



Publication du
Service de l'éducation
physique et du sport

Edito

Le sport est une image de la société, un concentré et un révélateur de comportements et de valeurs. Du blanc, beaucoup de blanc. Mais du noir aussi. Incivilités, transgressions, violences, dopage, racisme, mal-être...

Le sport et l'éducation physique sont des lieux où, sous des formes symboliques, peuvent s'analyser, s'expliquer ou se jouer ces «déviances», ces réalités sociales. L'activité sportive permet de canaliser les énergies néfastes, préjudiciables à soi-même ou à autrui. Elle offre des moyens permettant de se défouler, de libérer dans l'engagement physique ses pulsions négatives, ses tensions. Plus encore, la dimension émotionnelle des vécus sportifs constitue un incomparable champ d'expériences affectives et d'enrichissement personnel. A plus d'un titre, nous croyons l'éducation physique et sportive capable de jouer un rôle important, indispensable, en matière de prévention.

La problématique est vaste! La rubrique «Dossier» de ce numéro engage la réflexion. Nous y reviendrons avec des sujets consacrés plus spécifiquement à la violence dans le cadre scolaire, aux jeux d'opposition, de combat et au dopage.

D'ici là... dans quelques jours et sous la neige, ce sera Noël. Regardez bien les boules argentées suspendues au sapin. Elles reflètent une image de la société, révèlent des comportements et des valeurs. Regardez aussi la crèche, ses moutons. Vous y verrez des blancs, plusieurs blancs. Mais des noirs aussi...

Jean Aellen



Les collaboratrices et les collaborateurs du Service de l'éducation physique et du sport adressent aux fidèles lectrices et lecteurs d'EsPaceS pédagogiques, ainsi qu'à leur famille, leurs meilleurs voeux pour les fêtes de fin d'année et pour 1999.

Sommaire

2

DOSSIER

Sport et prévention



6

ESPACE PRATIQUE

Le carving:
quoi de neuf?

9

ESPACE PRATIQUE

L'évaluation en athlétisme:
les tests de mouvement

11

ESPACE EVM

Cycle de transition
et évaluation (2)

14

ESPACE VÉCU

Au rythme du corps,
Au rythme de la musique

16

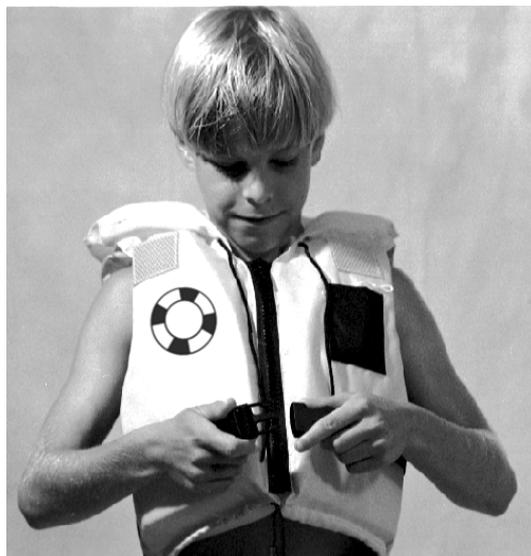
L'OUVRAGE SUR LE MÉTIER

Après la pluie... le beau temps
.....
Mandarine
.....
Ski et snowboard: mise en train

Sport et prévention

Martine Bovay

Martine Bovay enseigne les mathématiques à l'établissement secondaire du Belvédère à Lausanne et donne un cours consacré aux «déviances» dans le cadre du Séminaire pédagogique de l'enseignement secondaire (SPES). Psycho-pédagogue et thérapeute systémicienne, elle connaît particulièrement bien le domaine de la prévention et intervient sur cette thématique dans le cadre de la formation pédagogique des maîtres d'éducation physique. Dans son article, Martine Bovay reprend les grandes lignes de l'exposé «Le rôle du sport en prévention» qu'elle a prononcé à Lisbonne, les 4 et 5 décembre 1995, dans le cadre du symposium «A educação para a saúde. O papel da educação física na promoção de estilos de vidas saudáveis».



Résumé

Cet article tente de recadrer le couple «sport et prévention» pour aller au-delà du dopage et parler plus particulièrement de l'utilisation du sport comme «outil» de prévention et du rôle des maîtres d'éducation physique, entraîneurs, sportifs et champions en tant qu'«agents» de prévention. Nous nous interrogerons sur l'universalité des pratiques sportives et sur la place du sport dans l'histoire familiale et pédagogique: le sport, comme outil de prévention, est-ce bon pour tout le monde? Parler de prévention par le sport, c'est réfléchir aussi aux conduites à risques, aux conduites ordaliques (jeux avec la mort), aux atouts du sport communautaire... La conclusion permettra d'élargir l'horizon et de voir le sport comme une des nombreuses pistes en prévention et les maîtres d'éducation physique comme des artisans de la prise en considération de chaque élève.

Sport et prévention

Ce titre de chapitre est ambigu. Car, si vous cherchez des références, des textes ou des études abordant un pareil libellé, vous tombez immédiatement sur toute une littérature relative au sport et au dopage¹. Le sport, pour lui-même, a besoin de penser prévention et de lutter contre le dopage et l'usage de produits psychotropes.

Il y aurait un joli thème à débat dans l'opposition de ces deux équations:

«sport = santé = vertu»
et

«drogue = détérioration physique = vice»

Deux mythes face à face que certains programmes de prévention n'hésitent pas à mettre en avant: «Dites non à la drogue, faites du sport». Entre le dénigrement de la consommation de drogues, symbole du vice et de la défaite, et le culte du sport et de la compétition, symbole de la vertu et de la victoire, n'y a-t-il pas l'espace pour une critique plus nuancée de la situation? Quel message veut-on véhiculer auprès des jeunes??

Non, ce n'est pas cet aspect-là que je vais aborder. Je veux parler ici du sport comme moyen/outil de prévention.

Le sport, un moyen de prévention?

Utiliser le sport en prévention n'est pas nouveau. Dans les années 50/70 déjà, dans certains pays, on disait au catéchisme: «Pour éviter la masturbation, faites du sport!» Puis, il y eut les «pistes Vita» pour contrer les maladies cardio-vasculaires.

Aujourd'hui, bon nombre de programmes de prévention utilisent le sport et en soulignent quelques avantages:

- valeur intrinsèque du sport: activité exigeante, qui s'inscrit dans le temps et qui contribue à donner un sens à l'existence;
- valeur pour la santé: bien-être physique et psychique;
- valeur thérapeutique: développement des capacités motrices, ainsi que des compétences psychiques et sociales (développement de l'estime de soi, amélioration des relations humaines et de la capacité de surmonter les situations conflictuelles);
- valorisation des loisirs: intégration sociale, convivialité, joie de vivre.

Le sport comme outil de prévention, est-ce bon pour tout le monde?

Il faut être attentif au fait que le sport ne convient pas à tout le monde. Pour beaucoup d'adultes et d'adolescents, le sport est inintéressant.

Une première piste de réflexion serait d'aller voir le rôle du sport dans l'histoire familiale. Ainsi, nous pourrions éventuellement comprendre l'origine d'une passion, d'un dégoût, ou d'un intérêt banal pour le sport.

Beaucoup d'entre vous êtes des sportifs, des enseignants de sport. «Quelles images du sport étaient véhiculées dans votre famille, quelles images en donnait-on?»

Une autre piste consisterait à respecter les goûts et les spécificités de chacun. Ainsi, dans une école, si je propose de mettre sur pied un groupe de sport, un groupe de cinéma-forum, ou un groupe de musique moderne, qui va s'inscrire et à quoi?

¹ Et là, le Tour de France 1998 vient de nous offrir abondance d'articles sur le sujet !!!

² Pour des développements sur ce thème, voir BEAUCHESNE L. (1991). La légalisation des drogues... pour mieux en prévenir les abus. Québec: Méridien.

Une troisième piste consisterait à aller voir ce que l'on propose comme sports: sport-jeu, sport-risque, sport-compétition, sport-équipe, sport-solitaire...

