



Publication du  
Service de l'éducation  
physique et du sport

## Edito

Sur le dépliant destiné à tous les enseignants du canton brille un soleil radieux. Le programme de «L'été 99 d'EVM» est attractif.

Divers séminaires et conférences ainsi qu'un lieu de rencontres et d'échanges, le Forum, sont proposés aux maîtres durant les premiers jours de juillet. Le site des Cèdres (Ecole normale de Lausanne) accueille près de 30 stands thématiques présentant diverses facettes de notre école. Ambiance conviviale. Jour de fête. Perspectives de vacances. Chacun déambule librement d'un emplacement à un autre, participe à une animation, découvre ici un panneau explicatif, recueille là un document didactique. Les comptoirs couvrent de nombreux sujets aux titres évocateurs ou mystérieux. La classe-ateliers, les arbres de connaissance, l'unité de recherche en système de pilotage, le projet interdisciplinaire, ... Des sigles plus ou moins connus interpellent le visiteur. CEMTIC, URSP, CADEV, IRDP, ENBIRO, ...

Dans un angle de la vaste aula, les conseillers pédagogiques de l'éducation physique présentent un stand interactif à l'enseigne de «EP: Jouez la différence». Trois grands tableaux illustrent plusieurs aspects de la différenciation pédagogique. Sur quelques tables sont exposés divers moyens d'enseignement, des manuels, des plans d'études et du matériel de sport. La surface est animée. Visite guidée, discussions, jeux, concours: quelques questions, un test d'équilibre, un exercice d'agilité et, bien sûr, de superbes prix! La musique de Sautecroche couvre faiblement les rires d'un groupe de maîtres. Retrouvailles. Détente. Chacun quitte le stand de l'éducation physique en arborant le «Coin-coin de l'EP».

Plus de 600 enseignants ont fréquenté le Forum de cet été. L'expérience a marqué les esprits et montré que la réflexion pédagogique gagnait à s'afficher ainsi. A coup sûr, de telles opérations sont bénéfiques pour l'école, pour chaque discipline, pour l'éducation physique. Les opportunités qui permettent de présenter concrètement nos activités, d'expliquer simplement ce que l'on fait, ne doivent pas être galvaudées. Expositions d'établissement, séances de parents, conférences des maîtres, soirées scolaires sont des occasions à saisir!

Excellente «reprise» à tous.

Jean Aellen



## Sommaire

2

DOSSIER



## EP et informatique

4

ESPACE PRATIQUE

Le rugby à l'école (2)

7

ESPACE DIDACTIQUE

Initiation à l'orientation en milieu scolaire

Sport en forêt: du fair-play, s'il vous plaît!

10

ESPACE SANTÉ

La santé au coeur des jeunes

13

ESPACE RÉFLEXION

Eloge du prof de gym

14

ESPACE RYTHMIQUE

L'enfant et le chant

15

ESPACE BIBLIOTHÈQUE

Vous chantez ... et bien dansez maintenant!

16

L'OUVRAGE SUR LE MÉTIER

Physiologie du sport et de l'exercice physique

# SportPro<sup>2000</sup>

## EP et informatique

Jean-Luc Lienhard, MEP

Il y a 4 ans, les enseignants zurichois ont émis le souhait de disposer d'un outil informatique pour les secourir dans leur enseignement de l'éducation physique. Suite à une enquête assez large (300 questionnaires retournés), un cahier des charges a été établi, un groupe d'auteurs sollicité. Il s'est rapidement avéré que la taille du projet nécessitait un élargissement des utilisateurs potentiels. Les frontières cantonales et même linguistiques ont été repoussées. Ce redimensionnement a eu pour conséquence de devoir satisfaire des intérêts plus divers, de faire côtoyer des philosophies différentes, et d'offrir un programme avec un nombre important de fonctions réparties dans cinq domaines.

### Administration

- Agenda
- horaire
- importation des données relatives aux élèves d'une autre base de données; à partir du fichier du secrétariat par exemple (complètement automatisée pour les Vaudois depuis LAGAPES<sup>1</sup>)
- fiches individuelles
- protection des données
- recherches différenciées
- tris selon plusieurs critères
- formation des groupes EP
- exportation des données (médecin scolaire, inscription à des joutes, mailing, ...)
- étiquettes avec adresses
- listes d'élèves avec plus de 10 formats proposés (présences, feuilles de saisie de résultats, alarme téléphonique, participants à une option, à un camp, etc.)



### Planification de l'enseignement

- Plans annuels et périodiques, bilans d'activités
- préparation de leçons
- archivage, recherche, impression, modification des documents précités
- protocole des leçons données, feedback
- impression de fiches d'exercices
- FICHIER = banque de données permettant d'importer des exercices dans une leçon, des sujets de plans périodiques ou annuels en bénéficiant des outils classiques de recherche d'une base de données
- intégration de ses propres exercices ou sujets dans le FICHIER, importation/exportation pour échanger ces données avec d'autres utilisateurs
- fonction de protection contre la copie pour les maisons d'édition qui voudraient éditer des collections d'exercices ou de sujets de plans périodiques.



<sup>1</sup>LAGAPES: Logiciel administratif de gestion et d'aide pédagogique aux établissements scolaires

## Résultats & évaluation

- Création facilitée de tests comportant jusqu'à 20 épreuves différentes et des tables de cotation (paramétrables) qui les accompagnent
- fiches de résultats individuels ou par classe
- moyennes personnelles, de groupe, partielles ou globales et plusieurs propositions de classement
- calcul d'une note d'éducation physique (utile dans plusieurs cantons)
- exportation des résultats à des fins de statistique ou d'archivage
- comparaison entre deux tests et calcul individuel de progression ou régression
- impression de l'ensemble des documents précités
- répertoire d'épreuves mesurables ou non que l'on peut importer dans un test
- intégration de ses propres épreuves, échange d'épreuves avec d'autres utilisateurs.

## Compétition et concours (en cours d'élaboration)

Ce module est composé de sous-modules que l'on peut acquérir séparément et en fonction de ses besoins:

- **Equipes:** importation des données relatives aux participants, pondération possible selon niveau, tirage au sort des équipes en fonction des contraintes fixées par l'utilisateur, exportation des données concernant les équipes dans les autres sous-modules.
- **Course d'orientation:** importation des données relatives aux concurrents, attribution des numéros de dossard et des heures de départ automatisées, chronométrage et classements divers (jusqu'à 15 catégories).
- **Triathlon:** importation des données relatives aux concurrents, chronométrage avec temps indicatifs pour chaque épreuve, importation des résultats intermédiaires si les épreuves sont décentralisées, classements divers, feuilles de contrôle.
- **Joutes sportives:** importation des données relatives aux concurrents, choix jusqu'à 5 épreuves individuelles avec leur cotation (relation entre la performance et le nombre de points)

The screenshot shows the 'Résultats' (Results) screen of the SPORPRO 2000 software. At the top, there are navigation icons and buttons for 'Formulaires', 'Liste', 'Résultats Athlétisme', 'Résultats Cond. phys.', 'Résultats Nat. Auto.', and 'Epreuves mesurables'. The main area displays a table for 'Athlétisme - Epreuves mesurables' for a student named LEUTWILER Sofia. The table includes columns for 'Epreuve', 'Pour l'épreuve', 'Format', 'Entée', 'Résultat', and 'Points'. The data is as follows:

Epreuve	Pour l'épreuve	Format	Entée	Résultat	Points
course 1	80m	00'' s	12,4	12,4	59
course 2	100m	00'' s	14,9	14,9	70
jet / lancer 1	Boulet 3Kg	00'' m	7,8	7,80	34
jet / lancer 2	Balle 80g	00'' m	28	28,00	47
saut 1	Hauteur	00'' m	1,2	1,20	58
saut 2	Longueur	00'' m	3,58	3,58	46

At the bottom right, there is a summary table:

Facteur	Points
2,0	54,0
Points du groupe	54,0

et deux tournois collectifs, tabelles, feuilles de saisie, classements individuels, par équipe, par classe.

