



Edito

ECLIPSE

Elle aura lieu le 11 août. Vers midi. Pour des questions d'angles et de trajectoires, la lune nous cachera le soleil.

Un père tue l'enseignant de sa fille. Deux enfants de 11 et 12 ans ouvrent le feu aux portes d'un collège. Les médias s'embrasent. Bagarres, meurtres, rackets ... La violence et la haine rongent l'école.

Eclipse.

Derrière l'écran, au-delà des pages noircies, j'observe des enfants qui jouent, qui s'entraident, qui se respectent. Une majorité d'enfants. Des jeunes qui partagent leurs projets, qui discutent, qui échangent ...

Parce que la force d'Archimède s'oppose à la force de pesantueur et pour des questions de masse volumique, nous ne pouvons voir émerger que le dixième du volume d'un iceberg.

Dans le véhicule d'un entraîneur, la police saisit seringues et doses d'EPO. Les coureurs et le médecin de l'équipe sont arrêtés. Les médias s'embrasent. Amphétamines, anabolisants, codéines ... Le dopage et la tricherie minent le sport.

Iceberg.

Le journal lu, le téléviseur éteint, je vois ces joueurs de volley, ces gens qui courent dans la forêt, ces cyclistes qui sillonnent la campagne. Une majorité de sportifs. Ceux-ci jouent avec fair-play, ceux-là recherchent le bien-être, tous bougent avec plaisir ...

Par la rétine, les messages visuels sont transmis au cerveau. Parce que ce dernier interprète à sa manière l'information, nous ne voyons pas forcément d'un dessin ou d'une situation la même image que celle perçue par notre voisin. Trompe-l'oeil.

Le membre de ce comité a bénéficié d'importants pots-de-vin et des services d'une geisha. Le dieu dollar truque les combats de boxe. Les médias s'embrasent. Scandale, corruption, privilèges, mercantilisme détruisent le sport.

Trompe-l'oeil.

Exit le tube cathodique, l'encre grasse et les ondes radio, j'admire ces milliers de bénévoles qui permettent au sport de vivre, ces gens disponibles et financièrement désintéressés qui animent un club. Une majorité silencieuse et efficace. Des présidents, des secrétaires, des entraîneurs ou des parents qui accompagnent leurs enfants ...

Confucius: «Le doigt montre la lune; l'imbécile regarde le doigt».

Jean Aellen

Sommaire

2

DOSSIER

La violence à l'école



6

ESPACE PRATIQUE

Le rugby à l'école

11

LA PAGE DE ...

L'ANIMATEUR PÉDAGOGIQUE

J'améliore mes capacités de coordination avec la corde à sauter

12

ESPACE FORMATION

Formation EVM des maîtres: le point

Introduction des nouveaux
manuels et du plan d'études EP

14

ESPACE SANTÉ

Courbatures et autres douleurs musculaires

16

L'OUVRAGE SUR LE MÉTIER

La Suisse à vélo Les Glénans

La violence à l'école *

**ou une opportunité pour l'adulte responsable¹
de réfléchir au couple autorité/liberté...**

Martine Bovay,
enseignante, thérapeute systémicienne



«L'autorité, ce n'est pas le pouvoir coercitif, mais la capacité de faire croître autrui...»²

La vie scolaire semble de plus en plus troublée par des incidents à violence(s) variable(s): bagarres, rackets, vols divers, agressions envers des enseignants, agressions entre élèves, voire... meurtres. Ces événements, souvent amplifiés par des rumeurs incontrôlables, renforcent nos peurs. Toutefois, la violence à l'école est encore un phénomène statistiquement marginal. Il faut en prendre une mesure aussi exacte que possible.

La violence, dont la violence à l'école est une des facettes, est de plus en plus dénoncée, mais dans la vie de tous les jours, les drames se succédant, elle est banalisée; il suffit, pour s'en convaincre, de regarder un journal télévisé...

Ce que nous mettions autrefois sous ce terme a changé. Aujourd'hui, la violence recouvre tout autant la misère, l'analphabétisme, le racisme, les violences infligées aux enfants, la violence dans les familles, les abus sexuels, que les intégrismes, les fanatismes, les théories sur le chromosome du crime, le chômage, la criminalité économique, les violences contre soi (implosions): anorexie, boulimie, dépression, suicide, dépendances (drogues, alcool,...), que les violences contre les autres et/ou les choses (explosions): délinquances, incivilités, transgressions...

• Parler de violence à l'école, c'est rappeler qu'elle ne touche qu'une infime partie des jeunes, ces jeunes qui posent problème, ou plutôt, ces jeunes qui résolvent leurs problèmes par la violence! Des drames, très médiatisés, viennent ponctuer l'actualité comme, par exemple, ceux, récents, de l'Arkansas et de l'Oregon³. Mais au quotidien, ce sont des problèmes de discipline, de petits règlements de compte ou d'agressivité momentanée et quelques cas plus préoccupants. Pour mieux faire face à ces différentes formes d'agression, il faut dépasser les idées préconçues, les on-dit et mener des actions éducatives contrant tant la violence dans la parole que celle dans l'être ou l'attitude. Certains de ces débordements n'ont pas changé avec le temps⁴, mais ils sont alors parfois dramatisés. L'école est un mélange détonnant qui contient des germes de tension. Pour l'enfant et l'adolescent, c'est un lieu privilégié de rapport avec le monde adulte, une microsociété à vitesse variable. Il faut donc canaliser ces différentes formes de violence pour les rendre positives. Il est également important de parler des violences plus secrètes: tête de Turc, bouc-émissaire «l'amour et la haine forment les deux éléments principaux à partir desquels se construisent les relations humaines»⁵ et de toutes ces

formes de souffrances plus silencieuses telles le suicide, l'anorexie, la dépression, l'échec...

L'école est violente⁶ par elle-même, dans sa façon de distribuer le savoir: individualisme, élitisme, compétition, performance tout en restant assis, sans parler ni zapper! Son mandat est contradictoire: d'une part les élèves sont des objets à façonner (la main d'oeuvre de demain) et d'autre part ils sont des sujets qui ont une identité (la société de demain). L'éducation instaure un principe de la réalité: la contrainte!

- Parler de violence à l'école, c'est repenser nos systèmes scolaires aux rythmes rapides et stressants, nos systèmes disciplinaires confondant compréhension et excuse. C'est parler de sanction, de réparation, d'évaluation, des rapports maître/élève, parent/enseignant, parent/enfant, élève/élève... Pour certains élèves, le cadre de la classe est le reflet de leurs difficultés. Il peut renvoyer à l'échec.
- Parler de violence à l'école, c'est aussi parler environnement, gigantisme et anonymat de certains établissements dans lesquels les enseignants n'ont ni le temps, ni les moyens d'établir la multitude des causes de la violence. Il leur faut du temps pour y faire face adéquatement et enseigner. Mais les enseignants ont aussi une place pré-

¹ Guy Ausloos (1995), dans *La compétence des familles* dissèque et «anglicise» l'adjectif «responsable» en «respons-able» (angl.): ayant les compétences pour donner des réponses...

² Eric Fuchs dans «Ce qui nous manque, c'est une véritable autorité» dans *Coopération*, no. 51, 1995.

³ En mars 98, deux jeunes de 11 et 12 ans ont ouvert le feu à l'extérieur d'une école de Jonesboro faisant au moins 4 morts et une dizaine de blessés - En mai 98, K. Kinkel (15 ans) tire en rafales dans une cafétéria bondée à Springfield (Oregon); bilan: 2 morts et 23 blessés (L'adolescent avait tué son père et sa mère avant la fusillade de l'école...).

⁴ Relire par exemple «Un bon petit diable» et «Deux nigauds» de la Comtesse de Ségur (1799 -1874)!

⁵ Winnicott D.W.: «L'enfant et le monde extérieur», Paris, Payot, 1972.

⁶ Des facteurs scolaires peuvent être à l'origine des violences à l'école: règles arbitraires, violence institutionnelle...