Si je veux utiliser le sport comme outil de prévention, cela me suggère un petit test que l'on pourrait faire (un peu comme un test en orientation professionnelle). Il faudrait demander aux jeunes, aux personnes concernées par la démarche préventive sportive prévue: «Quels sont vos goûts spécifiques en matière de sport? - Classez-les par ordre de préférence.»

Il peut être intéressant de citer ici une étude sur la vision qu'ont les élèves de l'éducation physique à l'école.³

On aime l'éducation physique parce que ...

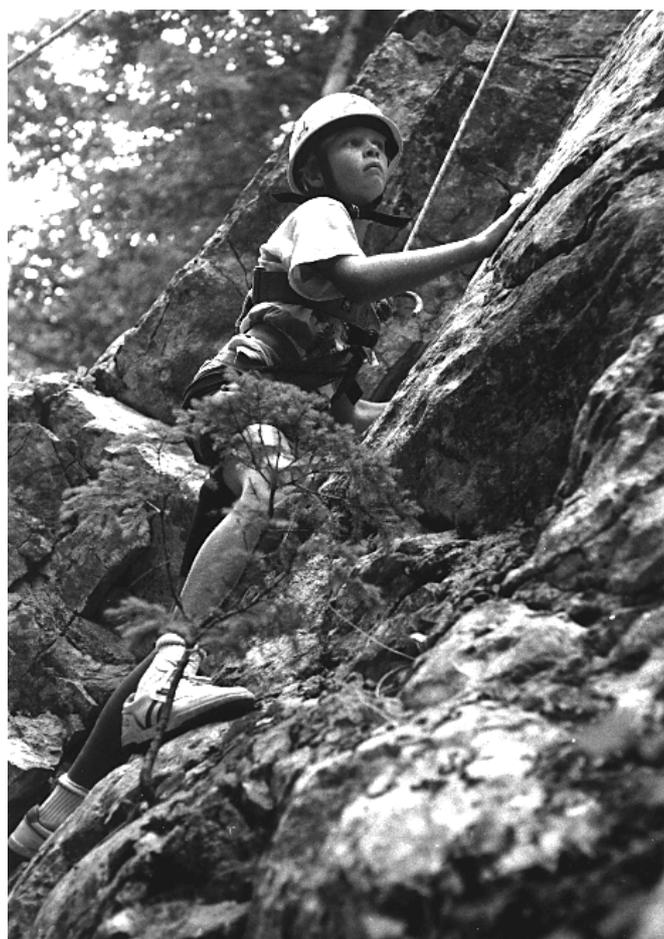
- ça change des autres cours
- c'est une occasion de communiquer
 - l'aspect social est apprécié par les élèves: voir les amis sous un autre jour, participer à des activités en équipe
- ça tient en forme
- ça permet de se découvrir de nouveaux talents et de connaître ses possibilités
- on découvre qu'on est capable de faire des choses dont on ne se serait pas cru capable
- on aime le sport.

On n'aime pas l'éducation physique parce que...

- quand on n'est pas bon, on ne se sent pas bien
- on n'a pas la possibilité de choisir les activités
 - les élèves ont toujours l'impression qu'on leur propose des activités peu variées; ils disent qu'ils seraient plus motivés s'ils pouvaient choisir
- c'est trop axé sur la performance
- le prof n'est pas un modèle à suivre, il fait rarement les exercices avec nous. Certains ne revêtent même pas la tenue exigée pour nous
 - dès lors, comment être convaincu de l'importance de l'activité physique?
- il y a trop de théorie
- on ne joue pas assez
 - ce qui intéresse les élèves, c'est de pratiquer un sport
- c'est frustrant pour ceux qui aiment le sport de s'exercer, ou de regarder les autres s'exercer.

Le sport peut faciliter une dynamique vers et pour l'indépendance. Le sport est un excellent moyen de réconcilier la psyché du jeune en mutation adolescente avec son enveloppe corporelle, le contenant avec le contenu! Ainsi, l'exemple de l'escalade est une thématique bien symbolique: «L'élévation avec sa quête de vérité, de connaissances, de sagesse; le sens du sacré avec la découverte d'une nature apparaissant structurée, organisée; les angoisses liées à la chute; la confrontation au risque et son rôle dans l'affirmation de soi du sujet»⁴.

Plus généralement, le sport peut être un outil de prévention de l'abus des drogues dans la mesure où, tant que la jeunesse d'un pays jouera au football, fréquentera les salles de gymnastique, fera de l'alpinisme, de la natation, de la spéléologie



ou du ping-pong, elle ne se droguera pas. L'éducation sportive est inscrite dans les programmes scolaires et cette pédagogie par le sport est celle d'un accomplissement de soi, de prise à plein corps de ses propres limites. Mais il ne s'agit pas de tomber dans l'hygiénisme du début de siècle.

Conduites à risques ou ordalies

David Le Breton⁵, appelle «ordalie moderne» cette envie de chercher inconsciemment à jouer avec la vie et la mort en mettant sa propre vie en péril et en jeu pour, en quelque sorte, en valider l'existence, la rendre aventureuse et quelque part excitante.

Ce professeur de sociologie, spécialiste des conduites dites «à risques» défend la thèse que les toxicomanes consomment un peu comme on utilisait autrefois l'ordalie (jugement de Dieu)⁶. Ainsi, parce qu'on ne leur offre pas assez de risques, des jeunes choisissent la drogue qui est un risque permanent.

³ BROSSARD L., BEDARD M.A., (nov-déc. 1991). Au secondaire, un virage à peine amorcé. Le point de vue des élèves, dans «*Vie pédagogique*» no. 75 (p. 28-29).

⁴ J.-L. MAXENCE (1993). *Aide aux toxicomanes, prévenir, soigner, guérir*. Paris : Droguet et Ardant.

⁵ D. LE BRETON (1991). *Passions du risque*, Paris, Métailié. C'est un livre sur les comportements ordaliques et la passion du risque chez les toxicomanes.

⁶ Épreuve judiciaire dont l'issue, réputée dépendre de Dieu ou d'une puissance surnaturelle, établit la culpabilité ou l'innocence d'un accusé. (Les ordalies étaient en usage au Moyen Age sous le nom de jugement de Dieu.) - Larousse 1995.

Sport et prévention

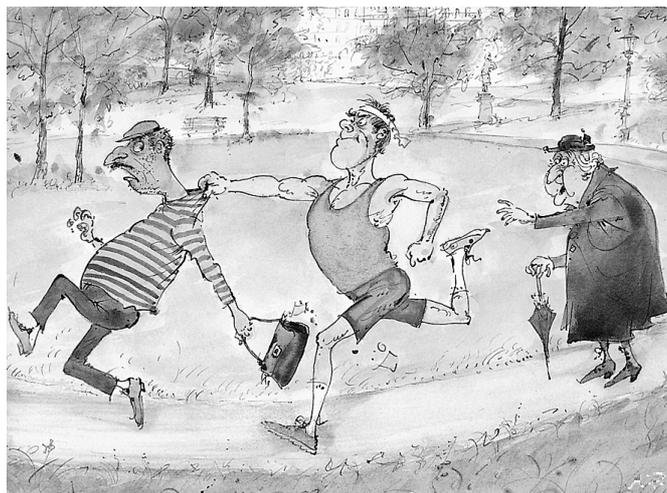
Nous vivons dans une société assurée contre tout. Il y a une centaine d'années, l'anesthésie n'existait pas. Aujourd'hui, dans notre société, il est intolérable d'être «opéré à froid». On a le droit de ne pas souffrir, de ne pas être malade, d'être soigné (ces droits nouveaux ne sont malheureusement pas valables dans le monde entier).

Et, à partir de là, on s'assure contre tout. Mais, il y a des effets pervers: avoir mal, avoir un accident est devenu scandaleux. On a l'illusion qu'on pourrait ne plus courir de risques: «J'ai le droit de ne rien avoir, je fais disparaître le risque!» **Éduquer sans risque, c'est risquer de ne pas éduquer.** Si des jeunes introduisent aujourd'hui le tatouage, le piercing, le brûlage, ces phénomènes, bien que très marginaux, ne sont-ils pas indicateurs, révélateurs de quelque chose de plus profond?

