

Education physique : De changements en adaptations

2012 ? Une année sportive, au propre comme au figuré ! Si durant cette année la multiplication des événements sportifs d'envergure planétaire aura permis aux amateurs de sport d'être les spectateurs des plus grands exploits, les professionnels de l'éducation physique de notre canton auront quant à eux été les acteurs d'un véritable pentathlon, celui du changement et de l'adaptation. Les épreuves ? L'introduction du Plan d'études romand (PER), la modification du test pour les activités nautiques, la nouvelle structure de la formation pour le sauvetage aquatique, la récente loi fédérale sur le sport et pour terminer, les changements introduits par J+S. Le paysage de l'éducation physique scolaire a changé et il a fallu s'y adapter !

On serait tenté de croire que cette dose de nouveautés aura été suffisante pour un petit moment et que l'année à venir sera, à l'image des événements sportifs mondiaux, bien plus calme. Il n'en sera pourtant rien ! 2013 verra l'apparition de nouvelles épreuves, transformant ainsi notre pentathlon en un véritable décathlon avec au programme, l'introduction progressive d'HarmoS, l'entrée en vigueur de la nouvelle loi cantonale sur le sport, la mise en consultation de nouveaux moyens d'évaluation de l'EPS, les réflexions sur l'adaptation des plans d'établissement ou encore la mise à jour du guide des mesures de sécurité. Le paysage de l'éducation physique scolaire va encore changer et il faudra s'y adapter !

Comme tout adolescent de seize ans, EsPaceS pédagogiques est également en train de se transformer et de s'adapter au monde qui l'entoure. Le sondage mené auprès des lecteurs entre décembre 2011 et février 2012 a démontré qu'il y avait un réel intérêt pour cette publication mais qu'un ajustement de son contenu était toutefois nécessaire. A la vue des changements auxquels l'éducation physique et sportive doit actuellement faire face, EsPaceS pédagogiques aspire dorénavant à être un lien fort entre tous les acteurs du sport scolaire, les amenant ainsi à partager leurs expériences. Bien que l'emballage ne soit dans un premier temps pas amené à évoluer, le contenu, diversifié afin de répondre aux attentes d'un large public, se vaudra quant à lui proche du terrain, que ce soit celui de l'école ou celui des organismes actifs dans les domaines de la formation et de la recherche en EPS. Le paysage de l'éducation physique scolaire change, EsPaceS pédagogiques s'adapte !

L'équipe de rédaction vous remercie d'ores et déjà de l'accueil que vous ferez à cette nouvelle formule qui se veut participative et vous encourage à y apporter votre contribution !

Raoul Vuffray
Adjoint pédagogique

Sommaire

2

ESPACE RECHERCHE

- EPS de l'autre côté de l'Atlantique

4

ANIMATION PÉDAGOGIQUE

- Acquisition du dribble et tir au panier

6

ESPACE SANTÉ

- Stretching : les + et les – du point de vue médical

9

ESPACE FORMATION

- Congrès pédagogique 2013 de l'ASEP : pour une école qui bouge

10

ESPACE DIDACTIQUE

- Application ludique du Swissball dans les leçons d'EPS (1)

12

FORMATION CONTINUE

- HEP, ASEP, J+S



Recherche en EPS

De l'autre côté de l'Atlantique

Prof. Dr. Vanessa Lentillon-Kaestner

HEP

Dans le cadre des projets PEERS (Projets d'Equipes Etudiantines en Réseaux Sociaux) financés par la Direction générale de l'enseignement supérieur (DGES), trois étudiant-e-s de la HEP et leur professeur ont eu la chance de se rendre en Californie, à l'« Humboldt State University », durant le mois d'octobre. Outre les échanges entre étudiants et professeurs ainsi que la mise en place d'une étude comparative sur l'éducation physique et sportive (EPS) entre le canton de Vaud et l'état de Californie, ce séjour aura également été l'occasion pour la délégation de la HEP d'assister à des leçons données à différents niveaux de la scolarité. A l'heure de la mise en application du Plan d'études romand (PER) et des réflexions sur la création de nouveaux moyens d'évaluation en EPS, le présent article nous propose une immersion dans une autre conception de l'enseignement du sport à l'école.