* Voir aussi l'article «Sport et prévention», Martine Bovay, paru dans *EsPaceS pédagogiques* no 7, déc. 98

pondérante pour influencer sur ces violences qu'on retrouve dans la société et montrer des moyens autres de régler les conflits. Ils doivent apprendre à leurs élèves à respecter les règles de vie, les lois et règlements. Ils doivent enseigner à travailler avec ces notions de respect de soi et des autres, de droits mais aussi de devoirs. Ils doivent cultiver le sens de l'effort, des valeurs (autres que la banalisation de la violence et la valorisation des comportements agressifs, par exemple). En même temps, les éducateurs (enseignants et parents) doivent comprendre ce que les jeunes pensent de l'arbitraire de l'adulte. À défaut d'une filiation qui les porterait davantage, certains jeunes rejetés par des pairs pro-sociaux sont acceptés par des pairs

anti-sociaux⁷ parfois les seuls à leur fournir des modèles. Certains jeunes, vivant au présent dans un monde sans limites et sans modèles, vont se chercher des chefs de bandes et vont cultiver le risque physique et la violence comme preuve de leur existence à eux-mêmes et aux autres.

Sans neutralité professionnelle, les enseignants sont à la fois victimes, complices et otages du système scolaire. Ils doivent tenir compte de la fragilité des jeunes, tout en se laissant guider par leur force. Lorraine Pagé⁸ rappelait lors du colloque «Drogue et société d'aujourd'hui à l'an 2000»⁹, que pour un dollar investi dans l'éducation, ce sont 25 dollars d'économisés dans le social!

- Parler de violence à l'école, c'est parler de la déstabilisation des familles¹⁰ (cellules familiales parfois éclatées), des garants de la loi dans la famille, de la fragilité voire de la perte des repères, de la perte du sens des valeurs, de l'adultisation précoce des enfants, des retombées, quelque trente ans plus tard, du fameux «il est interdit d'interdire!»...

La violence est le révélateur de ce que nous sommes à même de transmettre. Les jeunes d'aujourd'hui constituent la première génération pour laquelle l'espoir de mieux réussir que leurs parents est illusoire. Comme l'avenir est peu prometteur, ils ne peuvent faire des projets, ni intégrer le modèle des gagnants, des battants puisque la vie ne leur fournit pas d'images acceptables.



⁷ L'influence des pairs et/ou des groupes d'appartenance peut jouer un rôle dans le phénomène de la violence à l'école.

⁸ Mme Lorraine Pagé (Fédération des Enseignants du Québec).

⁹ XIVe Congrès des communautés thérapeutiques, Montréal, 22-27.9.1991.

¹⁰ Des facteurs familiaux peuvent être à l'origine des violences à l'école (parents dans l'incapacité d'offrir une supervision adéquate et de faire respecter des règles cohérentes; parents ayant des difficultés dans la résolution des conflits et dans la manière de communiquer avec leurs enfants; parents vivant dans des conditions socio-économiques difficiles...).

Les spécialistes de la violence s'entendent pour dénoncer la pauvreté et la culture (ce qui est consommé en tant que «nourriture intellectuelle») comme deux des causes les plus évidentes de la violence.

- Parler de violence à l'école, c'est rappeler la violence dans laquelle nous baignons. Les enfants, s'ils regardent moyennement la télévision, peuvent suivre un nombre impressionnant de meurtres, de viols, de bagarres, de fusillades ou d'explosions, d'enlèvements, de hold-up, de suicides, de prises d'otages, de scènes de torture, de défenestrations, de tentatives de strangulation, bref des scènes de violence avec très souvent des images insoutenables et gratuites. Souvenez-vous, en mai 1992 (USA), Sébastien, 4 ans, qui, déguisé en superman, a tué son père avec le pistolet de ce dernier, en lui disant: «Je suis Robocop, tu es en état d'arrestation».

De nombreuses recherches démontrent l'influence de la violence à la TV¹¹. L'enfant qui la regarde beaucoup trouverait des types de solutions plus expéditives et violentes. «Les études laissent croire que les images peuvent dans certains cas encourager le potentiel de violence, quoique cette conclusion ne fasse pas l'unanimité. Même le rapport de causalité n'est pas clair:

des enfants peuvent regarder ces émissions parce qu'ils sont enclins à la violence, mais l'inverse n'est pas nécessairement vrai. Cependant, affirmer que les programmes n'influencent pas les enfants est un affront au bon sens. Ce qui ne veut pas dire que toute violence soit nocive. Tout dépend du contexte et de la façon dont la scène est présentée. Plutôt que de parler de censure, on devrait mieux informer les parents et les éducateurs (enseignants, autres) pour les aider à superviser et à contrôler ce qu'écoutent les enfants»¹². Mais, la TV est aussi un instrument positif à utiliser¹³.

- Parler de violence à l'école, c'est tenir compte de nos différentes origines culturelles avant d'intervenir et/ou d'agir. Pour certains élèves, ce que nous étiquetons comme violence chez nous, est de l'ordre du normal pour eux. L'école est un tissu social multicolore, multiracial, multiethnique... S'y côtoient, dans des pourcentages plus ou moins grands, des enfants des villes, des enfants des banlieues, des enfants de cités d'ortoirs, des enfants de la campagne, des enfants de milieux socioculturels et socio-économiques fort divers. Et parfois, toutes ces différences se trouvent réunies pour une même activité, un même cours, une récréation. Vivre ensemble, cela s'apprend:

c'est parler de l'estime de soi¹⁴, de l'estime de l'autre; c'est apprendre à se connaître, à se respecter, tant pour les enfants que pour leurs parents et leurs enseignants; c'est apprendre à vivre en mosaïque et non en monolithe. Les sentiments d'exclusion, tout comme les senti-

ments de vide peuvent générer la violence. Il faut redonner sa place à l'être, réfléchir à l'importance de l'avoir car il est difficile de côtoyer l'autre, plus riche, plus «intelligent», plus ceci ou moins cela, différent; il est difficile de vivre dans un monde de luxe en vitrine, d'élitisme et d'impatience (du tout, tout de suite!).

- Parler de violence à l'école, c'est travailler à l'établissement d'une communication qui nous rapproche: **un travail autour du lien social**. Étrange paradoxe: on vit dans un monde de communication «de (pseudos?) liens» avec téléphone, répondeur, fax, e-mail... Tout cela sans fil bien entendu; sans fil, ... sans lien social?

L'éducation, à l'école et en famille, c'est aussi une éducation au savoir-être¹⁵, au respect de soi et d'autrui, avec des exigences minimales communes pour un respect des règles tant dans la famille, qu'à l'école et dans la société. Il faut inviter les gens à dénoncer la violence, à ne jamais l'accepter, ni la tolérer, à se serrer les coudes et non à jouer des coudes. Certains des jeunes casseurs, lors des récents épisodes violents en France (de nombreuses voitures brûlées dans certaines villes) n'ont jamais appris qu'il ne fallait pas casser!!!¹⁶ D'où l'importance de rappeler les règles, les interdits, mieux: **les inter-dits...**

En rapport avec la théorie des besoins, on peut donner cette définition de la **violence: réaction désespérée d'un système qui subit une entrave persistante à la satisfaction de l'un ou l'autre de ses besoins**¹⁷. Rappelons qu'un élève a des besoins physiques («Je suis en forme»), de sécurité («Je me sens en sécurité»), d'appartenance («J'ai des amis»), de valorisation («On apprécie ce que je fais»), de réalisation («J'apprends de nouvelles choses»). La motivation passe par les besoins de valorisation, de stimulation et de sécurisation.



¹¹ Dont celle de Michel Ciment: «Le crime à l'écran». Collection découverte, Paris, Éditions Gallimard.

¹² Lu dans «The Economist» vol.19 no. 151, octobre 1994.

¹³ Lire à ce sujet «Le Monde de l'Éducation» de mai 1993.

¹⁴ Des facteurs individuels peuvent être à l'origine de certaines violences: faible estime de soi, faibles habiletés cognitives, violences vécues...

¹⁵ Ausloos G./Bovay M.: tableau-résumé «La prévention de la violence, c'est remplacer une relation de peur par une relation d'être et d'être», Lausanne, 1998.

¹⁶ Remarque simpliste me direz-vous, mais qui nous rappelle la maxime de Talleyrand «Cela va sans dire, mais cela va mieux en le disant!»

¹⁷ A. Maslow et H. Laborit offrent des approches très pertinentes pour mieux appréhender ces phénomènes de violences.