Quels sont les problèmes majeurs des jeunes? On leur promet un monde sans risques physiques, alors qu'ils vivent dans un monde où tout est risque. La souffrance, la maladie, l'accident ne sont vraiment pas le domaine de la recherche d'un plaisir. Par contre, une expérience comme la drogue - «je peux m'en vanter, me mettre dans le groupe» - est une expérimentation en vue d'un plaisir.

Il faut réfléchir à cette hyperprévention: «Si j'essaie d'éviter tout risque à mon enfant, n'est-ce pas à ce moment-là que j'en fais un enfant à risques?» L'hyperassurance fait disparaître le risque, mais l'hyperanesthésie fait rechercher le risque.

Des sports comme le saut à l'élastique, le parapente, le parachutisme, l'escalade libre, la plongée en apnée⁷, le VTT, les raids en tout genre, etc. portent en eux les notions de risques et de défis, voire de toute puissance. Alors, en regard de ce qui vient d'être dit, nous avons là des «outils» pour utiliser positivement des risques qui sont autres que les (mauvaises) dépendances.



Quand on veut apprendre un sport, cela commence souvent par le respect de règles et de la discipline: s'inscrire dans un club, être présent et s'entraîner régulièrement. Cela peut satisfaire un certain nombre de jeunes, mais est-ce que cela satisfait les jeunes ayant ces comportements ordaliques? Il serait intéressant de collecter des récits de jeunes qui ont lâché le sport. Pourquoi l'ont-ils fait? Souvent, il s'agit d'excellents sportifs. L'entraîneur et/ou les parents ont-ils voulu les pousser? Sentir qu'on a beaucoup misé sur soi et devenir un objet cadré n'est pas très agréable. A ce moment-là, le sport n'est vraiment plus du plaisir.

Le rôle du maître d'éducation physique, du coach, de l'entraîneur apparaît comme primordial. Comment prévenir le dégoût et le décrochage du jeune dans le sport?

Si l'on veut utiliser le sport en prévention, l'entraîneur/moniteur/professeur doit maintenir le niveau du sport au sport-jeu, au sport-plaisir en allant même jusqu'à décourager, dans certains cas, le sport-compétition. Ce dernier est à bannir à priori en terme de prévention, car il peut même être à risques:

- pour ceux qui ne supportent pas l'échec
- pour ceux qui veulent un plaisir immédiat.

Par contre, dans le cadre d'une prévention à visée thérapeutique pour traiter certains problèmes, troubles ou séquelles, il introduit la notion de dépassement.

«Les prises de risque ne sont pas à combattre, car elles forment une manière ultime de fabriquer du sens et des valeurs; elles témoignent de la résistance active du jeune et de ses tentatives de se remettre au monde.»⁸ Nous devons comprendre cela, accompagner, mais également offrir d'autres voies de symbolisation.

⁷ Voir l'impact énorme auprès des jeunes du film «Le grand Bleu» de Luc Besson.

⁸ F. MOZZO-COUNIL (1995). Ensemble face à la drogue: agir au quotidien. Lyon: Chronique sociale.

Le matériel sportif, c'est cher...

Les sports modernes et appréciés de la population jeune sont, pour la plupart, des sports pour lesquels l'équipement peut être coûteux, car le jeune veut ce qu'il y a de mieux, et sans délai (et cela les publicitaires l'ont bien compris). De plus, il voudrait être tout de suite⁹ (comme par miracle), un grand champion!

Si l'on réfléchit au travers de la lorgnette prévention, le sport associatif, le sport scolaire facultatif ou celui pratiqué dans les organisations de jeunesse offrent alors deux atouts supplémentaires: l'équipement est fourni (prévention des inégalités sociales), ainsi que l'encadrement (sécurité supplémentaire).

Conclusions

En matière de sport, vu comme vecteur préventif, l'«agent» de prévention sera celui qui n'introduit pas un esprit de compétition, mais bien celui qui y met un esprit de plaisir et de jeu, celui qui sait se faire un atout du risque et de l'esprit communautaire.

On le voit, le sport peut être un merveilleux outil de prévention. Mais nous ne devons pas perdre de vue qu'il y a d'autres outils préventifs possibles, pour d'autres personnalités, d'autres intérêts, d'autres démarches personnelles: créatrices (artistiques: chant, musique, théâtre, écriture, photographie, peinture, ...), sociales (entraide avec des malades, des handicapés, des personnes âgées, ...), de contact avec la nature (le travail avec des animaux, les plantes), spirituelles, politiques, etc. Toutes ces activités peuvent contribuer à (re)trouver l'estime de soi, le respect de soi et des autres et répondre aux définitions que nous nous donnons de la prévention. Mais elles doivent avant tout nous faire réfléchir à ce rapport physique qu'a l'être humain avec le monde - un monde qui fuit sa dimension de sens et de valeurs.

Pour que chacun trouve son bonheur
dans une vie pleine de couleurs
recherche au fond de ton coeur
ta propre fleur
qui te permet la vie
dans un horizon infini

Exister aujourd'hui
C'est vivre à fond
éclater le cocon
se recueillir en son profond
tous les jours jaillir, ressentir et courir
vers ce Quelque Chose qui nous attire

Exister aujourd'hui
c'est peut-être pas facile
mais on ne veut pas devenir fossiles
avec ces problèmes qui courent dans nos villes
soyons vifs et habiles
pour bouger se dépenser
crier et chanter

Si un jour par hasard
tu as un coup de cafard
ne reste pas dans le noir
confie ton histoire
et crois en ce regard

Si tu redoutes le passage
jette ton maquillage
ose ton vrai visage
un rêve se partage
écoute ce cri d'appel
donne ton étincelle

Tête en l'air mais pied sur terre
existe aujourd'hui
et vive la vie ¹⁰

⁹ Ne retrouve-t-on pas là le «tout, tout de suite» du toxicomane?

¹⁰ Texte créé par des 14-16 ans dans le cadre d'une réflexion sur le thème «Exister aujourd'hui».



Le carving: quoi de neuf?

Pierre Pfefferlé
Service des sports UNI-EPFL



Le lancement sur le marché, la saison dernière, d'un ski appelé «carving» a provoqué une petite révolution dans le monde des sports de neige. Jamais un simple engin de glisse a fait autant parler et écrire de lui. Cette publicité, certes bénéfique pour ces sports, généra une multitude d'avis et d'interprétations. Des déclarations telles que «avec le carving, 80% d'effort en moins», «avec le carving, on apprend plus vite» ou «avec le carving, skier est plus facile» ont fait leur apparition dans la presse. A cheval entre information et publicité, ces affirmations, adressées à une société de consommation où le client veut tout et tout de suite, n'étaient certainement pas innocentes. Elles ont été efficaces vu le grand nombre de skis carving vendus, mais elles ont aussi créé un nombre assez important de fausses certitudes et d'inexactitudes qui ont desservi le sportif comme le sport. Y a-t-il une part de vérité derrière ces affirmations? Qu'est-ce que le carving? Est-ce que la technique change, comme certains l'ont laissé entendre, quand on passe d'un ski traditionnel à un ski carving? Nous allons tenter de répondre ici à ces quelques questions.



Qu'est-ce que le carving et d'où vient-il?

C'est une motivation de marché qui amena dès 1996 le ski carving sur les étalages des marchands d'articles de sport. Ce «nouveau» ski est par contre bien plus vieux. Il a été conçu il y a une dizaine d'années (Ergo de Kneissl) à une époque où la haute conjoncture et la non-concurrence avec d'autres engins de glisse n'incitaient pas les fabricants à un investissement financier important pour la promotion d'un nouveau ski. Dès le début des années 90, l'arrivée du snowboard et son fantastique succès chamboula complètement un marché jusqu'alors stable et plutôt rentable. C'est ainsi que le ski carving doit son existence à ce qui a été pendant longtemps considéré comme «l'anti-ski»: le snowboard.

Premièrement pour une raison commerciale. La part de marché du snowboard augmentant considérablement au détriment de celle du ski, il fallait que les fabricants de skis trouvent une parade salvatrice à cette situation désastreuse.

Deuxièmement car la pratique du ski alpin perdait, dès le début des années 90, de son intérêt au profit certes du snowboard, mais aussi d'une panoplie d'autres activités de neige comme le ski de randonnée ou les excursions en raquettes à neige. En même temps, l'intérêt du public pour les compétitions de ski, vecteur important de publicité et de promotion, était, lui aussi, au plus bas.