En préambule et afin de mieux cerner certains éléments développés dans les lignes qui suivent, il semble important de noter que la Californie subit de fortes restrictions financières à cause de la crise économique. Même si les études montrent que l'EPS peut contribuer à améliorer les performances dans les disciplines intellectuelles, cette branche est directement concernée par les coupes budgétaires menées dans les écoles californiennes.

Les différentes visites de leçons que nous avons eu l'occasion de faire nous ont montré que la conception de l'enseignement de l'EPS est très différente entre la Californie et le canton de Vaud. Deux éléments nous ont particulièrement marqué ; le nombre d'élèves par classe et leur tenue vestimentaire.

Jusqu'à 100 élèves !

La Californie est l'état des Etats-Unis où le nombre d'élèves par classe en EPS est le plus élevé. Son département de l'éducation recommande un nombre moyen de 40 élèves par enseignant. Or sur le terrain, les classes sont beaucoup plus nombreuses. Par exemple, durant l'année scolaire 2007-2008, la taille des classes en EPS a augmenté de 26% alors que le nombre de professeurs a quant à lui été réduit de 22%. Ainsi, ces dernières années, le nombre d'élèves en cours d'EPS est en constante évolution pouvant atteindre une centaine pour un seul enseignant ! On se doute bien que dans ces conditions, le suivi de l'apprentissage des élèves par les enseignants est très difficile voire impossible. Ces derniers doivent constamment trouver des solutions afin que les élèves puissent retirer quelque chose de leurs leçons d'éducation physique. En discutant avec l'un des professeurs, nous avons appris qu'il choisissait une quinzaine d'élèves par période et focalisait son attention et ses feedbacks uniquement sur ces derniers et que lors de la période suivante, il choisissait d'autres élèves et ainsi de suite. Par ailleurs, pour faire face à ces effectifs très importants, les enseignants répartissent les élèves dans différentes salles ou terrains extérieurs et se

déplacent d'un lieu à l'autre. Cette situation les amène à ne jamais avoir tous leurs élèves sous contrôle, les obligeant à leur laisser une grande autonomie.

Pas de tenue de sport

Le port d'une tenue adaptée à la pratique sportive n'est pas obligatoire pour les leçons d'éducation physique. Dans la majorité des cas, les élèves ne se changent donc pas et pratiquent avec leurs tenue et chaussures de la journée. Imaginez une petite fille avec une belle robe rose et des petits souliers vernis à talons en train de jouer au basketball. Si cette situation est impensable dans notre canton, c'est ce que nous avons pourtant pu observer dans une école primaire américaine. Dommage que les photos d'élèves étaient interdites ! Cependant, dans certains établissements du secondaire, les élèves doivent obligatoirement porter un uniforme pour les leçons de sport. Or, ces uniformes se limitent aux vêtements et les élèves prennent part à la leçon avec leurs chaussures de ville (bottes avec talons, petits souliers, etc.). Cette non obligation du port d'une tenue adaptée en EPS pose trois problèmes de notre point de vue : l'hygiène, la sécurité et l'entretien des salles de sport. En questionnant mon équivalent en Californie, il a défendu avec conviction cette liberté en matière d'habillement. Pour lui, la tenue n'est pas un frein à l'apprentissage et ne mérite donc pas qu'on la rende obligatoire. Les problèmes liés à l'hygiène ou à la sécurité lui paraissent secondaires.