A l'origine de la violence, il y a l'établissement d'une relation de pouvoir: «Quand tu n'as plus le contrôle sur ta vie, pas de contrôle sur ta culture, sur ta façon d'être, tu vas aller chercher le contrôle sur l'autre - C'est la violence physique, verbale et psychologique qui s'installe: quand tu ne peux pas argumenter par les mots, alors tu argumentes par les coups.»¹⁸

On doit entendre l'énorme défi que représente la violence à l'école, qui n'a de sens que lorsqu'elle permet de réfléchir à quelque chose. Cette réflexion peut être la porte ouverte à l'aventure que représente l'enseignement. En éducateurs¹⁹ responsables, nous devons apprendre à être rigoureux (qui n'est pas synonyme de rigide) pour enseigner avec fermeté et chaleur. Un programme qui nous renvoie à nos **attitudes** d'éducateurs (enseignants, responsables pédagogiques et politiques, parents et autres) c'est-à-dire des personnes qui devraient être de référence, conséquentes, cadrantes et cohérentes tant sur le plan personnel que professionnel.

Pour une problématique d'intervention, il faut inscrire les violences spécifiques de la vie scolaire sur les locaux (architecture, taille, équipement, habitat), sur le climat (relations humaines, atmosphère de la vie scolaire, ambiance), et sur la relation pédagogique (relations adultes-adolescents, confrontation apprendre-enseigner) dans le contexte plus global qu'est le système social d'aujourd'hui. Dans une perspective systémique, c'est agir tant sur le contexte dans lequel se trouve l'école (ville, quartier, famille, pa-

rents) que sur l'établissement scolaire même (institution, organisation, climat de la vie scolaire) et sur le personnel, les enseignants et les élèves.

«L'école, lieu déterminant des conjonctures économiques et socioculturelles est confrontée à une alternative très claire: ou elle engage une large intégration pédagogique du problème scolaire dans le système social d'aujourd'hui, ou elle se referme sur la violence de ce système et sur ses violences spécifiques»²⁰.



«Construire et transmettre l'HUMAIN est la tâche la plus nécessaire et la plus difficile. A chaque instant, l'HUMAIN peut s'effacer. Ne reste alors qu'une bête, la plus

sauvage, la plus barbare. Elle a un visage d'homme mais elle a oublié l'HUMAIN. (...) Aujourd'hui, encore et toujours, ils agissent, partout autour de nous. Ils torturent, ils violent, ils tuent, ils gouvernent des peuples entiers. Ils bombardent des villes, font exploser des immeubles entiers, assassinent. Ils portent des uniformes ou au contraire se fondent dans la foule, terroristes anonymes qu'on prend pour des hommes et qui sèment la mort, animaux cruels et savants, plus perfides et plus efficaces que les pires carnassiers ou charognards, car ils ont

l'intelligence et les moyens des hommes, sans humanité.» - «La crise du monde ne peut être résolue que si chaque homme, par le respect de soi, respecte l'HUMAIN.»²¹

¹⁸ «La violence on en parle, la paix on la fait» (René Girard).

¹⁹ De la racine latine *educere* - évoquant la nécessité de conduire un petit d'homme hors de lui-même, pour qu'il comprenne qu'il lui revient de se construire avec l'aide des autres.

²⁰ Jacques Pain dans «Écoles: violence ou pédagogie?». Collection Points d'Appui, Éditions Matrice, Vigneux, 1992.

²¹ Gray M. (1993): «Vivre debout. Comment faire face dans un monde en crise». Robert Laffont, Paris.

mobile

Les arts martiaux à la portée de tous

Les arts martiaux visent à responsabiliser l'individu dans la conduite de son développement personnel, développement qui doit permettre de vivre en harmonie avec soi-même et avec son environnement et de comprendre les mystères de la nature. Tout individu qui s'entraîne aux arts martiaux asiatiques au sens traditionnel du terme, chemine sur la voie du cœur. Voilà le sujet du thème principal développé dans le No 2/99 de «mobile», la revue d'éducation physique et de sport qui vient de sortir de presse. On trouvera encore, dans ce nouveau périodique bimestriel,

des articles traitant des sports de combats sous différents éclairages: les arts martiaux pratiqués par des jeunes en difficulté; la lutte suisse, une tradition séculaire; les arts martiaux au féminin avec Sabrina Ritter, championne du monde de kick boxing; la préparation de son mental à la victoire; quelques conseils pour les parents; la présentation du manuel du moniteur J+S Karaté, etc., soit 64 pages couleurs variées et intéressantes à l'intention de toutes celles et de tous ceux qui ont quelque chose à voir avec l'enseignement du sport et de l'éducation physique. Le «Cahier pratique», supplément de la revue propose une série de jeux de lutte pour les enfants.

«mobile» n'étant pas vendu en kiosque, on peut l'obtenir en s'adressant directement à l'OFSP0, 2532 Macolin. Tel. 021/327.63.08.



Le rugby à l'école

Etienne Ruegg
président de l'AVR

Action de l'Association Vaudoise de Rugby (AVR) pour 1999

L'Association vaudoise de rugby s'est fixé comme objectif de mieux faire connaître le jeu et de le présenter aux enseignants et aux élèves du canton. A cette fin, elle met à la disposition d'établissements scolaires intéressés un entraîneur pour animer quelques séances d'initiation.

Cette action peut prendre la forme d'un cycle d'initiation s'achevant sur un tournoi, de participation à des après-midi de sport ou d'organisation et d'animation d'un tournoi scolaire.

La proposition s'adresse principalement aux élèves dès le cycle de transition (secondaire), de classes mixtes ou séparées F/G. La priorité va aux régions comportant des écoles de rugby, des activités J+S ou des cours de sport scolaire facultatif, sans qu'il y ait toutefois d'exclusive. Les activités se dérouleront jusqu'au début des vacances scolaires d'automne 1999. Le matériel sera fourni par l'animateur et des ballons pourront être laissés à la disposition de l'établissement.

Le rugby - quel intérêt pour les jeunes ?

«J'aime bien le rugby ... surtout quand on est tout sale. C'est un jeu où il faut avoir beaucoup de qualités: courir vite, savoir récupérer le ballon, avoir repéré les trous et, dans sa tête, il faut se dire avance, avance, avance...»

«Ce n'est pas un jeu où l'on part tout seul marquer l'essai, mais un jeu où toute l'équipe joue en même temps. Quand quelqu'un est coincé avec le ballon, il peut la passer à quelqu'un d'autre.»

«Quand on se fait plaquer, on fait un vol plané et on retombe à terre. Quelquefois tout le monde vient sur vous et vous êtes comme enterré; il ne faut pas être pleurnichard!»

«J'aime bien éviter les défenseurs et faire une passe, ce qui est pratique car le ballon n'est pas rond. C'est un régal car tout le monde peut jouer. Les filles aussi - qui sont quand même moins bonnes.»

Ces propos d'enfants d'une école de rugby illustrent mieux que de longues réflexions théoriques l'originalité de ce jeu et son intérêt éducatif.

Il s'agit tout d'abord d'un jeu complet:

- il se pratique à l'extérieur, sur un terrain aux larges espaces. Il nécessite une forte dépense énergétique, développe la vitesse de course et la capacité aérobie;

- il propose une circulation du ballon dont la forme particulière est très attractive. Les passes améliorent l'adresse des joueurs;
- il se caractérise par une alternance permanente de courses d'évitement et de phases d'affrontement de l'équipe adverse.

Le pratiquant doit en permanence choisir la forme de jeu, selon sa perception de la position de l'adversaire et des forces de son équipe. Ceci fait du rugby un sport richement édu-



«L'affrontement des deux camps et les moyens d'action laissés aux joueurs entraînent la formation de points de fixation»

Adresses de contact:

Jean ASTRUC, rue des Primevères 19,
74330 Epagny (F), tél. 0033/612.18.51.77

Etienne RUEGG, rue de la Louve 1, 1003
Lausanne, tél. 021/316.75.47.



«Le ballon bien en main, une seule direction: l'avant»

catif sur le plan cognitif. L'enfant développe sa faculté d'analyse, d'adaptation et d'action. Il construit son rugby en fonction de ses qualités propres.