- **Tournois:** réalisation d'un tableau des matchs en fonction du nombre d'équipes, du nombre de terrains et de la durée des rencontres.

## Divers (à l'état de projet)

Ce module regroupe ce que l'on n'a pas pu classer dans les autres domaines:

- questionnaire-sondage sur les habitudes sportives des élèves
- fichier d'adresses utiles (moniteurs, cuisiniers, chalets, etc.)
- liste des cours de perfectionnement (avec bulletin d'inscription)
- directives cantonales, prescriptions de sécurité, etc.
- tests de condition physique, conseils médicaux (que faire en cas de blessures ...)
- séquences vidéos illustrant certains mouvements sportifs
- «quiz sportif» pour occuper judicieusement les élèves dispensés.

## Considérations finales

Comme tout programme affichant un numéro de version 1.0, il est amené à évoluer en tenant compte des remarques et des propositions d'améliorations des premiers utilisateurs. Quelques idées ont déjà été retenues pour la version 2. Des contacts ont été établis avec la commission des nouveaux manuels et avec la commission des nouveaux moyens

d'évaluation afin de travailler dans la même direction. Reste que l'atout principal de ce programme est sa conception ouverte, la possibilité de partager et d'échanger des données entre utilisateurs, de pouvoir l'utiliser tant sur un PC (dès Windows 95) que sur une plateforme Mac OS. Le groupe d'auteurs n'est pas fermé et accepterait volontiers d'étendre sa collaboration avec d'autres personnes ou mieux, avec des institutions étatiques ou universitaires.

Quelques cours sur SportPro 2000 ont déjà été mis sur pied par l'OFFT<sup>1</sup> et l'ASEP<sup>2</sup> et ont rencontré un succès certain. Ils seront reconduits cette année (cours ASEP le 2 octobre 99 à Echallens pour la Suisse romande) et complétés par des cours cantonaux (cours CPF les 5 et 12 avril 2000 pour les vaudois). Pour une vingtaine de francs, les autodidactes peuvent se procurer une version DEMO, constituée du programme complet, toutefois amputée de ses fonctions d'impression, ainsi que d'un guide d'apprentissage permettant de faire les premiers pas avec SportPro 2000.

Personne de contact pour la Suisse romande:  
Jean-Luc LIENHARD  
Tél. et fax 021/784 44 69  
E-mail: j-l.lid@bluwin.ch

<sup>1</sup>OFFT: Office Fédéral de la Formation professionnelle et de la Technologie

<sup>2</sup>ASEP: Association suisse d'éducation physique à l'école

# Le rugby à l'école (2)

Etienne Ruegg, président de l'AVR

*Dans EsPaceS pédagogiques no 8 de mai 99, l'Association vaudoise de rugby (AVR) proposait aux enseignants et aux élèves du canton quelques séances d'initiation à ce sport encore peu développé dans nos régions.*

*33 élèves de 7<sup>e</sup> année de l'établissement secondaire de Grandson ont ainsi participé à un cours de 4 séances de 90 minutes animées par Jean Astruc, maître d'éducation physique et entraîneur.*

*Qu'en pense Carine Schwab, leur maîtresse d'éducation physique? Marc Gonthier, rugby-Club Yverdon, a recueilli l'avis de cette enseignante.*

**Marc Gonthier: D'où vient votre intérêt pour ce cours?**

**Carine Schwab:** J'avais suivi un cours de rugby durant ma formation, lors d'un stage effectué à Macolin en fin de 2<sup>e</sup> année. Depuis, j'en ai pratiqué un peu avec mes élèves, mais sous forme simplifiée car je craignais que les contacts physiques ne dégénèrent et n'entraînent des blessures.



**MG: Comment les élèves ont-ils réagi?**

**CS:** A quelques exceptions près, ils ont fait preuve d'une grande motivation. Les appréhensions manifestées au début ont disparu à la fin du premier cours. Après les deux premières séances, les élèves ont été répartis en deux groupes selon leur intérêt et leur niveau. Ceci a permis aux plus motivés de jouer à fond.

**MG: Avez-vous observé une évolution dans le comportement des élèves?**

**CS:** Les craintes et les réticences de certains face à la confrontation et au contact physique se sont généralement atténuées lorsqu'ils ont constaté que les dangers étaient limités par des règles et des gestes techniques précis. Quant à d'autres, très impulsifs voire bagarreurs, ils ont appris à contrôler leur agressivité même si ce n'est pas allé sans problème au début. J'ai également observé un progrès quant à la gêne résultant d'un contact physique rapproché, surtout entre garçons et filles.



**MG: Quel intérêt ce cours d'initiation présente-t-il pour vous?**

**CS:** J'ai pu découvrir une activité sportive peu connue, avec de nouveaux exercices, des petits jeux attractifs et des règles appropriées. Le cours m'a permis de voir plus clairement comment aborder ce sport avec les élèves. J'ai pu constater qu'il n'y a pas de problème à jouer franchement, pour autant que les contacts, notamment les plaquages, soient introduits dans de bonnes conditions (consignes claires, surface en herbe, etc.). J'ai pu ainsi proposer le rugby à mes classes avec de très bons résultats.

**MG: Le rugby peut-il apporter un plus par rapport aux autres sports régulièrement pratiqués à l'école?**

**CS:** Les nombreux contacts physiques avec les autres joueurs et avec le sol permettent aux élèves de vaincre progressivement leur appréhension, leur peur. Ils contrôlent et gèrent mieux l'agressivité, voire la violence qu'ils ont en eux. Tout en jouant et en se défoulant, ils apprennent ainsi à mieux se maîtriser, à développer le respect des autres et d'eux-mêmes, à améliorer leur concentration. J'ai trouvé des aspects qui se rapprochent beaucoup du judo que je pratique régulièrement. Les autres sports collectifs permettent aussi de développer ces qualités, mais dans une moindre mesure car il n'y a pas autant de contacts physiques.

**MG: Recommanderiez-vous cette initiation au rugby à vos collègues?**

**CS:** Oui, bien sûr! Ce jeu convient particulièrement bien à des élèves de la 5<sup>e</sup> à la 7<sup>e</sup> année, qui sont généralement bien motivés, aiment se dépenser, n'ont pas de craintes et osent jouer en mixte, ce qui est très positif pour les enfants de cet âge (lors de ce cours, le meilleur joueur était une fille!).

**Pour mieux connaître le rugby et ses possibilités d'application à l'école**

*L'offre citée au début de cet article est renouvelée à tout enseignant intéressé. Cette action se déroule sous forme d'un cycle de quelques séances d'initiation dans les classes.*

*Informations auprès d'Etienne Ruegg, rue de la Louve 1, 1003 Lausanne, tél. 021/312 95 93 ou de Jean Astruc, rue des Primevères 19, F-74330 Epagny, tél. 0033/612 18 51 77.*

*De plus, un cours est également prévu au programme du Centre de perfectionnement et de formation complémentaire, les 3 et 10 mai 2000 (cours CPF 1999-2000 no 19.080; délai d'inscription: 7.1.2000).*

*Les participants apprendront à connaître les règles de base à l'aide d'exercices sur le terrain. Le cours proposera des activités à mettre en pratique dans les classes et précisera les appuis qui peuvent être obtenus auprès des clubs et des écoles de rugby du canton.*