Troisièmement, et cet aspect n'est pas négligeable, le développement des matériaux composant les snowboards (matériaux permettant une grande rigidité de torsion en même temps qu'une grande souplesse longitudinale) a permis d'obtenir des tailles toujours plus prononcées sur ces engins. Cette évolution technologique a d'une part donné des idées aux constructeurs de skis et d'autre part permis la réalisation de skis complètement nouveaux.

Grâce à cette évolution technologique le produit carving, d'abord destiné aux skieurs expérimentés en manque de sensations fortes, a rapidement été développé afin de satisfaire toutes les catégories de skieurs. Aujourd'hui nous trouvons sur le marché principalement trois types de ski carving:

- **le fun carving***, ski court très taillé d'une longueur de 140 à 170 cm, permet des rayons (ski posé sur la carre, sans pression aucune) d'environ 12 à 18 m. Ce ski appelé «extrême» peut être utilisé par des skieurs de tout niveau. Il demande toutefois, à vitesse élevée, une excellente condition physique et de très bonnes jambes;
- **le ski free-ride*** ou cross-mountain*, est proposé dans des longueurs allant de 170 à 190 cm qui lui permettent des rayons de 18 à 23 m. C'est le ski de toutes les situations, idéal pour les skieurs de tout niveau s'équipant d'une seule paire de skis;
- **le race carving***, ski légèrement plus long de 180 à 205 cm permettant des rayons entre 19 et 27 m, est un ski performant se rapprochant des skis de course. Il demande un niveau technique avancé.

Les plaques de surélévation que l'on peut voir sous les fixations ont pour effet principal d'augmenter les bras de leviers et d'éviter à la coque de la chaussure de toucher la neige lors de mouvements de bascule prononcés (inclinaison latérale du corps). Il est conseillé de ne pas opter pour des plaques trop élevées (pas plus de 5cm) si l'on n'est pas doté d'une forte musculature et d'articulations en bon état!

Le carving demande-t-il une technique particulière?

La Suisse a été un pays précurseur dans le domaine de la promotion du carving. L'action mise sur pied la saison dernière par l'ASMAS, l'IASS et l'AESS** en est un exemple. A l'achat d'une paire de skis carving le client bénéficiait d'une heure gratuite de cours dans une Ecole suisse de ski. Cette action de marketing fit que l'image produite par «une heure de cours de carving» et renforcée par une certaine méconnaissance des fondamentaux techniques d'une partie importante de la population des skieurs, a propagé l'idée que le carving nécessitait une technique particulière et nouvelle. Nous tenons à souligner ici que cette idée est fondamentalement fausse.

La plupart des sports de glisse sur neige sont régis par quelques mouvements-clés.

Dans le ski, les mouvements «d'élévation et d'abaissement» ont principalement pour fonctions le lestage ou le délestage, les mouvements de «rotation» des fonctions de déclenchement, d'accompagnement ou d'arrêt de la dérive des skis et les mouvements de «bascule» sont utilisés pour moduler la prise de carre ou pour passer d'une carre à l'autre. L'arrivée du ski carving n'a, en ce sens, rien modifié. Si changement il y a, il se trouve au niveau de l'amplitude de ces mouvements.

Comme le ski carving est plus court et se pratique à des vitesses légèrement plus élevées, les mouvements «d'élévation» et de «pré-rotation», qui permettent le délestage et la dérive des skis, sont nettement moins importants que par le passé. Le fait que le ski soit taillé, lui permet de changer de carre rapidement et de virer uniquement par des mouvements latéraux. La conséquence est que les mouvements de «bascule» sont plus présents que précédemment.



Le ski carving permet des rayons de courbes très serrés parce qu'il est taillé, souple et surtout plus court. Par conséquent, le mouvement «historique» de «contre-rotation», qui demandait une certaine longueur de ski sur laquelle s'appuyer, diminue au profit de mouvements de «co-rotation» (le corps tourne avec les skis) qui aident à accompagner un ski plus court dans la courbe.

Le carving ne nécessite aucune technique spéciale mais tout simplement une adaptation de la technique existante. Par conséquent, les mouvements nécessaires à la pratique du ski peuvent s'acquérir sur n'importe quel type de ski.

Le carving facilite-t-il l'apprentissage?

Questionné sur la véracité de ce type d'affirmation, il nous a longtemps été difficile de répondre de façon exhaustive car notre avis se référait uniquement à des expériences personnelles qui n'étaient certes pas suffisantes pour nous exprimer d'une façon objective. Grâce au travail de recherche entrepris par M. Jérôme Descoedres, étudiant à l'Institut des sciences du sport et de l'éducation physique de l'Université de Lausanne, nous pouvons maintenant apporter quelques réponses satisfaisantes.

Suite aux résultats obtenus, nous pensons qu'il est possible de soutenir qu'un ski carving peut faciliter la progression technique chez le novice. Ceci s'explique de la façon suivante: la moindre longueur

et l'aspect taillé des skis carving favorisent dans un premier temps le déclenchement de virages. Cette facilitation va permettre à l'apprenant de vivre assez rapidement un plus grand nombre d'expériences cinétiques qui optimiseront ses systèmes de perception et favoriseront l'apprentissage des autres composantes de ce sport.

Nous sommes aussi arrivés à la conclusion que si le ski carving peut favoriser l'apprentissage des savoir-faire techniques, il ne va pas raccourcir le temps de stabilisation des mouvements ou des formes. Ainsi le novice passera probablement plus rapidement du virage chasse-neige au virage parallèle s'il est équipé de skis carving par rapport à un autre novice équipé de skis traditionnels. Par contre, le matériel ne jouera aucun rôle sur le temps de stabilisation de la forme, c'est-à-dire le temps nécessaire pour que la forme devienne efficace.

Enfin nous sommes convaincus, même si nous n'avons pas de résultats sur les coûts énergétiques, que la pratique du ski carving nécessite un engagement et une force physique considérables ainsi qu'une expérience technique importante.

* Nous nous excusons auprès des amis de la langue française mais la terminologie utilisée par les fabricants pour définir leurs modèles est anglophone.

** ASMAS: Association suisse des magasins d'articles de sport.

IASS: Interassociation suisse pour le ski.
AESS: Association des écoles suisses de ski.

Ressentir l'«effet carving»

Textes: Thierry Mérian
Dessins: Sandra Jacquod



L'horloge sur deux skis...

Descendre dans la ligne de pente en basculant le corps de droite à gauche. Veiller à changer de carres pour amorcer un virage.



Les pirouettes de la patineuse...

Enchaîner des virages en exagérant la rotation des épaules dans le sens du mouvement, en ayant:

- les bras tendus à l'horizontale
- les mains sur les hanches
- les bras collés le long du corps.



Le miroir invisible...

Par deux, enchaîner des virages en restant côte à côte, déclencher simultanément les virages.

Les petits jeux présentés ci-dessous sont à réaliser sans bâtons, sur une piste de déclivité moyenne et damée. Ils sont réservés à des élèves possédant un bon bagage technique.

La pratique du ski carving nécessite de la place, il est nécessaire de sensibiliser les élèves aux risques de collisions et prévoir suffisamment d'espace...

Le supplice de l'écartèlement...

Descendre à trois en se tenant par la main; les élèves sur les côtés tirent alternativement celui du milieu qui exerce ainsi les mouvements de bascule.

Le corps fragmenté...

Descendre dans la ligne de pente et déclencher un virage parallèle amont par angulation des genoux, puis des hanches, et, pour terminer, par une bascule du corps entier.

La sculpture sur neige...

De la ligne de pente, faire un virage parallèle amont en essayant de:

- faire une trace très profonde
- décrire une courbe très serrée
- remonter le plus haut possible vers l'amont.

Une main par-ci, une main par-là...

Enchaîner des virages en essayant de toucher la neige à l'intérieur du virage, avec une main, puis avec l'autre.

Jacques a dit...

Enchaîner des virages en respectant le thème donné par le maître: skier à l'économie, skier agressif, skier vite, skier esthétique.

Le patineur...