La dimension collective du jeu est essentielle. Elle permet au jeune d'étendre sa capacité à coopérer, à se socialiser et à prendre des responsabilités au sein du groupe. Elle va de pair avec la mise en pratique de qualités comme le courage, la loyauté et le respect du partenaire comme de l'adversaire.

Comment ça marche?

Le rugby compte quatre **fondamentaux** qui donnent au jeu ses caractéristiques essentielles:

- **La marque:** comme dans tout sport de ballon, le but principal du jeu est de marquer des points. Pour cela, il faut être en possession du ballon et le porter dans l'en-but adverse, c'est-à-dire dans la portion de terrain située au-delà de la ligne de fond du camp opposé. L'équipe dépourvue du ballon tente de le récupérer tout en empêchant l'autre de marquer. Dans ce jeu de gagne-terrain, il faut toujours avancer. C'est le parti pris athlétique du rugby.
- **Les moyens d'action** du joueur: les joueurs disposent d'une liberté d'action presque totale:

Un jeu pour tous

Quelques exemples de jeunes joueurs de la catégorie «benjamins» (12 à 13 ans) démontrent que chacun peut trouver sa place dans le jeu.

Voici Vincent, vif, rapide, grand pour son âge, il en impose par sa détermination. La ballon en main, il fonce vers l'avant et ne s'arrête pas tant qu'il n'a pas atteint l'en-but adverse. «Mr Essai» est incontestablement le meneur de l'équipe. Mais pas toujours le plus efficace! Tout à ses déboulés, il en oublie parfois ses partenaires mieux placés. Défendre et lutter pour conquérir une ballon, ce n'est pas vraiment son affaire

Se frotter aux autres dans les regroupements, Frédy, lui, en fait son ordinaire. Pataud et maladroït au départ, il est venu au rugby après s'être essayé à plusieurs autres sports. Plusieurs mois lui ont été nécessaires pour vaincre son appréhension des chocs, des contacts avec les autres joueurs et le sol. Peu à peu, il a maîtrisé ses craintes et pris conscience de ses possibilités. Aujourd'hui, sa robustesse fait merveille; c'est souvent lui qui «va au charbon» pour ses camarades et qui lutte pour regagner un ballon sur les points d'affrontement.

Petit, mince, Janos n'impressionne pas par son gabarit. Ce qui lui manque en kilos et en centimètres, il le compense par sa malice, son adresse et son intelligence de jeu. Flairant les bons coups, il est capable de «lire» à la seconde le dispositif des adversaires pour y dénicher les failles. C'est aussi lui qui, souvent, assure par ses passes la vie de la ballon et fait le relais entre ses camarades occupés dans les regroupements et ceux disponibles pour lancer une attaque. Qualité supplémentaire, c'est un redoutable défenseur grâce à ses plaquages, auxquels même ses adversaires les plus costauds peinent à échapper.

- l'utilisateur du ballon peut le porter en se déplaçant dans toutes les directions, le passer ou le botter (jeu au pied);
- l'opposant peut appréhender le porteur du ballon dans sa course;
- liberté aussi pour la conquête d'un ballon libre par la poussée.

Cette liberté d'action entraîne nécessairement l'affrontement. Celui-ci doit rester loyal.

- **Le hors-jeu:** tout partenaire du porteur du ballon situé devant lui est hors-jeu. Cette règle préserve le parti pris athlétique du jeu. Au rugby, le ballon progresse parce que les joueurs s'efforcent de le faire avancer vers la ligne de but adverse. La passe en avant est proscrite car elle contrevient à ce principe (pas d'effort physique entre le moment où le ballon est lancée et la réception par le joueur situé devant le passeur).
- **Le tenu:** par le fait de l'affrontement, le porteur du ballon peut être bloqué et mis ainsi dans l'impossibilité d'effectuer une action de jeu. Il doit alors libérer immédiatement le ballon afin d'assurer la continuité et d'éviter une agglutination improductive et dangereuse de joueurs.

Principales règles de jeu à l'école de rugby:

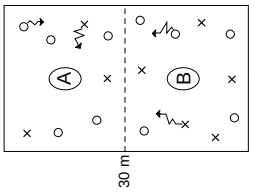
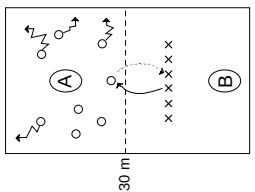
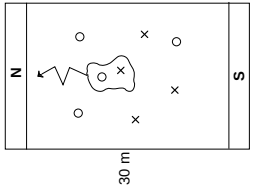
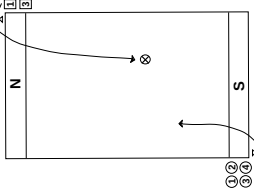
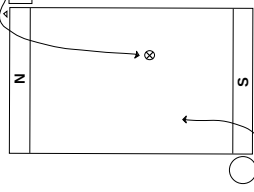
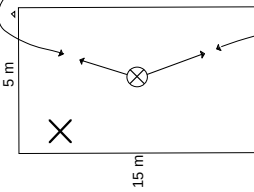
- Le terrain, de forme rectangulaire, voit ses dimensions adaptées aux effectifs et à l'âge des participants. Par exemple, la surface de jeu recommandée est de 40

mètres sur 30 pour des jeunes de la catégorie «benjamins» (12 à 13 ans, 2 x 8 joueurs). Le terrain peut être rétréci, afin de limiter la vitesse lors des affrontements, ou agrandi selon le niveau de jeu.

- Le ballon est ovale. Son diamètre longitudinal est de 27 à 29 cm et son poids de 375 à 425 grammes. Une ballon d'initiation (plus petite et plus légère) est recommandée pour les plus jeunes.
- La partie comprend deux mi-temps de durée également adaptée à l'âge des pratiquants.
- Le coup d'envoi est donné au centre du terrain. L'éducateur-arbitre présente le ballon à l'une des deux équipes. L'adversaire se place à trois mètres. Le jeu commence dès qu'un des joueurs de l'équipe bénéficiaire se saisit du ballon.
- La marque: porter le ballon et le poser dans l'en-but adverse (essai). Chaque essai vaut un point.
- Remise en jeu: comme le coup d'envoi.
- Sortie en touche: comme le coup d'envoi, à 5 mètres de toute ligne, ballon donné à l'équipe qui n'est pas responsable de la sortie du ballon.
- Pénalité: comme pour la sortie en touche. Sont notamment sanctionnés : l'en-avant volontaire, le hors-jeu, les gestes dangereux (plaquages au-dessus des épaules, croche-pieds, ...). Ces derniers, ainsi que les actes d'anti-jeu et d'énervement entraînent l'exclusion temporaire ou définitive du joueur.



«Moins bonnes, les filles?»