# Le rugby: niveaux de pratique

	Comportements observés	Objectifs	Quelques moyens
<b>Débutants</b> (Niveau 1)	<ul style="list-style-type: none"><li>• Plaisir du jeu – <b>débauche physique</b></li><li>• Attroupement pour <b>s'approprier</b> le ballon</li><li>• Joueurs satellites et joueurs dominants</li><li>• Passes non significatives (ballons jetés)</li><li>• Crainte du déséquilibre, du sol</li><li>• Le jeu reste statique</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Maintenir le plaisir du jeu en introduisant les règles fondamentales</li><li>• Résoudre les problèmes affectifs et relationnels</li><li>• Prise en compte de l'adversaire</li><li>• Avancer en opposition</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Jeu sur terrain très étroit</li><li>• Vivre les règles fondamentales au travers de jeux à effectif réduit</li><li>• Jeux d'affrontement et de lutte collective ou individuelle, avec ou sans ballon</li><li>• Jeu à 1 contre 1</li></ul>
<b>Moyens</b> (Niveau 2)	<ul style="list-style-type: none"><li>• Intérêt de tous les joueurs</li><li>• Participation physique de tous</li><li>• L'attroupement devient regroupement</li><li>• La coopération se manifeste par le soutien et le souci de libérer le ballon</li><li>• Apparition des passes</li><li>• Le jeu se déplace, s'organise peu à peu</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Prise en compte de l'adversaire et du partenaire</li><li>• Amélioration des perceptions et des sensations</li><li>• Amélioration de la défense</li><li>• Renforcement des actions de soutien</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Jeu sur terrain étroit</li><li>• Différentes formes de remise en jeu (en l'air, au sol)</li><li>• Jeu à effectif variable</li><li>• Jeu avec 2 ballons</li><li>• Consignes à l'opposition</li><li>• Jeu à 2 contre 1 + 1 (différer l'entrée en jeu du 2<sup>e</sup> opposant)</li></ul>
<b>Avancés</b> (Niveau 3)	<ul style="list-style-type: none"><li>• Les actions individuelles sont le point de départ de <b>projets collectifs</b></li><li>• Le jeu s'organise en fonction du dispositif défensif de l'adversaire</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Compréhension et construction du mouvement général du jeu</li><li>• Utilisation des formes de jeu d'attaque et de défense adaptées à la situation</li><li>• Renforcement de la technique individuelle et collective</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Jeu sur terrain plus large</li><li>• Apprentissage en détail des règles (hors-jeu sur le regroupement, etc.)</li><li>• Situations aménagées en donnant des consignes aux porteurs du ballon et aux opposants</li><li>• Jeu à 2 + 1 contre 2 + 1 (différer l'entrée en jeu des 3<sup>e</sup> joueurs)</li></ul>

D'après: A la découverte du rugby, M. Jeandroz, Fédération suisse de rugby

# Comment procéder pour l'initiation au rugby

## 1<sup>er</sup> temps

### Discussion sur:

#### les règles du rugby

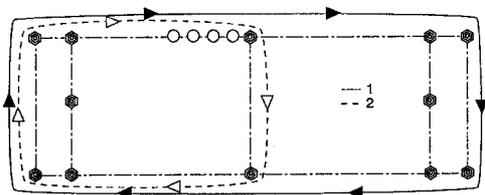
- Marquer dans la cible («en-but»)
- Passe en arrière
- Jeu collectif
- Respect du partenaire

#### les interdits

- Antijeu (gestes méchants, plaquage au-dessus de la ceinture, pousser dans le dos, tacles)
- Respect de l'adversaire

## 2<sup>e</sup> temps

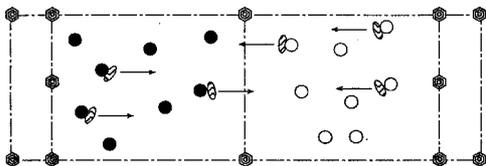
Découvrir l'espace terrain en courant autour de celui-ci, puis autour de chaque camp et enfin en essayant d'utiliser au mieux la surface de chaque camp.



## 4<sup>e</sup> temps

Trois ballons dans chaque camp. Les équipes se font des passes.

Au «top» de l'enseignant, les possesseurs de ballons vont essayer de les amener dans l'en-but adverse – les autres défendent.

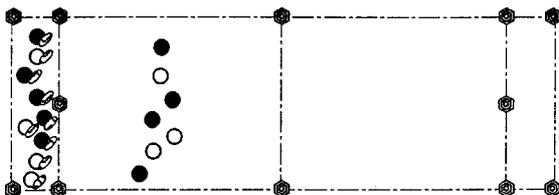


## 6<sup>e</sup> temps

### L'épervier

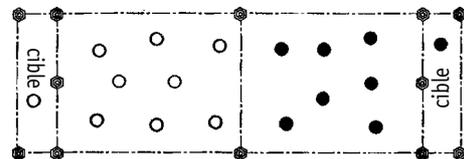
Les possesseurs de ballon doivent aller d'une cible à l'autre, alors que les «sans ballon» doivent les en empêcher.

A (ont) gagné le(s) dernier(s) qui reste(nt) en lice.



## 3<sup>e</sup> temps

1. Au «top», utilisation de tout le terrain
2. Au «top», rentrer dans sa cible le plus vite possible
3. Au «top», changer le plus vite possible de cible
4. Au «top», aller toucher la ligne du milieu et retourner dans sa cible.



## 5<sup>e</sup> temps

Jeu de rugby sur le terrain préparé pour les phases précédentes.

Application des règles discutées lors du premier temps.

Varié les consignes (lancement de jeu, nombre minimum de passes avant de marquer, etc.).

## 7<sup>e</sup> temps

### L'horloge

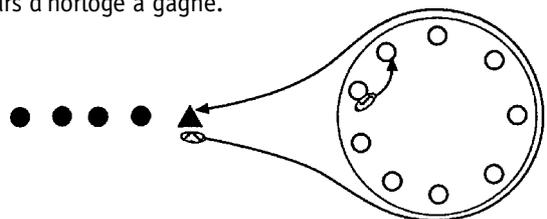
Les ○ se passent un ballon en cercle.

Les ● font une course d'estafettes autour du cercle.

Lorsque tous les ● ont effectué leur course, on comptabilise les «tours d'horloge» réalisés par les ○.

Déduire un tour pour chaque passe manquée.

Puis inversion des rôles. L'équipe qui a obtenu le plus de tours d'horloge a gagné.



Source: Albaladejo Rugby Club Lausanne



# Initiation à l'orientation en milieu scolaire

Michel Duruz,  
Cartographe-conseil de la Fédération  
Suisse de Course d'Orientation

*Mettre sur pied une course d'orientation dans le cadre scolaire n'est pas forcément une chose aisée, comme l'est encore moins celle de former des élèves à cette discipline sportive. Mais le but principal de cet article ne va pas dans ce sens et oublie volontairement le côté «course». L'orientation est sans doute une éducation de base de l'enfant qui doit lui permettre de se sentir à l'aise dans tout milieu nouveau et inconnu. En se référant à l'environnement dans lequel il se situe et en se fiant à une représentation graphique de celui-ci, tout élève doit pouvoir se mouvoir avec sûreté en se déplaçant d'un point à un autre.*

*Ainsi, l'élève fera la relation spatiale entre un dessin (plan, carte, etc.) et la réalité. Le mauvais choix serait d'emmener directement les jeunes dans une forêt, de leur donner une carte spéciale d'orientation, dont les signes conventionnels leur seraient plus ou moins inconnus, et de leur faire effectuer un parcours. Le résultat recherché ne serait certainement pas atteint.*

## Etapas

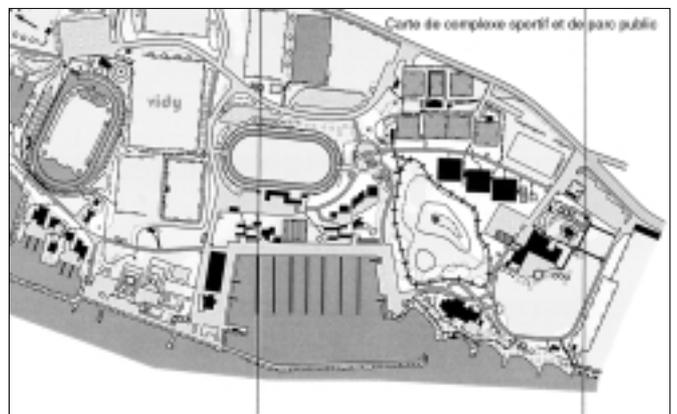
Il faut aborder cette relation «dessin-réalité» dans un milieu parfaitement connu de l'élève. En fonction de l'âge et des capacités, cet apprentissage peut commencer simplement avec un dessin de la classe d'école, où l'on retrouverait sommairement représentée, la position de la porte, des fenêtres, du pupitre du maître, des tables, des armoires, des étagères et de tout autre objet important et significatif. Ce plan est facilement réalisable sur une feuille A4, même à main levée. On peut faire de même avec un plan de la salle de gymnastique, notamment lorsque des engins y sont installés. Cette première étape se confine aux espaces intérieurs et s'applique avec succès aux élèves en début de scolarité. Elle peut être laissée de côté pour les plus grands.