Dans une faible pente, enchaîner des pas de patineurs de plus en plus rapidement pour arriver à une forme où les skis restent sur la neige et décrivent des petits S.

Vitelli...

Prendre de la vitesse et effectuer un virage le plus «extrême» possible. Essayer de faire un 360 degrés.



L'évaluation en athlétisme: les tests de mouvement

Jean-Michel Bohren et
Jean-Louis Ray

Des tests d'athlétisme ont été conçus par la Fédération suisse d'athlétisme il y a 4 ans. Leur diffusion a déjà été partiellement faite dans le canton par l'intermédiaire des clubs d'athlétisme, des formateurs de l'Institut des sciences du sport et de l'éducation physique (ISSEP) à Dornigen, du journal «Contacts» de l'Association vaudoise d'éducation physique scolaire (AVEPS) et par un cours de formation continue du Centre de perfectionnement et de formation complémentaire des maîtres (CPF).

Le but de cet article n'est pas de présenter ces tests une nouvelle fois, mais de développer quelques possibilités d'utilisation de ces exercices dans le cadre de notre enseignement en respectant les principes de l'évaluation formative.

Chaque élève n'ayant pas la même capacité de réussir ces tests au même moment, une adaptation des exigences de chaque test doit lui permettre d'atteindre un objectif et de franchir différents paliers.

Rappel des objectifs

L'objectif principal des tests est le contrôle de la qualité des mouvements de base: l'extension complète du corps, le sens du rythme et la tenue corporelle. La simple évocation de ces objectifs prouve qu'on dépasse la pratique athlétique et que c'est l'aisance corporelle des élèves qui est entraînée par ces tests.

Le contrôle de l'apprentissage à caractère sommatif sera remplacé par un contrôle plus formatif, puisque l'élève pourra s'entraîner et effectuer les tests à plusieurs reprises durant l'année et utiliser plusieurs pistes de progression. La simplicité d'organisation des exercices permettra d'effectuer ces tests à divers moments de l'année.

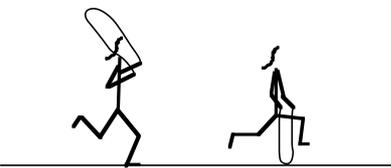
Après qu'on leur ait clairement expliqué les critères de réussite, les élèves pourront se corriger entre eux ou s'autoévaluer.

L'appréciation du sens du rythme est difficile à effectuer par l'élève; par contre, les autres critères (obstacle heurté, corde dans les pieds ou distance insuffisante du lancer, etc.) seront facilement contrôlables. Le maître peut également aiguiller les élèves vers les différents niveaux par une observation rapide de l'enfant.

Plusieurs possibilités d'organisation, une plus grande variété d'exercices et plus de souplesse dans l'évaluation offrent une alternative intéressante à la pratique des techniques athlétiques.

Ci-dessous sont présentés quelques tests proposés par la Fédération suisse d'athlétisme (FSA) convenant particulièrement à l'éducation physique scolaire ainsi que plusieurs suggestions d'activités.

Saut à la corde

Exercice de test	Critères/remarque
<p>Saut à la corde</p> <p>Course sautée avec tour de corde à chaque saut. 10 sauts rythmés à la suite.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • 10 x sans faute • tenue droite du corps <p>Remarque: rechercher un mouvement bien dirigé vers l'avant.</p>

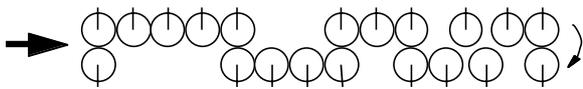


Suggestions de progression

- saut de corde sur un pied, sur place
- saut de corde sur place, alternativement sur un pied et sur l'autre
- **exercice du test**
- saut de course avec corde et distance de saut imposée par des marques sur le sol
- saut de course avec corde, en musique
- saut de course avec corde, distance de saut imposée et musique.



Sauts de cerceaux ou de pneus

Exercice de test	Critères/remarque
<p>Sauts de pneus</p> <p>20 pneus répartis de manière que le nombre de sauts soit identique pour chaque jambe.</p> <p>Sauter en rythme d'un pneu à l'autre, aller et retour, avec un saut demi-tour à la fin du parcours.</p> <p>Les bras seront tendus de côté comme indiqué ci-après.</p> <p>Les pneus à g.: sautiller sur jambe g. + bras g. de côté</p> <p>Les pneus à dr.: sautiller sur jambe dr. + bras dr. de côté</p> <p>Deux pneus: sautiller pieds joints + deux bras de côté</p> <p>Exemple:</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Respect des positions g. et d. • Pas de faute de rythme (pas d'ar) • Ne pas toucher les pneus • Ne pas sauter deux fois dans les mêmes pneus. <p>Remarque: Les pneus sont disposés à côté des autres.</p>

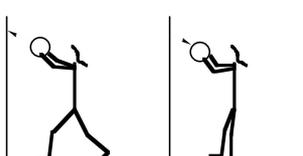


Suggestions de progression

- parcours de sautillés sur tapis
- parcours de sautillés en musique
- exercice du test sans les bras de côté
- **exercice du test**
- exercice du test en musique.

Remarque: une musique de 130 à 140 pulsations/min. est adéquate. Une musique plus lente exige plus d'équilibre, une musique plus rapide, plus d'explosivité et de réaction.

Poussée du ballon de basketball

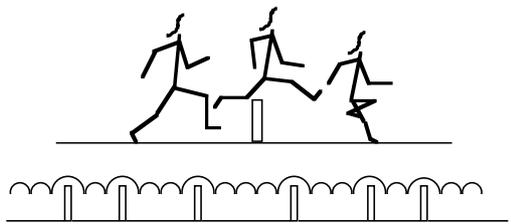
Exercice de test	Critères
<p>Poussée du ballon de basketball</p> <p>Poussées ininterrompues d'un ballon de basket contre la paroi.</p> <ul style="list-style-type: none"> • deux bras à hauteur de poitrine • de la position pas fendu • réception jambes écartées. • changement de pas fendu, une fois à gauche en avant, une fois à droite • entre deux réceptions, à chaque fois, se replacer en position jambes écartées. 	<ul style="list-style-type: none"> • position correcte des pas fendus • 20 poussées correctes: 10 x g. en av., 10 x dr. en av. • le ballon doit être réceptionné à chaque fois



Suggestions de progression

- idem en sautillant
- **exercice du test**
- exercice du test en musique
- 3 pas d'élan G, Dr, G, poussée du ballon en appui sur les deux jambes
- 3 pas d'élan G, Dr, G, remise en touche du football en appui sur les deux jambes
- enchaînement des deux exercices précédents.

Course d'obstacles

Exercice de test	Critères/remarques
<p>Course d'obstacles</p> <p>Courir par-dessus 6 haies ou des éléments de caisson (60 - 70 cm de haut) avec successivement 1, 2, 3, 2, 1 foulées entre deux obstacles.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> le rythme des foulées doit être correct courir sur la plante des pieds commencer une fois à dr., une fois à g. <p>Remarques: à effectuer selon les possibilités en plein air ou en diagonale dans la salle; si la distance est trop courte, laisser éventuellement la dernière haie de côté; adapter les distances aux capacités des élèves (env. 2.50/4/6/4/2.50 m.).</p>



Suggestions de progression

- courir par-dessus des lignes ou des cordes à sauter, à des intervalles réguliers puis irréguliers
- idem par-dessus des bancs
- franchir des obstacles sur un rythme de trois foulées
- idem en variant la jambe d'attaque
- exercice du test**
- courir par-dessus des haies placées à des intervalles réguliers, en changeant de jambe d'attaque à chaque haie.

Remarques générales:

- L'aspect rythmique du mouvement est accentué par l'utilisation de la musique. C'est une source de motivation mais également une difficulté supplémentaire pour obtenir la qualité souhaitable.
- La distance imposée confère également une difficulté supplémentaire à l'exercice.
- Ces tests ne peuvent remplacer l'enseignement de l'athlétisme adapté à chaque niveau et l'entraînement orienté vers la technique. Ils offrent une aide pratique à la préparation attractive de l'enseignement ainsi qu'au contrôle des apprentissages.