Exercice préparatoire 1 : Les fourmis - Les fourmis courent en tous sens en s'évitant et en occupant entièrement le terrain désigné. - Les ballons sont dispersés sur le terrain: - les fourmis doivent éviter de les toucher - les fourmis doivent les conduire avec le pied, sans les faire sortir du terrain - les fourmis doivent les ramasser, courir en les portant, puis les déposer. - Les fourmis doivent s'offrir les ballons, et non se les jeter (pas de ballon au sol) - Les fourmis ramassent les ballons, les offrent à l'arrêt à une fourmi en déplacement (à la réception: quelques pas, et pose au sol).	Evolution  15 m Remarques - Perception, réveil de l'attention - Activation, assouplissement. - Arrêt image: "occupez-vous bien tout le terrain?" - Notions de: "ballons jetés", "ballons offerts".
Exercice préparatoire 2 : Le gagne-ballon - Debout: Les fourmis rouges s'offrent 6 ballons en occupant le terrain A; au signal de l'éducateur, les fourmis blanches essaient de les leur voler et de les rapporter en terrain B (tout ballon au sol est considéré comme volé); lorsque tous les ballons sont rapportés, inverser les rôles. L'équipe qui réalise le meilleur temps gagne. - Au sol: même règle que précédemment, mais pour voler un ballon, il faut qu'il soit au sol (soit ballon jeté, soit joueur du ballon à terre).	Evolution  15 m Remarques - Ne pas faire à l'autre ce que l'on ne voudrait pas que l'on nous fasse. - Defendre son ballon debout. - Lâcher le ballon lorsqu'on n'est plus debout (approche de la règle du tenu).
Jeu à effectif total : Gagne-terrain Les X doivent porter le ballon en N, les O en S. Appliquer les règles découvertes dans les jeux préparatoires (ne pas faire ...; ballons offerts et non jetés; ne pas jouer le ballon au sol). Lorsqu'une faute est commise ou que le ballon est en touche, la remise en jeu effectuée par l'éducateur, qui tend le ballon à l'équipe non responsable de l'arrêt du jeu.	Evolution  15 m Observations: - formation de "grappes" de joueurs - joueurs satellites - assimilation de la règle du tenu.
Jeu à effectif réduit : Béret collectif 4 groupes de 3 joueurs rouges opposés à 4 groupes de 3 joueurs blancs: - les groupes sont numérotés de 1 à 4 - à l'appel de son numéro, le groupe entre par sa porte et doit, après avoir ramassé au sol ou reçu le ballon de l'éducateur au vol, le porter dans l'herbe du camp opposé - l'éducateur effectue la mise en jeu par un ballon au sol ou en l'air. Un deuxième groupe peut être appelé à l'aide du premier.	Evolution  15 m Remarques - Participation plus active des satellites observés dans le jeu précédent, s'ils s'opposent à des groupes identiques. - Nécessité d'avancer. - Renforcement de la compréhension de la règle du tenu. - L'appel du groupe de secours entraîne souvent la libération du ballon de la part du groupe précédent.
Jeu à effectif total Même jeu que précédemment: - un essai (ballon porté derrière la ligne de but) vaut 4 points - chaque faute commise donne 1 point à l'adversaire. Les fautes: - jeu dangereux (accrochage au cou, croc-en-jambe, etc...) - ballon jeté - jeu à terre - sortie en touche.	Evolution  15 m Remarques - Si possible compter les points sans arrêter le jeu. - Importance de l'animation de la partie. - La sortie en touche est considérée comme une faute, car elle est un moyen d'échapper à l'affrontement.
1 contre 1 - Réflexion - Retour au calme Jeu d'évitement à 1 contre 1 Groupe de 4 élèves: 1 lanceur 1 arbitre-observateur 2 joueurs Rotation des rôles entre les 4 élèves.	Evolution  15 m Remarques Faire suivre ce travail en atelier par une discussion.



«Dans les regroupements, le gain de la balle est le plus important»

Exemple d'une séance d'initiation

(voir ci-contre)

Séance de 2 périodes (1h30) avec 24 enfants de 9 à 11 ans (classe mixte).

Matériel:

terrain de 15 x 30 mètres, 6 ballons, balises de couleur, 2 x 12 chasubles étroites ou maillots d'entraînement (les dossards sont déconseillés, afin d'éviter les accrochages).

Thème:

l'enfant se construit et construit son rugby en découvrant progressivement les jeux du ballon ovale.

Objectifs:

plaisir de jouer dans le respect des règles fondamentales (la marque, le tenu). Insister sur les notions de ballons offerts (positif) et de ballons jetés (négatif). Facilement comprises, elles permettent de limiter les «passes débaras» et les coups de pied dans le ballon qui entraînent l'enfant à échapper à l'affrontement.

Contenu:

accueil, 2 jeux préparatoires, jeu à effectif total, jeu à effectif réduit, retour au jeu à effectif total, retour au calme.

Tradition et développement

La légende veut que, par un après-midi pluvieux de 1823, un certain William Webb Ellis, élève du collège de Rugby situé à une centaine de kilomètres au nord de Londres, s'empare du ballon lors d'un match de football pour le porter dans le but adverse. Ce geste est considéré par les rugbymen comme l'acte de naissance officiel du jeu.

De fait, le rugby a comme ancêtres plusieurs jeux de balle anciens pratiqués avec une «certaine ardeur», comme la soule française, le calcio italien ou le hurling irlandais. Deux courants se dégagèrent de la tradition:

- celui où les joueurs tapaient dans le ballon uniquement «au pied», qui donna naissance au football,
- celui où ils étaient autorisés à prendre la balle avec les mains, qui engendra le rugby.

Au début, le rugby consistait en d'interminables mêlées, où le coup de pied dans les tibias («hacking») et le croc-en-jambe par derrière («tipping») étaient autorisés. Dès 1845 sont développées en Angleterre des règles incluant déjà les principes fondamentaux qui régissent le rugby aujourd'hui. Elles laissent aux joueurs une grande liberté d'action tout en organisant l'affrontement. La limita-

tion des effectifs à 15 joueurs et l'institutionnalisation de l'arbitrage apparaissent à la fin du siècle dernier.

C'est à cette époque que se manifestent les particularités nationales qui s'identifient par le style de jeu: jeu de mineurs et de prolétaires au Pays de Galles, il prend un caractère interconfessionnel en Irlande malgré les événements religieux qui déchirent encore le pays de nos jours. La France impulse un autre style, fait de virtuosité et de vitesse combinées au fameux «french flair». La priorité donnée à l'affrontement ou à l'évitement de l'adversaire se traduit dans le langage courant par les termes de rugby «des tranchées» et de rugby «de cavalerie», appelé aussi «rugby-champagne».

Régulièrement pratiqué dans les public schools du Royaume-Uni et de ses colonies, le jeu essaime dès 1872 dans le nord de la France, puis à Paris. Grâce à son succès dans les écoles, il se développe dans tout le pays et trouve un terreau de prédilection dans le Midi.

L'évolution des règles du jeu tend à favoriser le spectacle par une plus grande continuité des actions et à renforcer la protection du joueur.

La professionnalisation intervenue dans le courant de la dernière décennie conduit le joueur à mieux se préparer physiquement, techniquement et tactiquement.

En conséquence, le temps effectif de jeu a considérablement augmenté: moins de 20' en moyenne par match en 1970, 26' lors de la Coupe du Monde de 1995 et 36' en automne 1997. Il en va de même pour l'intensité et la durée des séquences de jeu, alors que le nombre de phases statiques a diminué.

Aujourd'hui, le rugby est dominé au niveau mondial par les trois nations de l'hémisphère sud (Afrique du Sud, Australie et Nouvelle-Zélande). Les équipes européennes suivent (les 4 nations des îles britanniques, la France et, plus récemment, l'Italie). Des pays comme l'Argentine, les États-Unis, le Canada et certaines îles du Pacifique (Fidji, Samoa, Tonga) jouent également un rôle intéressant.



«Prise en touche: une technique encore difficile à maîtriser pour les benjamins (12 à 13 ans)»

En Suisse, le rugby fait son apparition à Genève dès 1879. Fait généralement ignoré, le club de Servette fondé en 1890 doit son origine au rugby. A la fin du siècle, le jeu est également pratiqué à Lausanne et à Berne. Le première guerre mondiale met toutefois un terme à cet essor.

Il faudra attendre 1968 pour voir le rugby renaître en Suisse, avec la création de l'Association romande de rugby qui organise un championnat. La Fédération suisse est fondée en 1972. Elle compte aujourd'hui quelque 1500 licenciés appartenant à 20 clubs.

Le championnat est composé d'une ligue A et d'une ligue B. La première est dominée depuis plusieurs années par les clubs genevois, et en particulier par celui d'Hermance, champion suisse à cinq reprises au cours des six dernières saisons.

L'intégration à Jeunesse+Sport intervenue en 1992 donne un élan décisif au développement du jeu chez les jeunes.

L'Association vaudoise de rugby voit le jour en 1984. Elle compte six clubs: RC Albaladéjo Lausanne, Stade Lausanne, LUC, Ecole hôtelière, Nyon et Yverdon.

Ils regroupent 500 licenciés, dont 150 jeunes. L'équipe de Nyon joue les premiers rôles en LNA où elle est accompagnée du Stade Lausanne et d'Yverdon. Trois écoles de rugby sont en activité à Yverdon, Nyon-Aubonne et dans la région lausannoise.

L'intérêt du jeu, sa valeur éducative et son essor international permettent d'affirmer qu'il dispose d'un important potentiel de développement dans notre canton.