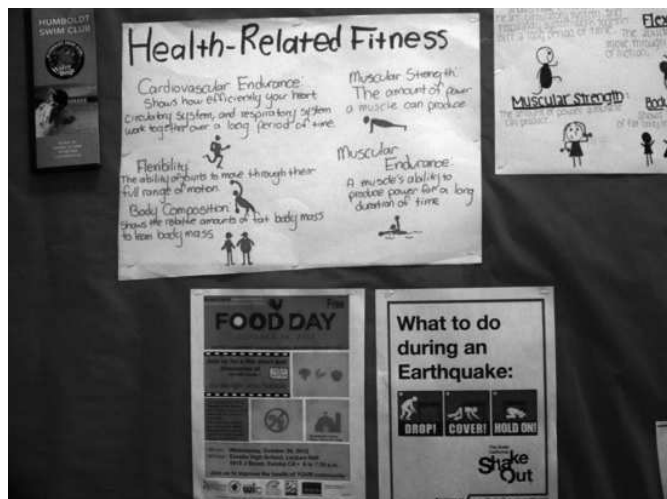
Un nombre d'heures en baisse

D'autres différences existent entre l'enseignement de l'EPS tel qu'on le connaît dans le canton de Vaud et celui pratiqué en Californie. On remarquera par exemple l'évaluation des élèves par des notes ou les recommandations en matière de dotation horaire. En Californie, ces dernières sont de 200 minutes d'EPS pour 10 jours d'école (en moyenne 1h40 par semaine) en primaire et le double en secondaire, soit 3h20 par semaine. Cependant, ces préconisations sont de moins en moins suivies. En effet, l'enseignement de l'EPS

est réduit voire supprimé dans les établissements aux moyens financiers les plus faibles. Durant l'année scolaire 2007 - 2008, le temps consacré à l'activité physique a diminué de 23%. Les écoles primaires sont les plus touchées par ce problème ; les enseignants ne donneraient plus que 30 minutes de leçon par semaine, loin des 100 minutes recommandées. Par ailleurs, la Californie, comme 18 autres états, donne le droit aux élèves du postobligatoire qui le souhaitent d'être exemptés des cours d'EPS s'ils réussissent à atteindre les standards de santé établis sur des tests de condition physique (FITNESSGRAM, voir plus loin). Ainsi, selon une étude réalisée en 2007, 38% des jeunes californiens ne participent pas aux cours d'éducation physique à l'école et ce taux augmente dramatiquement avec l'âge, passant de 5% à l'âge de 12 ans à 77% des jeunes à 17 ans ! Ce déclin avec l'âge s'observe en Californie mais également dans l'ensemble des Etats-Unis. Alors que les experts et les textes officiels recommandent la pratique quotidienne d'une activité physique, seuls 42% des adolescents californiens parviennent à cette fréquence de pratique. Ce chiffre varie considérablement avec l'âge, chutant de 63% des jeunes de 12 ans à 15% lorsqu'ils atteignent 17 ans. Selon une étude réalisée en 2007, le nombre moyen de jours par semaine durant lesquels les adolescents âgés de 12 à 17 ans pratiquent une activité physique s'élève à 2.7.

Des tests de condition physique

En Californie, la condition physique des élèves fait l'objet d'une attention particulière. Ainsi, chaque année, les enseignants doivent faire passer des tests (FITNESSGRAM) afin d'évaluer la santé des jeunes et son évolution avec le temps. Ces tests permettent



d'évaluer la capacité aérobie des jeunes (test de navette ou une course sur « 1 mile »), la composition corporelle (utilisation de la pince à plis cutanés ou mesure de l'indice de masse corporelle), l'endurance et la force musculaire (relever le haut du corps le plus

haut possible allongé à plat ventre, relever et abaisser le haut du corps allongé sur le dos, les appuis faciaux) et la mobilité (assis en flexion vers l'avant avec les pieds contre un caisson). Des standards de santé ont été établis en fonction de l'âge et du sexe des élèves, appelés « healthy fitness zone ». Les résultats récents de ces tests montrent d'une part que 31% des enfants en Californie sont physiquement en bonne santé et d'autre part un déclin de la condition physique des jeunes du primaire au secondaire depuis quelques années. Les problèmes d'obésité en Californie sont plus importants que chez nous et ont, ces 30 dernières années, plus que doublé pour les enfants âgés de 6 à 11 ans (de 7 à 17%) et plus que triplé pour les enfants âgés de 12 à 19 ans (de 5 à 18%). L'école a donc un rôle très important à jouer dans l'activité physique des jeunes et la prévention contre les problèmes de surpoids et d'obésité mais avec la crise, l'importance de l'EPS semble être devenue secondaire à l'école.