Des documents (prospectus de présentation, livre «Test d'athlétisme», cassettes vidéo) peuvent être commandés à l'adresse suivante: Fédération suisse d'athlétisme (FSA) Case postale 8222 3001 Berne Tél. 031/302 22 72



ESPACE EVM

Cycle de transition et évaluation (2)

Avec les deux pages ci-après, nous poursuivons la publication de documents commencée dans le numéro précédent d'EsPaceS. L'évaluation, partie importante de tout processus d'enseignement, est un enjeu important d'EVM. L'apparition de nouveaux moyens d'évaluation suscite remarques et réflexions. Dans cette phase de mise en place d'EVM, plusieurs outils d'évaluation ont été créés par les maîtres d'éducation physique et sont actuellement expérimentés. D'autres sont encore à réaliser. Le sujet n'est de loin pas

épuisé. Le groupe de travail chargé d'actualiser et d'adapter le livret officiel d'éducation physique aux principes et structures EVM bénéficiera à coup sûr des recherches et des constatations faites par les maîtres dans leur établissement.

A cet égard, il est demandé à chacun de bien vouloir partager ses expériences en adressant documents et remarques au président de ce groupe de travail: Christophe Botfield, établissement secondaire de Puidoux-Chexbres, 1604 Puidoux.

Informations
3e période

Cycle de transition
1ère année

Education physique

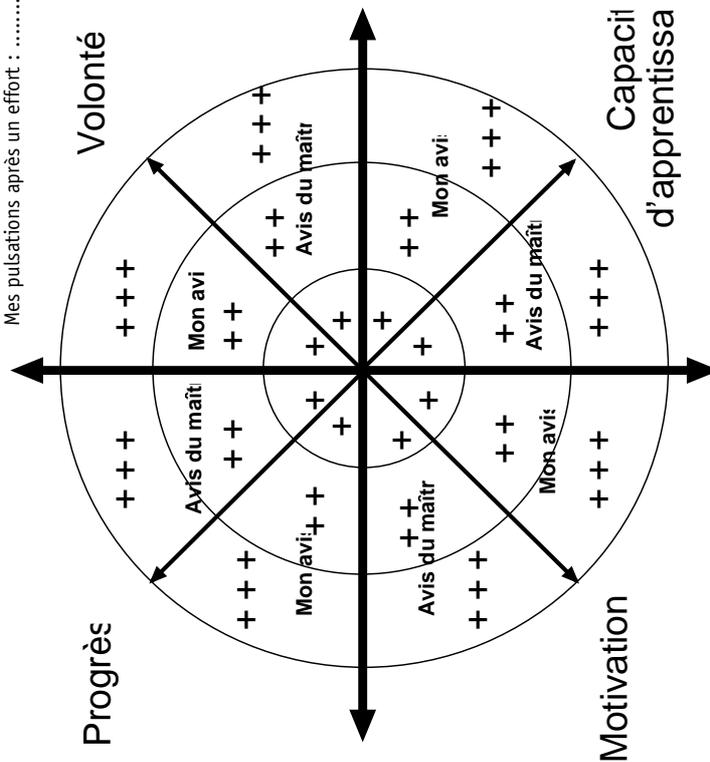
Mon nom et mon prénom :



Ma carte d'identité (réponses facultatives)

Ma taille : mètre
Ma pointure :

Mon poids :Kg
Mes pulsations au repos :
Mes pulsations après un effort :



J'aime venir à la leçon d'éducation physique pour les raisons suivantes :

Je n'aime pas venir à la leçon d'éducation physique pour les raisons suivantes :

.....
.....
.....
.....
.....

.....
.....
.....
.....
.....



Durant cette période, en éducation physique, j'ai travaillé les matières suivantes:

.....
.....
.....

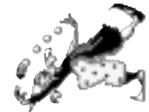
Durant cette période, en natation, j'ai travaillé les matières suivantes:

.....
.....
.....



Ai-je réussi un élément que jamais je n'aurais pensé maîtriser?

.....
.....
.....



A la fin de cette période, j'estime avoir amélioré

- la qualité de mon travail
- mon comportement
- mon calme
- mon attention
- mon côté positif
-

SIGNATURES

Date : L'élève :
Les parents : Le maître :

Informations
4e période

Cycle de transition
1ère année

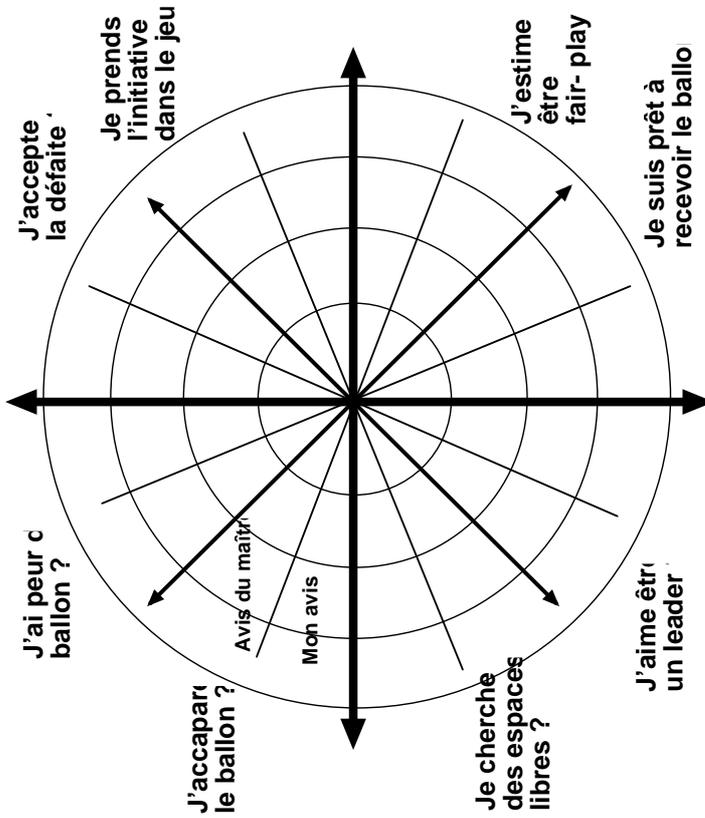
Education physique

Mon nom et mon prénom :



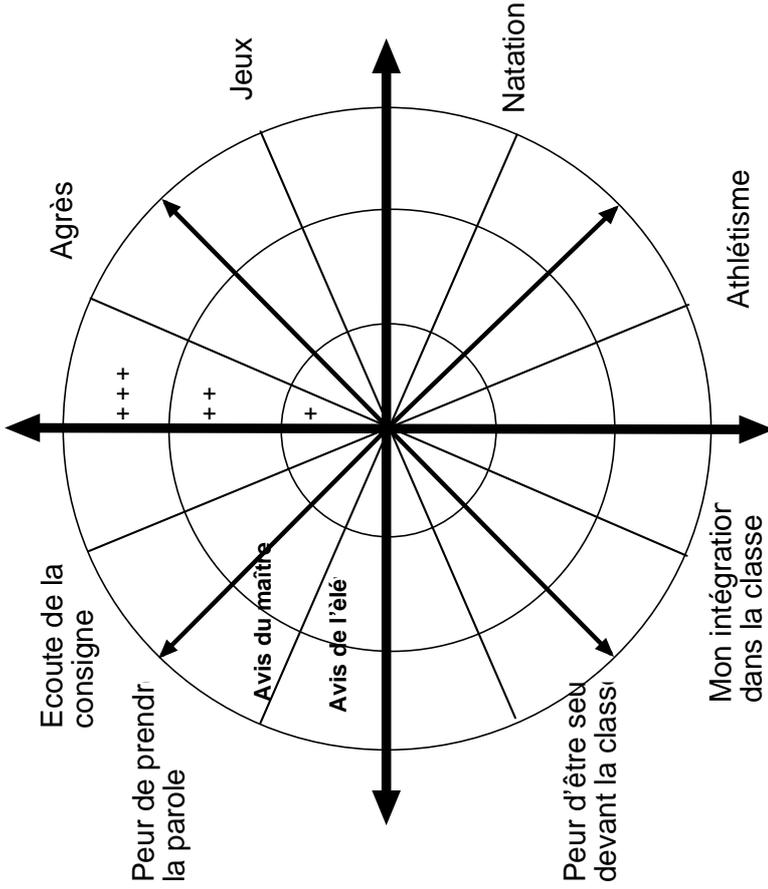
Ma carte d'identité (réponses facultatives)

Ma taille : mètre
Ma pointure :
Mon poids :Kg
Mes pulsations au repos :
Mes pulsations après un effort :



- Jamais
- Souvent
- Parfois
- Toujours

J'évalue mes progrès de l'année



As-tu, physiquement, changé au cours de cette année scolaire
Reprends la fiche de la première période et compare avec celle de cette année
J'ai grandi de cm
Ma pointure a augmenté de taille(s)
J'ai pris / j'ai perdu kilos
Mes pulsations au repos ont baissé / augmenté de par m

SIGNATURES

Date : L'élève :
Les parents : Le maître :



Au rythme du corps, Au rythme de la musique

Monique BOSSHARD

Discipline enseignée dans les écoles, la rythmique associe le mouvement et la musique. Enfants ou adultes y puisent un langage propre, une expression de soi hors des normes et des mots habituels.