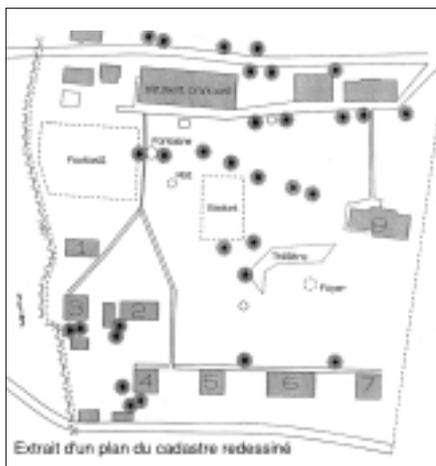
L'approche suivante peut être constituée de l'enceinte du complexe scolaire, soit de la position des bâtiments, de la cour, des objets principaux, tels que bancs, arbres, luminaires, etc. Une différenciation doit également être introduite entre les divers types de couverture du sol (place en dur, en gravelé, herbé, etc.). Différents styles de plans ou cartes de ce complexe peuvent être réalisés, soit en noir et blanc soit éventuellement en couleurs.

Pour le maître, l'avantage de ces deux étapes réside dans le fait qu'elles se situent dans le milieu même de l'enseignement, ce qui évite des déplacements. D'autre part, les plans ou cartes sont aisément réalisables avec des moyens internes de l'école. La symbolique n'a, à ce stade, pas une importance primordiale, mais il est par contre important de faire figurer clairement une légende en regard du plan. L'élève doit pouvoir distinguer les différents objets sans difficulté.

Ensuite, progressivement, il s'agit d'emmener l'élève à l'extérieur du cadre scolaire proprement dit, avec une carte qui se rapprochera toujours plus de la carte spéciale d'orientation ou de la carte nationale. En fonction de la situation de l'école, diverses possibilités peuvent se présenter; par exemple, le site d'un complexe sportif avec la situation des diffé-



rents terrains de jeux et d'entraînement. Il peut s'agir également d'un parc à l'intérieur ou aux abords d'une localité. A titre d'exemple, on citera la région de Vidy à Lausanne ou le bord du lac à Yverdon-les-Bains. Des sites comparables existent à bien d'autres emplacements. Ils ont l'avantage de ne pas mettre encore l'élève dans un milieu totalement inconnu comme le serait une forêt. Une copie du plan cadastral est généralement suffisante, mais un plan ou une carte spéciale est déjà appréciable dans cette situation. L'avantage du plan ou de la carte spéciale réside dans un contenu précis, détaillé et complet du site, ce qui sécurisera davantage l'élève. L'utilisation de ces espaces demandera cependant plus de préparation de la part de l'enseignant. Une dernière étape consistera à utiliser une partie boisée ou une petite forêt. En consultant une carte nationale de la région au 1:25'000, on trouve de tels emplacements relativement proches des villages et des localités. A part certaines situations privilégiées, l'utilisation de ces lieux ne pourra pas se faire dans le cadre



d'une ou de deux périodes d'enseignement. Il sera nécessaire de prévoir une demi-journée.

Si des cartes spéciales d'orientation ne sont pas disponibles pour ces sites, une copie d'un plan d'ensemble à l'échelle du 1:5'000 ou 1:10'000 fera également l'affaire.

L'utilisation d'une carte spéciale d'orientation en couleurs représente cependant un but de cette évolution de l'approche de l'orientation dans le milieu scolaire. Actuellement, plusieurs cartes existent dans différents lieux ou peuvent être éventuellement réalisées à la demande des intéressés. Les moyens modernes permettent de reproduire des cartes en couleurs à des conditions très favorables.

Enfin, lors d'un camp scolaire, l'orientation combinée avec d'autres activités comme la découverte du milieu naturel, peut largement être mise à profit.

Lors de toutes les phases de l'initiation, on sensibilisera les jeunes au milieu naturel dans lequel ils évoluent. Disposer d'une carte d'orientation ou autre ne signifie pas que l'on peut accéder à tous les terrains. On respectera les zones strictement privées ou sensibles sur le plan écologique notamment.

## Méthodologie

L'initiation à l'orientation, même au stade final, s'effectuera principalement sous forme de jeux. La rivalité entre les élèves ne doit pas cependant être mise de côté, mais on évitera l'aspect de la pure compétition. Des petits jeux, sous forme de concours, sont cependant toujours très motivants.

L'initiation se fera en groupe et se poursuivra jusqu'à ce que l'on puisse former des équipes de deux au minimum. En aucun cas, on enverra un élève tout seul. L'initiation commencera, par exemple, par une marche en groupe, sous la conduite et avec les explications du maître. Le but de cette marche sera de comparer carte et terrain et de faire comprendre à l'élève les notions de distance, d'échelle et de proportionnalité des éléments (route par rapport à un sentier, par exemple). Puis, au fur et à mesure de l'assimilation de ces notions par les élèves, on organisera des exercices, sous forme de recherche de postes.

On pensera également à engager les meilleurs éléments pour aider les moins doués. Les plus habiles pourront aller rechercher des postes ou même en poser. Les différents exercices possibles ne sont pas évoqués ici, mais on les retrouvera dans le manuel Jeunesse+Sport par exemple. D'autre part, les pratiquants de la course d'orientation (il y en a un certain nombre dans le canton de Vaud) se mettent volontiers à disposition du corps enseignant. N'hésitez pas à les contacter.

## Conclusion

On vouera un soin particulier à ce que l'enfant maîtrise, avec confiance et sûreté, la prise de repères dans un lieu à priori inconnu. Seule une initiation progressive permettra à l'élève de se sentir parfaitement à l'aise. En outre, cette initiation lui apportera une base efficace



lorsqu'il se retrouvera dans un nouveau milieu, par exemple une ville inconnue lors d'un séjour ou d'un voyage. Enfin, la faculté de s'orienter et de lire une carte sera un acquis utile pendant toute la vie. Combien de fois devons-nous faire usage de ces outils dans la vie actuelle? Cartes routières, plans de réseaux de trains, de trams, de bus ou de métros. Aussi, l'initiation à l'orientation et à la lecture de cartes ne s'effectuera pas exclusivement dans le cadre des activités sportives, mais également en combinaison avec d'autres disciplines comme, par exemple, la géographie ou la connaissance de l'environnement.