Projets de recherche en cours et futurs

Le but du projet de recherche mis en place pour l'année scolaire 2012 - 2013 entre la HEP et l'« Humboldt State University » est de comparer l'évolution de la condition physique d'élèves du secondaire en cours d'EPS dans le canton de Vaud et en Californie durant environ trois mois. Cette étude, qui utilise à la fois des tests de condition physique (ceux du FITNESSGRAM) et des questionnaires sur la motivation, la perception du soi physique et sur le style de vie (nutrition, activités physiques), va permettre de comparer la condition physique des jeunes suisses et californiens ainsi que son évolution au travers des cours d'EPS (en contrôlant l'effet de la pratique extrascolaire). Elle va également permettre de comparer les problèmes de surpoids, les conduites alimentaires des élèves, leurs pratiques sportives extrascolaires, leurs motivations en lien avec l'activité physique et les perceptions de leurs capacités physiques.

Chaque année, un nouveau projet de recherche va être mis en place. Etant donné que le SEPS a instauré des tests cantonaux de condition physique pour les élèves de première année des gymnases et des écoles professionnelles, nous souhaitons collaborer dans le futur afin de pouvoir utiliser les données recueillies ainsi que d'autres aspects en lien avec l'apprentissage en EPS et la santé (nutrition, activité physique, motivation, compétence physique perçue). Ces données permettront de pouvoir positionner la santé de nos jeunes et l'efficacité de notre enseignement au plan international.

Pour tout renseignement

Prof. Dr. Vanessa Lentillon-Kaestner
vanessa.lentillon-kaestner@hepl.ch



Jeu collectif

Acquisition du dribble et tir au panier

Dominique Montangero

Animateur pédagogique, Gland

Les pages qui suivent présentent trois évolutions d'un jeu collectif favorisant l'acquisition de la maîtrise du dribble tout en conservant l'une des finalités basketball, le tir au panier. Leur complexité progressive nécessite que les élèves augmentent la prise d'indices et éloignent leur regard du seul guidage du ballon. Dans le troisième jeu, la notion d'opposition apparaît. Elle est toutefois proposée dans un contexte limité et adapté à l'âge des élèves.

Indications générales

Niveau: 5-6 HarmoS

- Matériel:
- 4 paniers de mini-basket
 - 8 ballons de mini-basket
 - Sautoirs pour différencier 4 équipes
 - Une quarantaine de petits objets (symbolisant des « potions magiques »)
 - 2 couvercles de caisson
 - 8 cerceaux
 - 12 cônes ou assiettes de marquage

Règles de jeu: Tous les trajets (aller et retour) s'effectuent obligatoirement en dribblant.

Jeu 1: Les potions magiques

Dispositif

Les élèves sont répartis en 4 équipes de 4 à 5 joueurs. Chaque équipe prend place sous l'un des paniers à côté des cerceaux. Les premiers joueurs prennent un ballon et se placent dans le cerceau. Au centre du terrain, une réserve de « potions magiques » est déposée dans un couvercle de caisson.

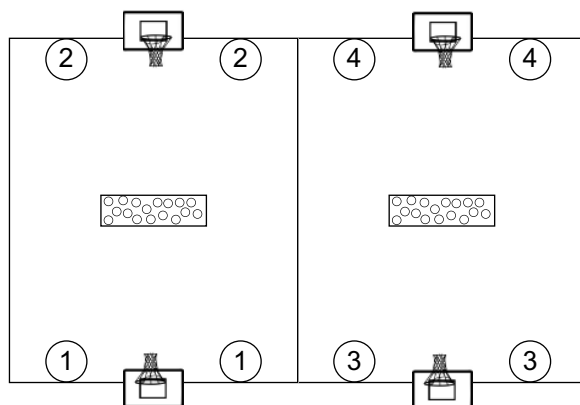
Déroulement

Première phase

Au signal de l'enseignant, 2 joueurs de chaque équipe s'élancent pour aller ramasser, en dribblant, une « potion magique » dans la réserve. Au retour, les joueurs transmettent le ballon à leur coéquipiers et déposent l'objet dans le cerceau.

Seconde phase

Lorsque toutes les « potions » sont ramassées, les joueurs s'élancent pour aller marquer un panier à l'opposé. Dans le temps imparti (1 à 2 minutes), ils peuvent réaliser plusieurs tentatives. Lorsqu'ils marquent un panier, ils prennent une « potion » dans le cerceau de l'équipe adverse et la rapportent chez eux. A la fin du temps de jeu, on comptabilise les « potions magiques » pour déterminer l'équipe gagnante.



Jeu 2: Les slaloms

Dispositif

Au dispositif précédent, on ajoute 2 séries de 3 cônes afin de former des slaloms.