MES SOURCES

La rythmique Emile Jaques-Dalcroze est un amalgame de principes pédagogiques, de connaissances musicales approfondies et de pratiques corporelles.

Chaque enseignant trouve sa manière de la transmettre et, par là, met en valeur ses propres recherches. Il est artiste-pédagogue.

Au cours de ma carrière, j'ai rencontré et travaillé avec des personnes qui, chaque fois, ont apporté de l'eau à mon moulin.

- **Jean Piaget** (*Développement de l'intelligence chez l'enfant*) mettait l'accent, entre autres, sur le phénomène de l'adaptation. Adaptation qui est aussi écoute sans cesse stimulée dans l'enseignement de la rythmique.
- **Bernard Aucoutrier** (*La Symbolique du mouvement*), créateur d'une pratique psychomotrice à l'école maternelle, mettait l'accent sur un partage de l'espace spontané.
- **France Schott-Billmann**, ethnopsychanalyste, dont la formation suivie ces dernières années m'a apporté de nouveaux jalons pratiques et théoriques pour la rythmique dans les écoles ainsi que pour ma «danse ethnique moderne» élaborée à l'Atelier, plus spécialement destinée aux adultes.
- **Edith Naef**, élève directe de Jaques-Dalcroze - qui enseigne encore à l'âge de 100 ans - et ses douze thèmes didactiques - voir encadré.

De plus, il existe un fil conducteur élaboré et décrit par des rythmicistes vaudoises et qui rappelle l'essentiel utile à l'école.

SUJETS DE DIDACTIQUE

1. Réactions, incitations, inhibitions auditives, visuelles, tactiles.
2. Phrasé, structure classique, libre.
3. Anacrouse, métacrouse.
4. Nuances agogiques et dynamiques, tactiles.
5. Division et rapport de l'espace et du temps.
6. Accents métriques, rythmiques, pathétiques.
7. Métrique, transformations, polymétrie.
8. Dissociations, polyrythmie.
9. Vitesse et lenteur.
10. Syncopes.
11. Silence et contretemps.
12. Groupements inégaux, mesures et temps.

MA PRATIQUE

Lorsque les élèves entrent en salle, je me mets dans un état intérieur d'ouverture et d'observation, pour répondre au rythme du groupe et modeler la matière à transmettre. Cette forme d'échange est soutenue par des improvisations au piano, aux instruments à percussion ou par la voix. J'observe l'enfant, ou l'adulte: il court, il saute, il se situe dans l'espace, bavarde ou reste en attente. Le jeu musical qui en découle le rend conscient de ce qui est dans le monde présent. Par exemple, il s'est formé un groupe et un élève s'en est isolé. Retranscrit en musique, ce pourrait être des accords pour le mouvement du groupe, et une mélodie pour l'individu isolé. On pourrait jouer aussi entre le sombre et le clair ou entre le lent et le rapide etc. Une image pourrait aussi surgir de cette situation: l'essai et l'abeille, la tribu et le chef.

L'humeur d'un groupe est aussi à prendre en compte afin d'y entrer à son tour, la modifier, la nuancer, l'interpréter. Par exemple, le groupe est surexcité: les percussions exprimeront cet état, le groupe en deviendra conscient et, petit à petit l'excitation se transformera en enthousiasme, les gestes rythmés amenant la beauté et une satisfaction personnelle. Pour beaucoup, ce sera un lâcher-prise de l'agressivité au profit de la joie.

La joie, voire l'humour, est une donnée très chère à la rythmique et à la danse dans son sens le plus profond. La musique, le mouvement et l'impact du groupe ont des sources communes.

Toutefois, la créativité n'est pas seulement du côté du rythmiciste ou du danseur-pédagogue, elle vient aussi de l'enfant, par des inventions, des comptines tirées, entre autres, de sa vie à la maison ou à l'école. On peut mettre en parallèle certaines tribus en Afrique qui se réunissent le matin pour partager leurs rêves, partage devenant le fil conducteur de la journée (Jung, l'homme et ses symboles).

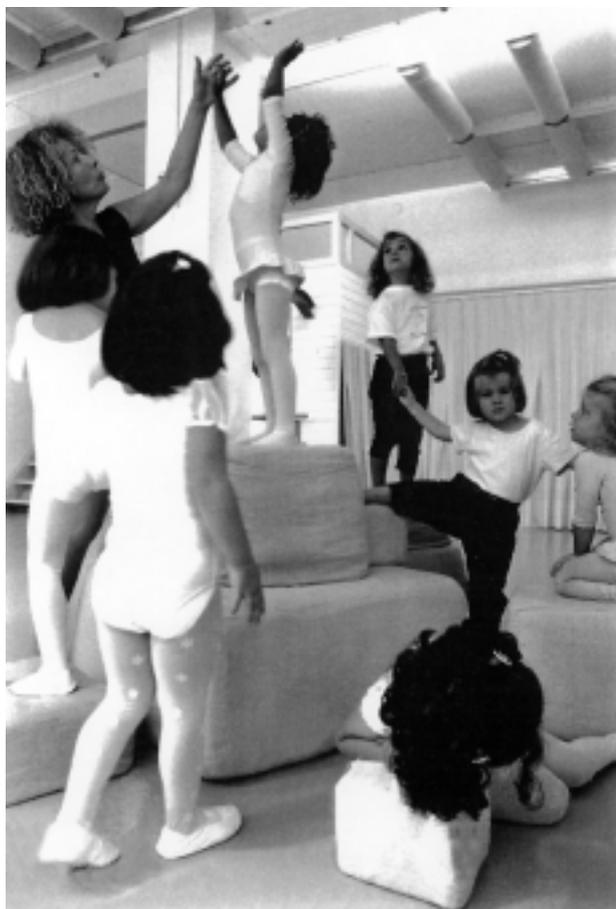
Comme une oeuvre musicale - sonate, rondo, etc. - la période de rythmique ou la séance de danse apporte un sentiment d'unité et **le sens de la forme**. Cette petite création collective dynamise, ressource et remplit de musiques. L'enseignement est donc plus global que celui du solfège pur. Il renforce l'écoute et non seulement l'écoute musicale, mais aussi l'écoute de soi-même et du groupe. **Par la répétition** des rythmes et des gestes, l'élève découvre et développe sa confiance en soi.

Lorsqu'il goûte la qualité du silence, l'écoute de l'individu s'élargit

- **L'alternance** d'une phrase musico-corporelle avec une autre phrase - question-réponse, solo-orchestre, mère-bébé - relève du fondement même de la communication avec autrui.
- **La mise en évidence** de chaque partie du corps stimule l'écoute par le toucher, que ce soit par soi-même ou avec quelqu'un d'autre.
- **Le partage de l'espace-salle** lui fait découvrir son autonomie ou sa dépendance avec les autres, ce à travers les nuances agogiques et dynamiques qui gèrent les déplacements.
- **«Le génie, c'est l'écoute de l'imprévisible.»** (Nouveau Quotidien, Laurent Wolf, 1995).

Dans notre société où le stress et la consommation dans tous les domaines prennent de l'ampleur, le mouvement et la musique vécue constituent un excellent antidote par la simplicité de ses moyens.