## La carte spéciale d'orientation

### Aide mémoire sur les couleurs d'impression

Jaune:	à assimiler à l'or des champs de blé: pré, champ, terrain déboisé
Vert:	à assimiler au feuillage: tout ce qui concerne la végétation
Bleu:	tout ce qui concerne l'eau
Brun:	à assimiler à la terre: tout ce qui concerne les formes de terrain
Noir:	tout ce qui se rapporte à la roche et aux objets construits

### Cartes adaptées à l'initiation disponibles dans le canton

Sauvabelin (Lausanne)	Le Lieu (Vallée de Joux)
Vidy/Dorigny (Lausanne)	Les Pléiades (Vevey)
Bois de Vernand-Dessus (Lausanne)	Bois de l'Erberey (Oron)
Bois de Bonmont (Nyon)	Plantoir-Le Fahy (Aigle)
Bois du Sépey (Cossonay)	Bois de Fermens (Apples)
Bois de la Commune (Echallens)	Bois de Seyte (Concise)
Le Solliat (Vallée de Joux)	

Contact pour renseignements:

Michel Duruz,  
Président du Club d'Orientation Lausanne-Jorat et  
du groupement Orientation Haut-Jura  
Rosemont, 1346 Les Bioux  
Tél. privé: 021/845 62 00 – prof: 021/845 56 08  
Fax: 021/845 46 74  
E-mail: mdz@urbanet.ch



# Sport en forêt: du fair-play, s'il vous plaît!

François Godi, Ingénieur forestier EPFZ,  
coordinateur de «Découvrir la Forêt»



*Un sondage représentatif de l'Office fédéral de l'environnement, des forêts et du paysage (OFEP) révèle que 18 % des personnes interrogées fréquentent la forêt pour pratiquer un sport. Lors d'une belle journée, cela représente près de 45'000 sportifs! Cela ne se passe pas sans poser quelques problèmes.*

En effet, les sportifs actifs en forêt – VTTistes, coureurs à pied, skieurs de fond, skieurs ou surfeurs hors-piste – importent parfois fortement les autres usagers de la forêt (forestiers, promeneurs, chasseurs, etc.). Ils dérangent aussi la faune, souvent brutalement, et causent quelquefois même des dégâts au peuplement forestier, en particulier aux jeunes plants. Cette année, la journée internationale de la forêt a eu pour objectif d'attirer l'attention du public sur la pratique du sport en forêt.

## Le forêt n'est pas un stade de sport où tout est permis

Même si la forêt présente bien souvent un attrait particulier pour la pratique d'un sport par son relief, son cadre et son air pur, il demeure qu'elle n'est pas en premier lieu une place de sport. C'est avant tout un écosystème naturel, fragile et complexe. Sa gestion fait appel à des connaissances scientifiques, sociales et culturelles. Elle vise la satisfaction durable des besoins de notre société, telles que la production de bois, la protection contre les dangers naturels (avalanches, érosion, etc.) et les diverses fonctions sociales (paysage, biodiversité, production d'oxygène, etc.). Parmi ces dernières, la fonction de détente et d'aventure a de plus en plus d'importance, en

particulier dans les forêts périurbaines et celles proches des stations touristiques. La forêt est un des derniers espaces naturels librement accessibles. Ainsi, toujours plus d'activités s'y déroulent. Les dégâts causés par un seul sportif y sont généralement minimes. C'est avant tout l'accumulation des passages qui provoque une lente, mais réelle dégradation du milieu naturel. Depuis quelques années, la pression sur nos forêts augmente visiblement et occasionne de plus en plus de conflits entre ses différents utilisateurs. Aujourd'hui, une gestion réfléchie des activités sportives tenant compte des intérêts du propriétaire forestier et des autres usagers est nécessaire. Il s'agit avant tout de garantir à long terme la conservation de nos forêts et la satisfaction de nos besoins.

## Apprendre à respecter la forêt

Les propriétaires de forêts sont pleinement conscients de l'important rôle social de leur boisement. Dans bien des cas, ils proposent des mesures appropriées permettant la pratique d'un sport (pistes VTT, pistes équestres, parcours de santé, pistes de ski de fond, etc.). Cet effort doit être complété par un travail de sensibilisation dont les objectifs sont l'apprentissage du respect:

- de la forêt en tant qu'écosystème naturel
- de personnes exerçant une autre activité en forêt
- des installations mises à disposition.

Dans cette démarche, le corps enseignant a un rôle important à jouer, en encourageant activement l'établissement d'une relation consciente, affective et responsable entre l'écologiste et le milieu naturel.

La forêt n'est-elle pas une salle de classe idéale et remarquable par la diversité des sujets qui peuvent y être étudiés?

*Ndlr: informations complémentaires auprès de Maxime Leforestier, Jacques Dutronc, Marie Laforêt, Robert Charlebois, Anne Sylvestre, Diane Dufresne, ...*

*Découvrir la Forêt, C.P. 3357,  
1401 Yverdon-les-Bains, tél. 024/425 02 82  
E-mail: ggconsulting@vtx.ch*





# La santé au cœur des jeunes

Ariane Pidoux, MEP  
Marcel Favre, CPEP

**Dix urbigènes dans le Hainaut belge, une plateforme d'échanges, un creuset d'actions concrètes.**

*Le Réseau Francophone International pour la Promotion de la Santé (REFIPS) est une association fondée en 1991. Elle regroupe plusieurs pays dont la Suisse. C'est l'Institut universitaire de médecine sociale et préventive de l'Université de Lausanne (IUMSP, prof. Pierre-André Michaud, Mme Dr Françoise Narring), qui en est le co-fondateur et le correspondant suisse.*

*Cette association, vouée à la santé publique, permet un large échange d'informations. Elle facilite surtout la conception, la mise en œuvre et le suivi d'actions de promotion de la santé, notamment auprès des enfants et des adolescents.*

*Diverses enquêtes internationales ont ainsi été réalisées, dont l'échelle même assure une plus grande portée scientifique.*

*Présentement, un vaste programme de recherche-action touchant à la prévention des maladies cardio-vasculaires chez les adolescents est sur le point de se terminer. L'objectif de ce programme intitulé «Santé du cœur en Francophonie» consiste, dès le plus jeune âge, à influencer favorablement les facteurs de risque des maladies cardio-vasculaires.*

*Le Canton de Vaud, la Picardie, le Hainaut ont déjà livré leurs résultats. Le Québec pour le Canada et la Ville de Sousse pour la Tunisie conduisent encore la recherche.*

*Chaque année, et à tour de rôle, chacun des pays qui constituent le réseau organise une rencontre consacrée à un thème prioritaire.*

*Ce printemps, c'était au tour de la Belgique d'accueillir ces assises annuelles.*



## Donner la parole à des jeunes

Une formule originale a été proposée par l'Observatoire de Santé du Hainaut: réunir des «ados» de divers horizons, pour exprimer, dans cette langue de Voltaire qui leur est commune, leurs préoccupations en matière de santé.

Cinq groupes de jeunes se sont retrouvés durant la semaine de Pentecôte, venus de Belgique, de France, du Canada, de Tunisie et de Suisse. Ainsi, et pour la première fois dans le cadre du réseau, des adolescents de plusieurs pays francophones ont été réunis autour du thème de la prévention.



## A Orbe, dans le cadre de l'animation de santé

C'est l'Etablissement secondaire d'Orbe qui représentait la Suisse. Un groupe d'adolescents de 5 filles et 5 garçons y a été constitué.

Trois rencontres préparatoires ont permis de sensibiliser les jeunes de la délégation vaudoise à plusieurs aspects du fonctionnement du cœur et du système cardio-vasculaire. Ce thème était initialement prévu, mais il a été élargi par la suite aux questions plus générales d'éducation à la santé.

L'hébergement a été assuré à Havré-Mons. Mons est la ville principale du Borinage, une région actuellement aux prises avec le chômage, et dont les mines de charbon, puis la sidérurgie firent la réputation.

Sur place, les accompagnateurs collaborèrent étroitement à l'organisation. Un programme copieux avait été établi, il fut scrupuleusement respecté.

## Une riche palette d'occupations

L'emploi du temps a séduit par sa variété: moments de mise en commun et de discussion, présentation d'un roman consacré aux mineurs immigrés et de son auteur Girolamo Santocono, joutes sportives, activités à options. Plusieurs visites ont laissé des images fortes: l'archéosite et ses maisons couvrant 5000 ans d'histoire, la piscine couverte d'Enghien, l'ascenseur à bateaux du Canal du Centre, la visite commentée de Mons, son splendide Hôtel de Ville, ses statues fétiches du ropieur (farceur) et du petit singe, sa collégiale.