Déroulement

Première phase

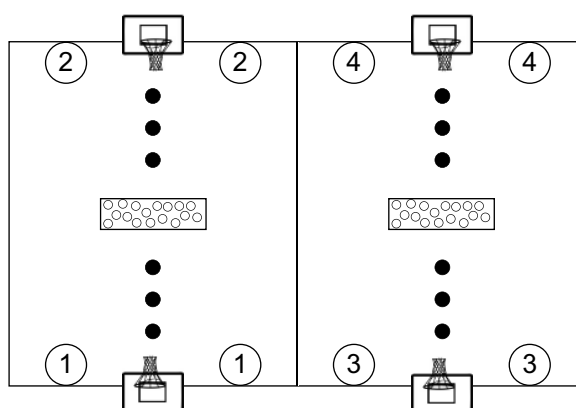
Les élèves doivent slalomer autour des cônes pour atteindre la réserve de « potions magiques ». Le retour se fait directement.

Seconde phase

Pour atteindre la panier opposé, les joueurs slaloment autour des cônes.

Variantes

- Accentuer la sinuosité du parcours en décalant les cônes pour former un « S ».
- Augmenter le nombre de cônes pour accroître la maîtrise du dribble.
- Demander un déplacement en slalom à l'aller et au retour pour imposer la prise en compte du déplacement des autres joueurs.



Jeu 3: Les portes gardées

Dispositif

Entre le départ des joueurs et la réserve de « potions magiques », on place une porte constituée de deux cônes. Un défenseur se place dans cette porte.

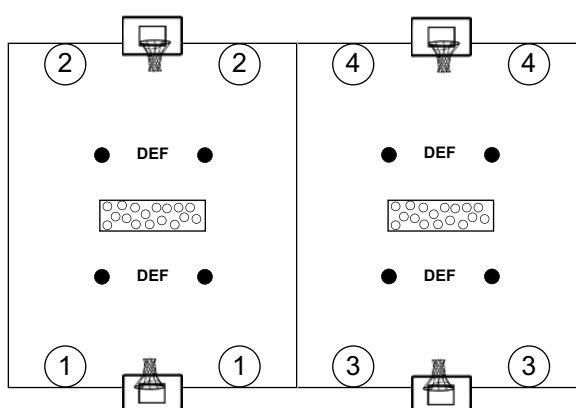
Déroulement

Première phase

Pour atteindre la réserve de « potions », les joueurs doivent franchir la porte sans se faire toucher par le défenseur qui ne peut se déplacer que latéralement. Si le joueur est touché par le défenseur, il doit retourner au départ et donner le ballon à l'un de ses coéquipiers.

Seconde phase

Pour aller tirer au panier, les joueurs doivent également franchir la porte sans se faire toucher par le défenseur.





Exercices d'étirement en pratique sportive (« Stretching ») Les + et les – du point de vue médical

Dr. Gérald Gremion

CHUV

L'apparition des exercices d'étirement et de stretching proposés dès 1983 par Bob Anderson a été un progrès capital. Sur recommandation médicale et d'entraîneurs, le stretching a été progressivement introduit dans le cadre de la prévention des nombreuses blessures survenant à l'appareil locomoteur, mais aussi dans l'idée d'une amélioration de la performance. Les sportifs se sont ainsi davantage intéressés à connaître leur corps et à explorer leur mobilité articulaire. A ce propos, les recommandations de la société américaine de médecine du sport (ACSM), étaient claires : « Les exercices d'étirements doivent être impliqués dans l'échauffement avant une activité physique et dans la récupération : ils permettent de prévenir les blessures liées à la pratique sportive ». De ce fait, le stretching dont le but était d'améliorer l'amplitude articulaire s'est vu attribuer des vertus quasi universelles allant de l'échauffement à la prévention des accidents, sans oublier la musculation et la récupération.

Dès le début des années 2000, des travaux scientifiques bien documentés ont cependant jeté un froid sur l'optimisme des inconditionnels du stretching. Ces études non seulement contredisent les assertions d'utilité du stretching dans la prévention des blessures, mais aussi insinuent que les étirements peuvent nuire à la capacité de performance. Cet article a pour but de clarifier les idées sur les effets des étirements effectués avant ou après une activité sportive comparés à la pratique du stretching dans un contexte d'entraînement ou de rééducation après un traumatisme.