Documents de référence (peuvent être obtenus en prêt à l'Association vaudoise de rugby, Etienne Ruegg, Louve 1, 1003 Lausanne)

- Emmanuel BILLI, François COLINOT, Laurent DAVID, 1000 Exercices et jeux de rugby, Editions Vigot, ISBN 2-7114-1159-1
- Serge COLLINET, Jean-Yves NERIN, Marcel PEYRESBLANQUES, Rugby - de l'école aux associations, Editions «Revue EPS», ISBN 2-86713-073-5
- Fédération française de rugby, Rugby - Dossier technique et pédagogique, Revue EPS n° 271, mai-juin 1998
- Fédération française de rugby, Rugby digest (Règles en usage dans les milieux scolaires et les écoles de rugby des clubs) - Edition 1994
- Fédération française de rugby - Union générale sportive de l'enseignement libre, Le rugby à l'école - Dossier éducation
- Michel JEANDROZ, A la découverte du rugby - Edition 1992, Fédération suisse de rugby
- Michel JEANDROZ, Argumentaire pour développer la pratique de l'activité rugby à l'école - Edition 1992, Fédération suisse de rugby
- Patrick PFISTER, La vertu du rugby, Macolin 9/92
- Patrick PFISTER, A la découverte du rugby, Macolin 3/96

Ouvrages généraux

- Christian POCIELLO, Le rugby ou la guerre des styles, Editions A.M. METAILE, ISBN 2-86424-028-9
- Jean LACOUTURE, Le rugby, c'est un monde, Editions du Seuil, collection Points actuels, ISBN 2-02-005119-2.

J'améliore mes capacités de coordination avec la corde à sauter

Nom:

Prénom:

Classe:

1

Effectuer 3 pas pour 1 tour de corde, répéter, effectuer 2 pas pour 1 tour de corde, répéter, effectuer 1 pas pour 1 tour de corde, répéter.

En résumé: 3, 3, 2, 2, 1, 1

5

Traverser en pas marché-sautillé en avant et retour en arrière.

En résumé:

>>> en avant

<<< en arrière

8

Sur place, effectuer les pas du triple sauteur:

G / G / D / 2 pieds

... et répéter

6

Sur place, sauter sur:

G / 2 pieds / D / 2 pieds / ...

G / 2 pieds / D / ...

9

Courir en **AVANT** et tourner la corde en **ARRIERE** puis le contraire, courir en **ARRIERE** et tourner la corde en **AVANT**

3

Sur place, sauter à pieds joints en croisant et décroisant la corde. Changement à chaque saut.

En résumé:

croiser / décroiser

4

Sur place, effectuer des doubles tours de corde pour un saut de la manière suivante:

2 tours / 1 tour / 1 tour / 2 tours / 1 tour / 1 tour / ...

7

Sur place, sauter en position jambe serrées puis jambes écartées.

En résumé: serré / écarté / serré / écarté / ...

2

Se déplacer latéralement en pas chassés: aller - retour en conservant le même front

Remarque: la présentation de ces activités est volontairement désordonnée et incite ainsi chacun à choisir son propre cheminement.



Nombre d'entraînements
(noter les dates)

J'apprécie mes progrès...

(Colorier la case adéquate)

GRANDS

MOYENS

PETITS

Notation de la réussite	Critères de réussite:		Méthode de travail:
Entourer les numéros des exercices réussis ATTENTION en bleu si la réussite est facile en rouge si la réussite a nécessité plusieurs entraînements	Exercices 1,2,5,9	2 traversées de salle	par 2 > collaborer lors de l'entraînement > évaluer ensemble la réussite
	Exercices 3,4,6,7,8	15" sans interruption	



Formation EVM des maîtres: le point

José Ticon
Chef de projet BUROFCO

Les formations EVM ont pris depuis 1998 leur vitesse de croisière. Qu'il s'agisse du séminaire d'introduction dans les secteurs enfantin et primaire ou de la formation d'introduction au cycle de transition dans le secteur secondaire, plus de 4000 enseignants ont été concernés. Pour les maîtres d'éducation physique, il s'agit d'être au clair sur le moment approprié pour suivre ces formations et sur les liens entre les formations des secteurs primaire et secondaire.

Le principe de base de toutes les formations d'introduction est de proposer aux enseignants un temps d'appropriation des thèmes EVM au cours de l'année qui précède l'enseignement dans les classes concernées par la réforme.

Dans les secteurs enfantin et primaire, trois journées ont lieu pour tous les enseignants durant l'année scolaire présente (1998-1999). Ces sessions se déroulent dans chaque établissement. Une équipe regroupant la direction de l'établissement, des enseignants, des formateurs du BUROFCO et le conseiller pédagogique de la région détermine les contenus. Quelques animateurs pédagogiques en éducation physique ont déjà suivi cette formation. Pour les autres, il est envisagé de mettre sur pied un séminaire d'introduction ad'hoc.

Une enquête préalable conduite auprès de chaque animateur pédagogique permettra de déterminer précisément qui y sera invité.

Quant aux maîtresses et maîtres de rythmique, il est également prévu de les réunir pour un cours d'introduction EVM dont l'organisation par le BUROFCO est en cours.

Dans le secteur secondaire, tous les enseignants d'éducation physique qui n'ont pas encore suivi la formation d'introduction au Cycle de transition volées 1997-1998 ou 1998-1999 feront partie de la dernière volée d'enseignants qui se verra proposer trois journées de formation lors de l'année scolaire 1999-2000 (une journée en novembre, une en février-mars et la dernière entre avril et mai). Ces journées regrouperont tous les maîtres d'une région, toutes matières confondues. Ce parcours de trois jours se terminera par une demi-journée de formation centrée sur l'éducation physique prise en charge par le Service de l'éducation physique et du sport.

Les expériences vécues durant ces journées prouvent l'intérêt d'échanger entre collègues de disciplines différentes. Les maîtres d'éducation physique bénéficient d'une expérience certaine dans les domaines de l'évaluation formative et de la différenciation. Leur participation à ces sessions de formation s'avère donc précieuse.



FORMATIONS D'INTRODUCTION EVM

A. CYCLE INITIAL - CYCLES PRIMAIRES

	MEP animateurs pédagogiques en EP MEP enseignant exclusivement au primaire	Maîtresses et maîtres de rythmique
Variante 1	3 journées de formation durant l'année scolaire 98-99, organisées dans le cadre de l'établissement	3 journées de formation durant l'année scolaire 98-99, organisées dans le cadre de l'établissement
Variante 2	Séminaire d'introduction ad'hoc mis sur pied pour les MEP n'ayant pas participé aux 3 journées de formation décrites ci-dessus. Organisation à venir sur la base d'une enquête conduite par le BUROFCO	Séminaire d'introduction ad'hoc mis sur pied pour les maîtresses et les maîtres de rythmique

B. CYCLE DE TRANSITION 5-6 - DEGRES SECONDAIRES 7-8-9

	Tous les MEP enseignant dans le secteur secondaire (5-9)
Variante 1	Pour les MEP enseignant au CYT (volée 97-98): 3 journées de formation dont une demi-journée organisée par le SEPS en juin 1998
Variante 2	Pour les MEP enseignant au CYT (volée 98-99) et n'ayant pas participé à la variante 1: 3 journées de formation dont une demi-journée organisée par le SEPS en juin 1999
Variante 3	Pour tous les MEP enseignant dans le secondaire (5-9) et n'ayant pas participé à l'une des variantes 1 et 2: 3 journées de formation durant l'année scolaire 1999-2000 dont une demi-journée organisée par le SEPS en mai-juin 2000

Introduction des nouveaux manuels d'éducation physique

SPORTERZIEHUNG
EDUCATION PHYSIQUE
EDUCAZIONE FISICA
EDUCAZIONI FISICA



Jean-Pierre Sterchi, chef du projet

Il nous paraît utile de compléter les quelques informations qui vous ont été transmises entre autres par le canal d'EsPaceS pédagogiques No 2.

Le concept pédagogique de cette opération s'articule à partir de notions «clés» provenant des manuels d'éducation physique, du nouveau plan d'études de la branche et des thèmes EVM. Nos intentions sont de :

- favoriser la réflexion et engager une analyse permettant de déboucher sur une meilleure compréhension des manuels;
- établir des liens, des ponts entre les principes EVM, le plan d'études de l'éducation physique et les nouveaux manuels.