## Point de vue de l'animatrice de santé (enseignante et prof. d'éducation physique)

### Les apports de cette rencontre:

- Les élèves ont amélioré leur confiance en eux, leur estime de soi et leur motivation durant cette semaine. Avec ces armes, ils seront plus forts pour affirmer leurs choix d'hygiène de vie par rapport aux autres. Ce point devrait impérativement constituer la «case départ» de l'éducation à la santé pour les jeunes.
- Les discussions étaient à la base de toutes les activités. L'expression des élèves s'est vite améliorée.
- Les jeunes, avec leurs mots, ont désigné eux-mêmes les thèmes qui les intéressaient. Avec d'autres participants, les thèmes auraient été différents. Les intérêts individuels ont été pris en compte.
- La problématique de la santé a été traitée de plusieurs manières, avec différents contenants, mais toujours de façon ludique et attractive (théâtre, jeu de rôles, vidéo, ...).
- Les activités n'étaient pas scolaires et laissaient donc une place pour tous, même pour les plus réservés.
- Le travail en groupes a permis à chacun de participer.
- L'absence de jugement de valeur était la règle. Si un jeune ressent quelque chose d'une certaine manière et qu'il l'exprime ainsi, il n'éprouve pas le sentiment d'avoir tort. Ainsi les adolescents ont pu s'exprimer sur leurs propres valeurs. Pour eux, la santé s'énonce plus en termes de comportement dans le groupe, d'angoisses, d'espérances, de santé morale et de gêne corporelle, plutôt qu'en termes de maladie.
- La prévention par les pairs (parents, frères et sœurs, copains) a une importance décisive chez les adolescents.
- Les activités variées des jeunes ont prouvé que le thème de la santé peut être abordé dans des projets transdisciplinaires ou même des projets d'établissement.
- L'idée d'un camp interdisciplinaire articulé autour de la santé fait déjà son chemin.

## Francophonie et animation: un mélange fécond pour «parler santé»

La complémentarité des jeunes de trois continents a fait merveille durant la semaine! Ce fut un concert peu banal que celui des accents vaudois, québécois, nord-africains, picards et montois, tous savoureusement mêlés...

Grâce à un encadrement digne d'éloges, les jeunes ont beaucoup parlé de leurs préoccupations en matière de santé.

Pour l'essentiel les adolescents évoquent les incertitudes liées à l'image d'eux-mêmes, leur «look», leurs craintes quant à l'avenir. Plusieurs questions sont d'abord apparues dans un joyeux désordre: le fonctionnement du corps, l'alimentation, la consommation de drogues, le sida, la pratique du sport.

Diverses techniques d'animation collective ont permis, au fur et à mesure, de mieux faire connaissance, de prendre confiance, de faciliter les échanges.

Les activités en ateliers, par petits groupes interculturels, ont également aidé à préciser ces représentations, à mieux formuler ces craintes diffuses en les «mettant en mots». Au fil des réalisations de groupes, qu'il s'agisse de photos, totem, pièce de théâtre, affiches, comme dans les moments d'échanges suivant les animations collectives et les visites, les notions se sont précisées. La cohérence et la consistance de la discussion se sont accrues.

## Pour les accompagnateurs, un bilan positif

Les techniques d'animation ont vivement intéressé les accompagnateurs. Côté matériel didactique, les découvertes ont été nombreuses. Un «mannequin» fait d'un ensemble d'éléments qu'il est possible d'assembler, a permis de parler plus facilement de son corps et de la manière de le percevoir. Ce matériel, conçu en France, porte le nom évocateur de «sacados» (sac à dos – sac «ados»).

Des documents riches et variés et les campagnes de prévention conduites par l'Observatoire de santé du Hainaut ont été présentés aux responsables des délégations. La visite commentée d'un bus-exposition a rappelé aux Vaudois le bus des Ligues de la Santé, qui sillonne notre canton.

L'effort consenti par une vingtaine de collaborateurs de l'Observatoire et par le service d'animation culturelle de la province a été payant.

A l'occasion du forum qui, le vendredi, clôturait les travaux de groupe, les quelque 200 participants responsables de santé de la province étaient sous le charme: des jeunes, à qui ils consacrent leur travail quotidien, leur présentaient leur manière originale et vivante de voir la santé, leur santé.



## Loisirs éducatifs et sens de l'hospitalité, deux atouts appréciés

Des jeux, proposés par chaque groupe de jeunes, ont encore agrémenté les apprentissages ... et complété des journées déjà bien remplies de VTT, de natation, de football, de découvertes culturelles.

Les repas copieux et les saveurs de la cuisine préparée par une diététicienne ont fait un sort au cliché d'une cuisine belge gravitant autour des cornets de frites... mais, là encore, un effort d'adaptation s'est avéré nécessaire.

Unanimes, les participants ont goûté à la qualité et la convivialité de l'accueil, dans une région pourtant durement touchée par les restructurations économiques, le chômage et les séquelles encore visibles de l'activité industrielle sur le déclin.

Au retour, au Collège de Chantemerle, une exposition et une rencontre de parents préparées par les participants ont conclu cette enrichissante expérience.

La santé des enfants ne serait-elle pas justement l'un de ces grands défis de notre époque? La rencontre de Mons s'inscrit dans cette perspective d'échanges larges qui fondera, entre autres, l'éducation à la santé et la prévention dans les années à venir.

*Photos réalisées par le groupe «option photos» de Havré-Mons*



### Exemple d'activité et de technique d'animation

Thème :	<b>LES REPRESENTATIONS DE LA SANTE</b>
Titre :	<b>PORTRAIT CHINOIS</b>
Objectif(s) :	Mesurer l'importance des croyances, des opinions, des valeurs et des connaissances relatives à la santé
Pré-requis :	Aucun
Public-âge :	Adolescents
Taille du groupe :	12 – 15 participants
Temps :	30 à 45 minutes
Matériel :	Support notes (tableau, flip chart, rétro-projecteur)
Déroulement :	<ul style="list-style-type: none"><li>• Inviter les élèves à compléter individuellement sur une feuille les phrases suivantes: si la santé était:<ul style="list-style-type: none"><li>- un animal</li><li>- une plante</li><li>- un personnage célèbre</li><li>- un sport</li><li>- un outil</li><li>- une personne que je connais</li></ul>ce serait ...</li><li>• Les élèves sont ensuite regroupés par deux</li><li>• Chacun explique les réponses à son partenaire</li><li>• Chacun présente au groupe les réponses de son partenaire; celui-ci complète, si nécessaire, la présentation</li><li>• Noter les réponses sur le support collectif</li><li>• Analyser et faire commenter les choix.</li></ul>
Variante :	Les élèves mettent leur choix directement en commun
Note :	Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses. Ce qui importe se sont les explications et les commentaires de l'élève

# Eloge du prof de gym

Michel Serres,  
philosophe, écrivain

**«Le chercheur qui triche ou ment ne trouve ni n'invente, de même que le sauteur en hauteur ne triche ni ne ment avec la pesanteur»**

*Merci: aucun enseignant ne m'apprit les conditions corporelles et morales du travail productif, le seul qui vaille, alors que les ont inscrites dans ma chair mes professeurs de gymnastique, mes entraîneurs et, plus tard, mes guides. Voulez-vous écrire, chercher, entrer dans une vie d'œuvre? Suivez leurs conseils et leur exemple. Que voici.*

Que rien ne résiste à l'entraînement, dont l'ascèse répète des gestes peu naturels (drop, service au tennis, fosbury flop ...) et rend aisées les vertus nécessaires de concentration (basket-ball, saut en hauteur), de courage (rugby), de patience, de maîtrise de l'angoisse, en montagne par exemple. Qu'il n'y a pas d'œuvre sans règle, quasi monastique, de l'emploi du temps, dont le sportif de haut niveau tient compte: vie assujettie aux rythmes du corps, hygiène stricte du sommeil et d'une alimentation sans drogue. Que le chercheur qui triche ou ment ne trouve ni n'invente, de même que le sauteur en hauteur ne triche ni ne ment avec la pesanteur ... Cette règle de fer tourne le dos à tous les usages des sociétés, professionnelle, politique, médiatique, universitaire ... qui couronnent les gangsters. Respecter la chose même qui, seule, commande, et non l'opinion, cela enseigne, au-dessus de tout, la vie d'œuvre. Quelque activité à laquelle on se livre, le corps demeure le sujet de l'intuition, de la mémoire, du savoir, du travail et, surtout, de l'invention. Une procédure machinale peut remplacer n'importe quelle opération de l'entendement, jamais les actes du corps: l'intelligence artificielle se développe, mais la robotique risque la faillite. Dans un métier pourtant intellectuel, nul ne m'a aidé comme l'ont fait mes profs de gym ... A eux, tout mon respect reconnaissant.



