proposer diverses activités aux classes qui souhaiteraient assister à ces matches :

- **Visite de l'UEFA** : les classes ont la possibilité de s'inscrire à une visite d'une trentaine de minutes du siège de l'UEFA à Nyon. Elles assisteront à une présentation et visionneront des séquences vidéo sur le football et les compétitions organisées par l'UEFA. Les classes auront ensuite la possibilité de poser pour des photos à côté de certains trophées tels que la Ligue des Champions, l'Europa Ligue, etc.
- **Participation aux séances techniques** : les classes ont également la possibilité de s'inscrire à un parcours de huit ateliers sur les terrains du Centre Sportif de Colovray. Ces animations seront menées

conjointement par des techniciens de l'Association Suisse de Football (ASF), de l'Association Cantonale Vaudoise de Football (ACVF), de l'Association Cantonale Genevoise de Football (ACGF) ainsi que de l'UEFA.

Les écoliers souhaitant participer à ces séances devront être équipés de baskets ou de chaussures de football multi (crampons interdits) afin de ne pas abîmer le terrain, mais il n'est pas nécessaire d'être en survêtement de sport pour effectuer ces exercices.

- **Concours** : un questionnaire sur le football en général sera proposé à l'entrée du stade. De nombreux prix viendront récompenser les écoliers.

Veillez noter qu'il y a un nombre limité de places pour les activités proposées. Les inscriptions seront enregistrées dans l'ordre de réception. Les écoles qui ne pourraient pas être inscrites aux horaires choisis ou qui ne pourraient pas participer aux activités en raison d'une forte demande seront bien évidemment averties.

Une information à ce sujet a été envoyée à tous les établissements de la scolarité obligatoire du canton avec copie aux chefs de file de l'éducation physique. **Le délai d'annonce auprès de l'UEFA est fixé au 20 mai 2010.**





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 :
HEPL-VD, Av. de Cour 33, 1014 Lausanne
Tél. 021 316 95 70 - Fax 021 316 24 21 - 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 - www.svss.ch

5510	Les agrès, une discipline en constante évolution Le but du cours est de présenter la discipline de la gymnastique aux agrès sous un nouveau jour. Entre tradition et nouveauté, les agrès cherchent constamment de nouvelles voies pour encourager les jeunes à pratiquer ce sport motivant. Acrobaties, défis, challenges, confiance en soi, collaboration et côté artistique, ce cours tentera d'apporter de nouvelles idées et d'approfondir les connaissances des participants. Module de perfectionnement J+S	09.10.10	Vevey Cédric Bovey
6610	Dance360 - mix up the dance ! (pour tous les niveaux) Etes-vous à la recherche de nouvelles danses pour le prochain semestre ? Vous tombez pile ! Cécile Kramer vous propose des formes de danses adaptées à l'école. Laissez-vous surprendre ! "Do the Hip-Hop", "shake the jazz" and "feel the beat" ! Module de perfectionnement J+S	13.11.10	Neuchâtel Cécile Kramer
7010	Ski alpin - approche ludique de l'enseignement du ski alpin en camps scolaire Cours pratique et didactique. Entre développement des techniques personnelles et approche des concepts de l'enseignement du ski, ce cours vous permettra de découvrir et de vivre des idées nouvelles pour égayer votre enseignement du ski et votre semaine de camp. Entrée aux cours le 26 novembre ! Module de perfectionnement J+S; CP SSSA	27-28.11.10	Zermatt Patrick Badoux
7210	La technique des quatre styles de nage Les éléments et mouvements clés pour construire et corriger. Progression méthodologique avec toute une série d'exercices à utiliser à l'école. Ce cours comprend le Safety Tool «Baignade» du bpa (www.bpa.ch). Module de perfectionnement J+S	28.11.10	St-Légier Jean-Luc Cattin

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

Comment truquer un match de foot ?

Declan Hill (2008, Ed. F. Massot, Paris - cote biblio-SEPS : 82.32)



De la Coupe du monde aux plus grands championnats, une enquête exclusive sur les mafias du football. *Comment truquer un match de foot ?* est la plus explosive histoire de corruption sportive de notre temps. Poussé par son amour inconditionnel du football et le besoin de savoir ce qui se passe réellement dans le sport le plus populaire du monde, l'auteur se retrouve face à face avec l'industrie illégale du jeu asiatique et les milliards de dollars qui y sont brassés.

Dans ce livre, Hill décrit la structure et les mécanismes des mafias du jeu, ce que joueurs de foot et arbitres font (ou ne font pas) pour influencer les résultats de leurs matchs.

Dossiers envisagés dans les prochains numéros :

- Animation pédagogique EPS
- Didactique de l'EPS
- Méthodologie de l'EPS
- Activités physiques adaptées



Musique et mouvement (CD)

Fred Greder et collectif (2009, OFSPO, Macolin - cote biblio-SEPS : CM 52 / CM 53)

- Jeux de mouvements pour enfants (2 CD / 5-8 ans et 7-10 ans)
- Imitations de mouvements pour enfants (1 CD / 5-10 ans)



Quand il y a de la musique, les enfants se mettent souvent à danser. Véritable invitation à bouger, la musique sollicite motricité et motricité fine, tonus musculaire et tenue du corps. Avec elle, les enfants laissent libre cours à leur besoin de mouvement. Ce plaisir de la danse, nous vous proposons d'en tirer parti : vous trouverez dans ce double CD des mélodies composées tout spécialement pour permettre aux enfants de traduire en mouvements leurs humeurs, leurs idées, leurs représentations imaginaires ; et vous y trouverez aussi des propositions de

jeux axés essentiellement sur le plaisir d'être actif et de bouger, sur l'imagination et la créativité.

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



Togo, le foot et la politique ne font qu'un (DVD)

Pierre Morath & Nicolas Peart (2008, production Tarantula & NVA21 + TSR - cote biblio-SEPS : DV 133)



8 octobre 2005. Le Togo, un pays parmi les plus pauvres d'Afrique, se qualifie pour la première fois de son histoire pour la Coupe du monde de football. L'exploit n'est pas seulement historique ; il précipite aussi la fin des troubles politiques sanglants qui minent le pays depuis plusieurs mois.

A la veille de l'ouverture du Mondial en Allemagne, l'espoir de voir l'équipe nationale redonner fierté et prospérité à tout un peuple est immense à Lomé, capitale du Togo. Très vite pourtant, c'est le désenchantement. L'équipe

n'est pas encore entrée en lice que déjà elle est rattrapée par des problèmes internes sans fin. Et si le football, finalement, n'était rien d'autre que le révélateur des maux profonds qui depuis des années rongent l'Afrique ?

Ont collaboré à ce numéro :

Illustrations : Yves Claude, Jonathan Ferrey/Getty Images, Marc Verchère, Ça marche!, Swimsports, UEFA, Vaud Unihockey.

Rédaction : Jean Aellen, Florian Etter, Marc Friedmann, Franco Genovese, Marc Verchère.

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

Impression : Atelier OLBIS, Ch. du Rionzi, 1052 Le Mont-sur-Lausanne.