Il est vrai que, dans mon Atelier Expression-Danse à Lausanne, les parents me disent devoir stimuler quelquefois les enfants pour venir prendre leur cours qui s'ajoute, bien entendu, à une journée d'école. Le problème ne se présente pas pour les enfants plus petits. Mais la joie et l'énergie que l'enfant a retrouvées en fin de leçon en sont la récompense. Il en va de même pour les adultes qui réservent une heure à la pause de midi ou le soir et se retrouvent détendus et ressourcés après la séance de danse.



LES ORIGINES

Dans les sociétés archaïques, la musique et la danse, avec le cri, la respiration et le chant ne faisaient qu'un. La danse était religion, art et soins. Elle était une «expérience fondatrice et jubilatoire d'éveil et de mise en résonance de ce qui fonde l'être humain, et de ce qui est en chacun de nous» (J-P.Changeux, Le Stock inconscient).

Revenons à la rythmique. E. Jaques-Dalcroze, chef d'orchestre invité à Alger **en début du siècle**, avait été impressionné par les rythmes des gens à la campagne, ainsi que leurs expressions corporelles harmonieuses, comme plus tard en Hongrie, la facilité d'interprétation de «l'accelerando».

Au conservatoire de Genève, où il enseignait, des difficultés se présentaient dans son enseignement du solfège, notamment. C'est pourquoi, se souvenant de ses observations, il eut l'idée de la nécessité de vivre corporellement la musique. E. Jacques-Dalcroze ne se doutait pas des conséquences de ses intuitions qui annonçaient, entre autres, la libération de la femme par rapport à son corps.

C'est à Hellerau en 1910 (Le Rythme et la Joie 1996) que la rythmique prit son essor et attira beaucoup d'artistes dont Diaguilev et Nijinsky. Mary Wigmann et Rosalia Chlaldek s'y formèrent. J'ai moi-même été l'élève de cette dernière à Vienne («Die Gartenstadt und Künstlerkolonie», et «Auf den Spuren der Rytmik» Dresden, 1993).

Un nouveau langage s'élabore à partir des lois naturelles du mouvement et de leurs relations à l'espace.

L'alternance entre la tension et le relâchement du corps font resurgir les structures musicales précitées. Elles apparaissent dans les jeux de la prise de conscience du corps et de ses rythmes. C'est-à-dire que la boucle est bouclée entre la danse et la musique, que la danse moderne est née. Aujourd'hui, la danse contemporaine et même la danse classique y puisent des sources, comme la rythmique Emile Jaques-Dalcroze s'enrichit par l'art scénique.

A l'école enfantine, l'entourage scolaire collabore à la réussite de la rythmique: à savoir que la maîtresse assume une bonne préparation matérielle et psychologique par l'habillement, la toilette préalable, une rapide information éducative sur un élève ou sur un apprentissage en cours, ainsi que la motivation (en gaieté) à venir prendre la leçon. Elle nous exprime ainsi son intérêt à ce qui se passe et à ce qui se vit avec sa classe. Cette attitude positive permet une harmonie entre les groupes d'élèves qui se succèdent et respecte le processus créatif et le climat nécessaire à l'enseignement de la rythmique et de la danse.

«Le temps du corps éveille sons et rythmes, la musique embellit son mouvement, je renoue avec moi-même et les autres et la vie trouve un nouvel éclat». (M. Bd).

Bibliographie:

- Esprit et Art de la Danse; A. SAKHAROFF, Ed. Bridel, Lausanne, 1968.
- Psychomotricité; C.-L. DUTOIT.
- Le manque au corps; A. LAPIERRE et B. AUCOUTURIER.
- La rythmique, une éducation par la musique et pour la musique; M.L. BACHMANN, Ed. La Baconnière.
- Le primitivisme en danse; F. SCHOTT-BILLMANN.



Après la pluie... le beau temps

Richard Delavy, Fanny Noël et Cie

(Montreux, Delavy, 1998, cote biblio - SEPS : CM35)

Richard Delavy est maître d'éducation physique. (29^e session du CFMEP). Il est aussi musicien. Après avoir écrit quelques chansons pour le plaisir de ses nièces et neveux et s'être ... pris au jeu, Richard, accompagné de Fanny, réalise une première cassette et un CD «Dans mon jardin» qui rencontrent un vif succès dans plusieurs classes du canton. Aujourd'hui sort de presse une nouvelle «galette» comprenant 16 chansons pour les enfants. Une réussite! Un coffret original contient le CD et un livret attractif. Ce dernier, présentant textes, musiques et accords, facilite grandement l'accompagnement et l'apprentissage de ces mélodies à l'enseigne de Fripouille la grenouille, Fou de foot, Tous contents tous heureux, Fille de lune, L'étoile filante, etc.

Bienvenue à «Après la pluie... le beau temps»!

Pour commander: 021/963 27 85

Prix: fr. 25.- + frais d'envoi.

Ski et snowboard: Mise en train

Réalisées et diffusées par le Service de l'éducation physique et du sport depuis plusieurs années, ces fiches rassemblées dans un étui plastique et pratique sont à nouveau disponibles. Textes et dessins ont été quelque peu «retravaillés» pour cette quatrième édition. Des suggestions de mise en train pour le snowboard y ont été ajoutées. Ces 6 fiches, de petit format et dont le papier résiste à l'humidité, sont facilement extraites d'une poche de la veste de ski et facilitent ainsi la conduite d'échauffements attractifs et variés.

Pour commander:

Service de l'éducation physique et du sport

Ch. de Maillefer 35 - 1014 Lausanne - Tél. 021/316 39 51

Mandarine

Collectif de rythmiciennes

(Lausanne, SVASPRYJAD, 1998; cote biblio-SEPS: 07.62)

Mandarine résulte d'une «bourse aux chansons» organisée par la Section Vaudoise de l'Association Suisse des Professeurs de Rythmique Jacques-Dalcroze (SVASPRYJAD).

Créées au fil du temps, inspirées par les besoins du moment, les chansons de ce recueil ont toutes été écrites par des maîtresses de rythmique du canton.

Destinées aux enfants de 4 à 7 ans, les 43 chansons de Mandarine permettent de rencontrer le clown Gaspard, l'arbre voyageur, Jolie banane et d'autres surprises encore.

Ces airs faciles à apprendre, ces créations attractives permettront à coup sûr d'enrichir l'enseignement, les leçons de chant, de rythmique ou d'éducation physique.

Bienvenue à «Mandarine»!

Pour commander:

Secrétariat SVASPRYJAD

Caroline de Rham

Bruyère 3 A - 1315 La Sarraz

Prix: fr. 12.- + frais d'envoi



Dossiers envisagés dans les prochains numéros

- Les stratégies d'apprentissage
- EPS et projet d'établissement, transdisciplinarité
- Les bases de la natation (suite)
- La violence à l'école
- Le rugby à l'école
- La course d'orientation

ESPACE pédagogique

Service de l'éducation physique et du sport

Chemin de Maillefer 35

1014 Lausanne

Tél. 021/316 39 39

Fax 021/316 39 48

Ont collaboré à ce numéro:

Illustrations: Henriette Grindat, Morelli SGD, André Paul, Sandra Jacquod, CFS, FSA, Swiss Snow Demo Team.

Rédaction: Jean Aellen, Jean-Michel Bohren, Monique Bosshard, Christophe Botfield, Martine Bovay, Raymond Bron, Luc Diserens, Marcel Favre, Thierry Mérian, Pierre Pfefferlé, Jean-Louis Ray, Jean-Daniel Roy.

Réalisation: Jean Aellen, Jean-François Martin, Olivier Martin.

BIBLIOTHEQUE DU SERVICE DE L'EDUCATION PHYSIQUE ET DU SPORT

Ch. de Maillefer 35
1014 Lausanne

Horaire

Du lundi au vendredi
l'après-midi de 14h à 16h.

Téléphone

021/316 39 46 ou 021/316 39 39

Responsable

Sylvie Favre

Plus de 2000 articles, livres, cassettes vidéo, cassettes son, revues et dossiers informatiques figurent au catalogue de la bibliothèque du SEPS et peuvent être empruntés.