Voilà ce que ma vie personnelle leur doit, tout assurément; voici ce que nous leur devons, dans notre vie collective. L'esprit d'équipe se construit en maîtrisant le feu de la compétition et en se pliant aux décisions d'un arbitre; les sports collectifs nous apprennent à lutter ensemble et juridiquement, avec nos adversaires, contre la violence, la nôtre et celle des autres; combien de jeunes gens se retrouveraient en prison sans rugby, sans boxe, lutte, agrès, judo? Les crimes du Heysel à Bruxelles et autres saccages des hooligans dévoilent l'origine du spectacle sportif, la même que celle de la tragédie: remèdes collectifs, mais temporaires et sujets à s'user, contre la violence. Qui tient le ballon apprend le rôle de victime et le passe à autrui pour y échapper, mais doit le faire dans de bonnes conditions, pour ne pas envoyer son camarade au châ-timent.

Hélas, des enseignements aussi précieux s'autodétruisent par la drogue et l'argent, donc par la triche; par les pratiques les plus archaïques du capitalisme sauvage: vente d'hommes, retour de l'esclavage, destruction et avilissement des corps par le surentraînement et l'exigence de victoire ... sacrifices hu-

mans destinés à exalter les nationalismes et les financiers. La morale que j'expose en commençant chute alors vers une économie de Lumpenproletariat et vers une ethnologie du spectacle sacrificiel.

Oui, le sport noble, celui des profs de gym, qui épanouit les corps et enseigne les vertus physiques et morales, s'oppose à l'ignoble, celui de l'argent, qui cultive les vices contraires et diffuse le fascisme. Excellente, la compétition, si elle perfectionne les personnes, mais atroce si elle suit le darwinisme social, dont l'idéal du plus fort, purement animal, inverse le processus d'humanisation qui, dès l'origine, progresse, au contraire, par les faibles. Pour la plupart, les clubs, en effet, ne gagnent jamais leur championnat; les athlètes les plus nombreux n'accrochent pas de médaille ... dans leur immense majorité, les sportifs perdent: voilà leur ascèse, leur enseignement et sa vérité; perdre, certes, par rapport aux autres, mais gagner dans les choses mêmes et pour soi. En nous apprenant à mépriser les hymnes nazis de victoire, les profs de gym deviennent alors les meilleurs éducateurs en politique et en évolution humaine: à eux notre respect reconnaissant.

Extrait de «LA LECON DE PHILOSOPHIE», paru dans le Monde de l'éducation, juin 98



« ...Oh ! moi, de toute façon, je chante faux...! » Combien de fois n'avons-nous pas entendu cette « phrase-couperet » ressortie des pires souvenirs scolaires ? Et comment faire pour éviter que nos enfants n'en soient les prochaines victimes, coupés ainsi du monde si riche des sons, qui commence avec sa propre voix ? Car c'est dès l'enfance que s'acquiert le plaisir du chant.

On sait maintenant que le fœtus entend dès le cinquième mois de gestation. Le nouveau-né utilise sa voix pour exprimer ses besoins et ses états intérieurs. Petit à petit, il invente des sons, des rythmes ; puis vient la période de l'imitation, qui aboutira enfin au début du langage parlé. Ce n'est qu'à 11 ans que la voix atteint toutes ses possibilités. Or, plus l'environnement sonore de l'enfant sera riche, plus il aura de facilité à jouer lui-même de sa voix, et à terme, à chanter. On pourrait comparer cette accession au monde du chant à l'apprentissage « par immersion » d'une langue étrangère. D'où les grandes différences que l'on rencontre dans les classes enfantines, déjà, entre les enfants : certains manifestent, aiment chanter, allant jusqu'à improviser spontanément de petites mélodies pour accompagner leurs jeux ; certains restent « muets »... et on s'étonne peu de savoir, rencontrant les parents, que ceux-ci ne chantent pas car ils « chantent faux » ! Comment sortir de ce cercle vicieux ?

Beaucoup d'entre nous – professionnels de la musique chez l'enfant – hésitons à parler à nos élèves de la justesse de leur voix, de peur de créer ce blocage, justement. Or, pour qu'un enfant chante le mieux possible, il faut qu'il apprenne à s'écouter, et il est important qu'il reconnaisse la différence entre le son qu'il émet et celui qu'il entend.

L'enfant chante faux pour plusieurs raisons :

- il éprouve de la difficulté à entendre réellement sa propre voix
- il a une voix plus grave ou plus aiguë que la moyenne (on peut alors le faire chanter en lui laissant choisir sa note de départ, lui permettant d'être enfin à l'aise avec sa tessiture)
- il gère mal sa respiration
- sa timidité le bloque dès qu'on l'écoute
- sa voix est abîmée
- il a un problème physiologique d'audition (rare).

La pratique de la rythmique est du pain béni pour (re)établir le plaisir du chant ; en effet, liant le corps et la voix, cette activité permet à l'enfant de (re)trouver un plaisir spontané par le jeu, l'activité ou la relaxation (les professeurs de chant disent bien quelle importance ont ces mouvements corporels, ces bâillements, ces étirements...). On jouera à imiter le son d'une sirène, d'une abeille, on « fera la Castafiore », on inventera de petits dialogues dans une langue imaginaire, tout cela en insistant sur des mouvements sonores très larges, touchant toute l'ampli-



L'improvisation est donc un des versants de la prise de pouvoir de l'enfant sur sa propre voix, l'autre versant étant l'interprétation de chants « du répertoire ».

Pour cela, la pratique du chœur d'enfants est éminemment formatrice : les timides oseront s'investir à fond sans se mettre en avant, les expansifs apprendront à se fondre dans le groupe, ceux qui ont des problèmes de justesse se corrigeront par mimétisme (et avec l'aide de l'enseignant !). Cet acte social et musical est donc de la plus grande importance.

A l'adolescence, il devient plus délicat d'avoir une activité vocale spontanée : mue chez les garçons, gêne chez les filles... à prendre avec des « pincettes » ! De nos jours, le « karaoké » peut aider à dépasser certaines inhibitions. Le rap, quant à lui, permet de revaloriser un élève qui a de gros problèmes de justesse mais un bon sens du rythme.

Les enfants sont sans doute tous des chanteurs en puissance... ! Il ne tient qu'à nous, adultes, de ne pas les décourager : chantons donc ! Des berceuses, des chants traditionnels, des rengaines à la mode, des inventions... et accueillons leur voix... comme la nôtre !

#### Bibliographie :

*Éveil au Monde sonore*, Eugène Bérel, Ed. J.M. Fuzeau

*La Voix, cinquante jeux pour l'expression vocale et corporelle*, Jean Perrier et Denise Chauvel.

<sup>1</sup>Interview de François Corpataux, *Le Nouveau Quotidien* du 3-5.11.95

# L'enfant et le chant

Christine Croset Rumpf,  
Maîtresse de rythmique

Anne-Claude Savary  
Maîtresse de rythmique et cheffe de chœur

tude de la voix, du grave à l'aigu (comme le fait une flûte à coulisse, par exemple) et en n'oubliant pas les nuances, les caractères (gai, triste, etc.) et les ... silences, sans lesquels on risque de perdre la qualité d'écoute.