Le calendrier du recyclage des différentes catégories de maîtres enseignant l'éducation physique est tributaire de la parution des manuels en langue française.

Les six manuels qui composent la série devraient être disponibles d'ici à fin août 1999, excepté le manuel no 6, destiné aux degrés 10-13, dont la publication a pris du retard. La version française de ce manuel est annoncée pour le printemps 2000.

Recyclage des maîtres d'éducation physique

au secondaire	Les 350 maîtres du canton seront convoqués à l'une des treize journées de recyclage prévues. Période: fin octobre à mi-décembre 1999 Forme: 8 périodes (un mercredi) Moyens introduits: manuels 1, 4 et 5, ainsi que les plans d'études Organisateurs: CPF et SEPS
au secondaire supérieur	Les maîtres d'éducation physique des gymnases seront convoqués à l'une des deux journées de recyclage prévues. Période: printemps 2000 Forme: 8 périodes Moyens introduits: manuels 1, 5 et 6 ainsi que les plans d'études Organisateurs: CPF et SEPS
des écoles professionnelles	Sous l'égide de l'Ecole fédérale de sport de Macolin et en collaboration avec le SEPS, les enseignants seront recyclés dans le courant de l'année 2000. Le retard de parution du manuel no 6 repousse une opération planifiée initialement cette année. Des renseignements plus précis suivront.

Recyclage des maîtres généralistes

En l'état actuel des travaux, nous projetons un recyclage selon deux voies différentes. Les généralistes qui bénéficient de l'animation pédagogique en éducation physique seront recyclés par ce canal selon les formules mises en place dans les établissements (formule 1). Tous les autres généralistes seront convoqués pour une demi-journée de recyclage (formule 2).		
Période:	année scolaire 2000-2001	
Forme:	Formule 1 4 x 1 période réparties sur l'année	Formule 2 4 périodes (mercredi après-midi).
Organisateurs:	animateurs pédagogiques et SEPS	CPF et SEPS
Moyens introduits:	manuels 2 ou 3 ainsi que les plans d'études	
Remarques:	• L'articulation de ce recyclage est à l'état de projet lequel doit encore être avalisé par le Département de la formation et de la jeunesse. • Les animateurs pédagogiques en EP recevront une formation complémentaire de 12 périodes au printemps 2000 en vue de ce recyclage.	

Prise en sandwich entre la Fête des Vignerons et l'Expo 01, l'introduction des nouveaux manuels EP dans le canton constituera sans aucun doute une étape importante des années 2000.

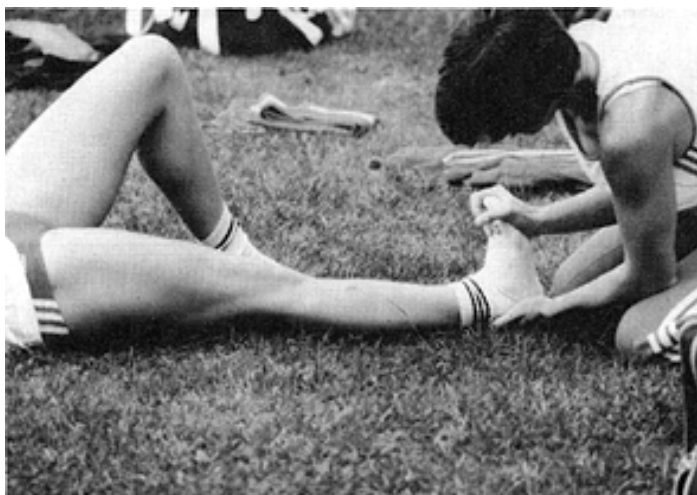
Dans l'attente du plaisir de vous rencontrer...

Courbatures

et autres douleurs musculaires

Jean Aellen, Service EPS

Les muscles striés ou muscles du squelette représentent la partie active de l'appareil locomoteur. Pour souligner leur importance, disons qu'ils constituent environ 40% du poids total du corps et qu'ils sont responsables de notre posture et de nos mouvements. Toute activité sportive les sollicite plus ou moins durement, entraînant parfois douleurs ou blessures. Cet article apporte quelques éclairages sur les mécanismes responsables des crampes et des courbatures.



La douleur musculaire est souvent ressentie à la fin d'une activité sportive, durant la période de récupération qui suit l'exercice. Elle peut également survenir plus tard, 12 à 48 heures après un effort inhabituel ou prolongé. Fatigue excessive, état d'épuisement, surcharge et tensions musculaires non coordonnées, dérèglement du métabolisme énergétique, dépassement des capacités d'étirement des fibres musculaires... peuvent être la cause de lésions musculaires plus ou moins importantes. Outre des douleurs, parfois fortes, contractures, crampes et courbatures se manifestent lors de mouvements et de palpations par des raideurs, des enflures, des œdèmes, des durcissements ou des tensions musculaires.

La douleur musculaire aiguë

Suite à un entraînement de forte intensité, le système complexe commandant le travail musculaire peut être perturbé. L'accumulation de produits métaboliques (ions+, lactate = acide lactique) et l'apparition d'œdèmes tissulaires provoquent l'enflure sensible des muscles voire des contractures localisées. La douleur peut être violente lorsque, de manière subite et inattendue, certains faisceaux de fibres musculaires ou même des groupes de muscles entrent dans un état de contraction permanente. C'est le phénomène bien connu de la crampe qui, elle aussi, a pour origines fatigue musculaire extrême et dérangement électrolytique au sein de la mitochondrie (cf. EsPaceS pédagogiques no 5, «Les trois filières énergétiques»). Généralement, lors de tel dysfonctionnement, la douleur musculaire aiguë disparaît dans les minutes ou heures qui suivent la fin d'un entraînement d'endurance ou de force épuisant.

La douleur musculaire différée

On parle de douleur différée lorsque celle-ci survient plusieurs heures voire un ou deux jours après une activité sportive très intense. C'est le cas des courbatures dont les mécanismes ne sont pas encore totalement compris.

Contrairement aux théories anciennes, les connaissances acquises aujourd'hui incitent à penser que les courbatures ne sont pas dues à une seule accumulation d'acide lactique ou d'autres «déchets» dans les muscles. Il s'agit plutôt de très fines lésions des fibres musculaires, de leur membrane de tissu conjonctif (sarcolemme) et des points d'attache des filaments contractiles, les stries Z (voir schéma). Ces micro-déchirures engendreront des réactions inflammatoires, des œdèmes et des spasmes, causes de douleurs musculaires.

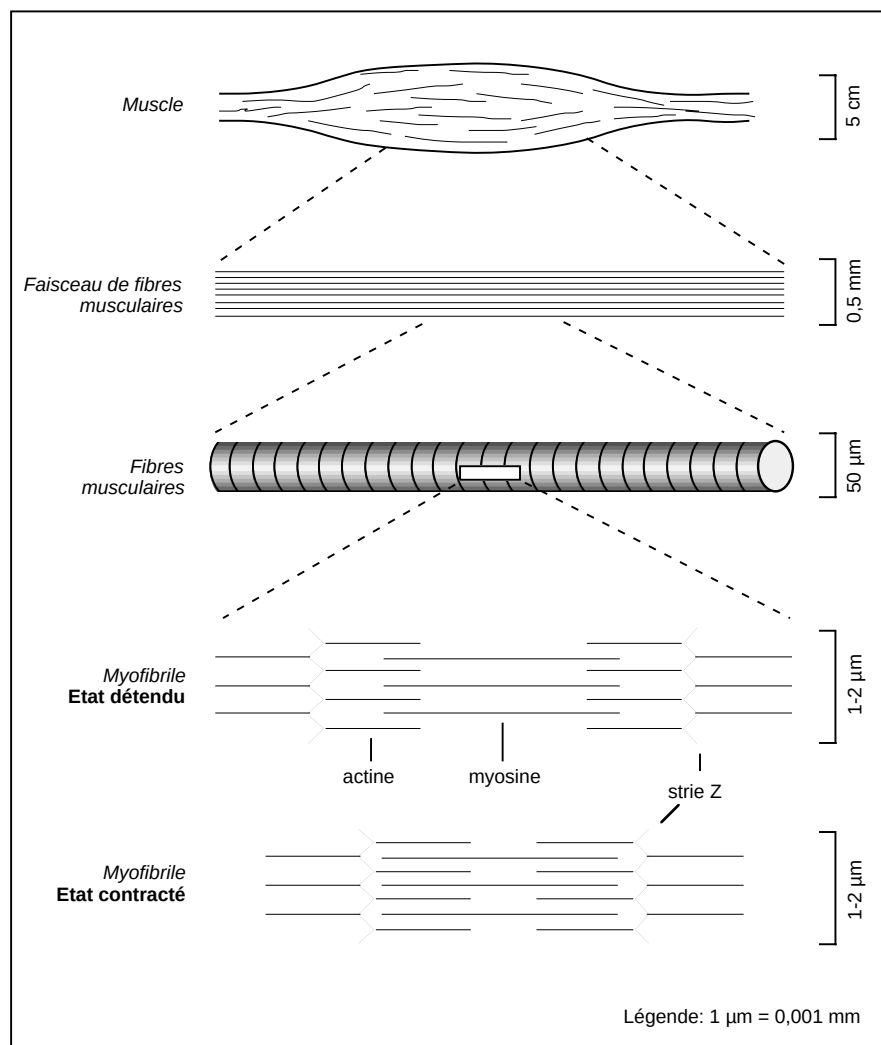
Des études centrées sur l'impact de différentes formes d'entraînement semblent montrer que les exercices musculaires excentriques, dans lesquels les extrémités des muscles s'éloignent, sont les premiers responsables des courbatures. Ces blessures purement mécaniques découlent la plupart du temps de la tension et de l'extension simultanées d'un groupe de muscles. C'est par exemple le cas de façon très marquée lors de course en descente, lors de mouvements encore mal coordonnés (nouvel exercice, reprise d'entraînement, etc.) ou lors de changements rapides de direction en cours de jeu.

Bien que leur processus de cicatrisation soit encore mal connu, les lésions du muscle squelettique guérissent généralement sans séquelles. Au bout de quelques jours, les courbatures traitées correctement disparaissent progressivement.

Mesures de prévention des blessures musculaires

- Veiller à une mise en train progressive et à un échauffement suffisant.
- Pratiquer des étirements musculaires (stretching) avant et après l'activité sportive
- Eviter la fatigue excessive, adapter l'entraînement et l'effort à ses capacités et à l'environnement (météo).
- Privilégier la régularité des entraînements (fréquence) plutôt que la quantité.
- Veiller à un apport suffisant de liquide (eau, bouillon).
- Eviter une alimentation trop riche en viandes rouges (acidification néfaste).
- Eliminer les foyers infectieux (dents, amygdales, etc.) et renoncer à l'activité sportive en cas de maladie.

NB: Les mesures de prévention décrites ci-dessus sont également valables pour les blessures musculaires non présentées dans cet article comme l'élongation, le claquage ou la déchirure.



Mécanisme de contraction musculaire par glissement des filaments d'actine et de myosine

Sources:

- Biologie - des molécules aux écosystèmes; W. MIRAM et K.-H. SCHARF, Editions LEP, 1998, No CADEV 33871.
- Physiologie du sport et de l'exercice physique; J.H. WILMORE et D.L. COSTILL, Editions DeBoeck Université, 1998
- Les douleurs dues au sport; M. SOMMERHALDER, SSPH - revue Optima, 1996
- A l'écoute de votre coeur; E. VAN DUIJN, ASEP 1997.
- Pratiquez du sport, sans vous faire du tort; Dr. H. FAHRER et al., commission médicale de l'ASS et Bâloise Assurances.
- Blessures sportives; Dr. R. BIEDERT, brochure J+S 30.90.040 f.
- La constitution de ton corps; R. MANFREDINI et A. HOTZ, brochure J+S 30.92.50.1 f.
- Médecine du sport; W. HEIPETZ, Editions Vigot, 1990.
- Éviter les courbatures; Dr. L. MOUDON, article «Fémina» no 47-22.11.1998.

Traitement des douleurs musculaires

1. Contracture localisée du muscle (surtout au niveau des attaches)

- Chaleur; saunas et bains (Dul-X par ex.)
- Modification passagère de l'entraînement, activité physique légère; reproduction des mouvements ayant entraîné la contracture.
- Massages légers et superficiels
- Etirements musculaires (stretching)
- Ultra-sons.

2. Crampe

Comme mesure immédiate, on adoptera, pour le membre contracté, une position confortable. On étirera le muscle en cause 3 à 4 fois de suite pendant 15 à 20 secondes, puis on le relâchera.

Lors d'une crampe à la jambe, aux muscles du mollet, il est utile de refroidir la jambe et le creux poplité à l'arrière du genou au moyen d'une éponge imbibée d'eau froide ou d'une compresse de glace.

- Chaleur (bains et applications de compresses chaudes)
- Massages légers et superficiels.

3. Courbature

- Chaleur; saunas et bains chauds afin d'activer l'irrigation sanguine dans les muscles touchés.
- Massages légers et superficiels.
- Travail musculaire léger et actif; reprise progressive de l'entraînement (footing léger).

NB: Signalons aux personnes sujettes à ce type de désagréments que, selon diverses observations, la prise d'oligoéléments tels le magnésium, le calcium, le potassium et le sodium, et celle de tampons alcalins (bicarbonates, citrates) permettent d'atténuer, voire d'éviter les courbatures.



La Suisse à vélo

Collectif

(Berne, Fondation «Suisse, pays du cyclisme», 1998; cote biblio-SEPS: 75.13)



9 routes nationales comportant 3'300 km de chemins balisés, complétés par 3'000 km d'itinéraires régionaux, ont été officiellement inaugurés au printemps 1998. A cette occasion, 3 guides très complets ont été publiés ainsi qu'une carte synoptique de tous les itinéraires. Chaque guide contient de nombreux renseignements sur les itinéraires cyclables, des cartes topographiques à l'échelle 1:100 000 ainsi que des informations touristiques très détaillées (histoire, géographie, hôtels, restaurants, campings, etc.).

De superbes photos agrémentent les pages de ces manuels. A l'évidence, cette riche documentation sera très utile à tous ceux qui organisent des courses d'école, des journées et des camps cyclotouristiques.

- Volume 1: Route du Rhône (Andermatt-Genève)
Route du Rhin (Andermatt-Bâle)
Route Nord-Sud (Bâle-Chiasso)
- Volume 2: Route panorama alpin (Aigle-St-Margrethen)
Route Mittelland (Lausanne-Romanshorn)
Route des Grisons (Bellinzzone-Coire-Scuol)
- Volume 3: Route du Jura (Nyon-Bâle)
Route de l'Aar (Gletsch-Koblentz)
Route des lacs (Lausanne-Rorschach).

NB. Les 3 guides et la carte synoptique sont en vente dans toutes les librairies et dans de nombreux autres points de vente.

Les Glénans

Logiciel didactique et ludique de navigation virtuelle

(Paris, Editions du Seuil/In Visio/Montparnasse Multimédia; 1996)

A la suite du «Cours des Glénans» (Editions du Seuil), bible incontournable des marins depuis 35 ans, la prestigieuse école de voile des Glénans propose avec ce CD-Rom une méthode attractive d'apprentissage de la voile.



Apprenez à naviguer comme si vous étiez sur un bateau: seuls maîtres à bord, vous et vos équipiers allez manoeuvrer, au gré des vents et des courants, un superbe voilier. Vous pourrez barrer au près, au large, au vent arrière, hisser le spi, virer de bord, écouter le bulletin météo, ...».

Ce logiciel, comportant plus d'une cinquantaine d'exposés didactiques, de nombreux exercices de simulation et d'intéressantes images de synthèse en 3D est compatible Mac et Windows.

En vente dans les librairies, papeteries ou commerces spécialisés multimédia.

Dossiers envisagés dans les prochains numéros

- Les stratégies d'apprentissage
- EPS et projet d'établissement; transdisciplinarité
- Les bases de la natation (suite)
- Le rugby (suite)
- EP et informatique
- La course d'orientation



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: Daniel Käsermann, EFSM, André Paul, CFS,

Rédaction: Jean Aellen, Martine Bovay, Raymond Bron, Luc Diserens, Marcel Favre, Etienne Ruegg, Jean-Pierre Sterchi, José Ticon

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.