Beaucoup de rires dans tout cela, qui permettent d'évacuer la gêne et l'émotion qu'il y a à « s'entendre une autre voix que d'habitude ». Il faut dire que notre voix est intimement liée à l'affectif et qu'elle révèle nos états intérieurs... Et puis, il faut désapprendre la conformité si présente dans notre culture (et hélas bien vite retrouvée avec l'école et ses notes) : « belle voix » et jolis dessins de « petites maisons avec des murs droits » ! <sup>1</sup>



**Vous vous intéressez à l'éducation rythmique et musicale**

**Vous voulez renouveler votre répertoire de rondes et de danses enfantines**

**Vous recherchez des chansons anciennes**

**Vous ne vous souvenez plus des paroles des comptines de votre enfance**

**Vous vous intéressez au folklore d'autres pays**

**Vous cherchez des idées pour animer une soirée, pour monter un spectacle...**



## **vous chantez ... et bien dansez maintenant !**

*La bibliothèque du Service de l'éducation physique et du sport dispose de plus de soixante livres et brochures consacrés à la musique, à la rythmique et à la danse, ainsi que des disques, cassettes et CD. Pour les emprunts, voir les informations de la page suivante.*

Choix de quelques ouvrages à votre disposition :

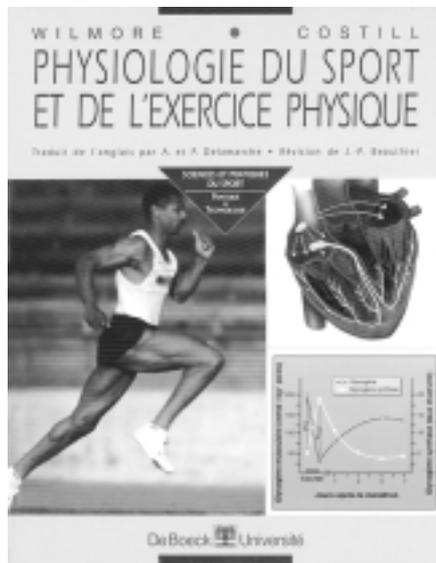
Cote	Titre	Auteurs	Cote	Titre	Auteurs
07.3	350 chansons anciennes	Divers	07.31	Chansons d'enfants	Pierre Alin
07.8	Recueil de productions chorégraphiques	Weber	07.34	L'expression corporelle à l'école	Pinok - Matho
07.9	Pas, rondes et danses	Divers	07.35	Chansons	Cockenpot
07.16	Prim's, comptines et chansons	Favre-Bulle - Garo	07.36	Education du sens rythmique	Compagnon - Thomet
07.20	Dancez la France	Decitre	07.37	La danse moderne	Baril
07.21	Danses des Provinces de France	Divers	07.40	Modern dance et Jazz dance	Divers
07.22	Initiation à la danse	Tugal	07.41	Voici des rondes	Gudin
07.24	Le geste et le rythme	Aristow - Journout	07.42	Jeux de rythme	Rodicq - Villard
07.25	Rondes et jeux dansés	Guilcher	07.43	Le plaisir de danser des jeunes enfants	Abbadie - Madre
07.28	L'expression corporelle	Bossu - Chalaguier	07.45	Expression corporelle	Delacroix
07.29	Au p'tit bois charmant	Lemit	07.46	A la découverte du rythme et des sons	Petit - Delannay
07.30	Le rythme en éducation physique	Boucqey	07.48	Choix de rondes et danses folkloriques	Divers
			07.49	Jeux d'organisation dans l'espace	Husson - Pasquier
			07.50	Chansons pour jouer + 3 disques	Denis - François
			07.54	Pédagogie du rythme	Lamour
			07.55	La rythmique Dalcroze, une éducation par la musique et pour la musique	Bachmann
			07.56	La musique à l'école	Garo
			07.57	La musique du corps	Delval
			07.59	La valeur éducative de la rythmique J.-Dalcroze à l'école enfantine	Oppliger - Mercado
			07.60	Rythme et joie avec Emile Jaques-Dalcroze	Mayor
			07.61	Danse: De l'école...aux associations	Guerber
			07.63	Les petits jouent avec les rythmes	Rodicq - Villard





# Physiologie du sport et de l'exercice physique

JH Wilmore, D.L. Costill (Paris, Bruxelles, 1998, De Boeck Université; cote biblio-SEPS: 70.93)



La collection «Sciences et pratiques du sport» des éditions De Boeck Université définit ainsi ses objectifs:

- consolider un objet scientifique au champ des activités physiques et sportives
- conforter un champ nouveau de connaissances en explorant les activités physiques et sportives pour en faire un objet de recherche et de formation.

La publication de ce nouveau volume, écrit par les américains Wilmore et Costill, s'inscrit dans cette démarche et présente une étude détaillée de la physiologie et de toutes les adaptations de l'organisme à l'exercice. Grâce à des textes accessibles, des schémas et des illustrations de qualité, ce livre permet

de mieux comprendre les mécanismes physiologiques en jeu face à l'effort, à l'environnement et aux nombreux stimuli internes et externes auxquels le corps est soumis quotidiennement. Tous ces aspects sont abordés et détaillés, de manière progressive et novatrice, en guidant le lecteur à travers les paramètres vitaux variant au cours de l'activité physique. Cette physiologie «pratique», doublée d'excellentes données physiopathologiques, met bien en évidence la complexité de notre organisme, de son état d'équilibre physico-chimique et de ses propriétés de réaction et de régulation.

Extraits de la table des matières: le contrôle musculaire du mouvement – les adaptations neuro-musculaires – les sources d'énergie – les adaptations métaboliques à l'entraînement – le contrôle cardio-vasculaire à l'exercice – les adaptations cardio-respiratoires à l'entraînement – l'influence de l'environnement sur la performance – la programmation de l'entraînement – l'adaptation au sport et à l'exercice en fonction de l'âge et du sexe – aptitude physique et santé.

## mobile

### Le corps sous toutes ses facettes

L'une des raisons principales qui nous motivent à pratiquer une activité physique et sportive est certainement l'occasion qui nous est ainsi offerte de vivre et d'apprécier le corps dans toute sa globalité et sa diversité. Le numéro 4/99 de «mobile», la revue d'éducation physique et de sport qui vient de sortir de presse, propose une série d'articles traitant du corps sous toutes ses facettes: corps sujet, corps objet, corps tatoué, blessé, violenté, corps réhabilité... Vous trouverez encore dans ce jeune périodique bimes-

triel des informations utiles et des pages créatives.

Le cahier pratique, supplément de la revue, propose des exercices et des jeux applicables dans le contexte d'un cours d'éducation physique ou d'un entraînement, mettant en évidence notre perception de l'espace en utilisant les cinq sens traditionnels.

«mobile» n'étant pas vendu dans les kiosques, on peut l'obtenir en s'adressant directement à l'adresse suivante: Rédaction «mobile», OFSPO, 2532 Macolin. Tél. 032/327 63 08.

## Dossiers envisagés dans les prochains numéros

- Les stratégies d'apprentissage
- EPS et projet d'établissement; transdisciplinarité
- Les bases de la natation (suite)
- Vers une démarche formative



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:** Michel Duruz, André Paul, Etienne Ruegg, CFS.

**Rédaction:** Jean Aellen, Raymond Bron, Christine Croset Rumpf, Annette Cuendet, Luc Diserens, Michel Duruz, Marcel Favre, François Godi, Jean-Luc Lienhard, Ariane Pidoux, Etienne Ruegg, Anne-Claude Savary, Michel Serres.

**Réalisation:** Jean Aellen, Martine Cuany, Sylvie Favre, 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, disques, cassettes son, CD, revues et dossiers informatiques figurent au catalogue de la bibliothèque du SEPS et peuvent être empruntés.