Les étirements améliorent la mobilité articulaire

La mobilité ou la souplesse peuvent être définies comme la propriété de deux segments du corps utilisant une amplitude articulaire optimale sans endommager une articulation ou un groupe d'articulations. Il existe de nombreuses méthodes de stretching susceptibles d'améliorer la mobilité articulaire, à savoir :

- le stretching passif ;
- le stretching statique ;
- le stretching isométrique ;
- le stretching balistique ;
- la facilitation neuromusculaire proprioceptive (PNF).

Le stretching passif ainsi que le PNF requièrent l'aide d'une tierce personne possédant des connaissances techniques. Le PNF est la technique la plus efficace. Le stretching statique est largement le plus utilisé dans la population alors que le stretching balistique est pratiquement tombé en désuétude en raison d'un risque accru de déchirures musculaires.

Vingt-sept études font la promotion des diverses techniques d'étirement pour améliorer la mobilité et la souplesse articulaire et musculaire. Quelle que soit la technique utilisée, on y constate une amélioration de la

mobilité du tronc, du genou, des hanches, de la cheville et des épaules.

Des étirements pendant 15 ou 30 secondes en technique passive sont plus efficaces que des étirements plus courts et aussi efficaces que des étirements de plus



longue durée. Le stretching passif est plus opérant que le stretching dynamique. La pratique des exercices d'étirement est essentielle pour toute personne souffrant d'un problème de manque de mobilité articulaire ou musculaire, quelle qu'en soit la cause, traumatique ou malade. C'est un élément capital de la rééducation et de la prise en charge après un accident.

Les étirements ne préviennent pas les blessures

On a longtemps considéré que les exercices d'étirement durant l'échauffement sont essentiels pour prévenir les blessures. Cependant, des études incluant plus de 3000 patients contredisent cette assertion. De même, dans une population de 300 coureurs à pied on a enregistré, dans le groupe témoin n'effectuant ni échauffement, ni étirements, ni retour au calme, moins de blessures que le dans le groupe expérimental.

L'inefficacité du stretching dans la prévention des blessures peut être expliquée par :

- L'effet antalgique des étirements
En effet, une pratique d'étirements entraîne une augmentation de la tolérance à l'étirement (Stretch tolerance) par anesthésie des récepteurs à la douleur, ce qui rendrait la musculature moins attentive lors de l'exercice. Le sportif encourt donc le risque de se blesser.
- Les microtraumatismes liés aux étirements
Les étirements passifs imposent aux muscles des tensions équivalentes à des tensions musculaires



maximales. Les structures élastiques passives du muscle risquent de subir des microtraumatismes défavorables au bon déroulement de la performance qui va suivre.

- Le phénomène de Creeping
Au cours d'un étirement le tendon s'allonge, ce qui entraîne une réharmonisation des fibres de collagène qui vont s'orienter alors que normalement leur position est en torsade. Cette nouvelle orientation diminue les capacités d'absorption du tendon qui se reportent sur le muscle. Ce phénomène appelé « Creeping » est réversible mais avec une latence importante. Il n'est donc pas justifié de s'étirer à l'échauffement lors d'une discipline sportive sollicitant vitesse et détente.

La capacité de performance peut être diminuée après stretching

Diverses études récentes ont montré un effet négatif du stretching effectué avant un exercice sur la performance sportive. Ces effets négatifs influencent la performance dans les épreuves de vitesse (économie de course), de force et en particulier dans les sauts.

- Etirements et sprint
Certaines études récentes ont mis en évidence des effets négatifs du stretching sur la performance

en sprint. Des athlètes, enrôlés dans une étude expérimentale, ont couru plus lentement un sprint de 40 m à l'issue d'une pratique d'étirements de quinze minutes.

- Etirements et exercices de force
La pratique des étirements diminue la force contractile du groupe musculaire étiré. Cette perte de force est encore présente une heure après les étirements. Au niveau des extenseurs et fléchisseurs des genoux, deux protocoles d'étirements effectués avant les mesures de la force maximale ont mis en évidence une diminution de la force de 10%. L'auteur de cette recherche conclut que l'introduction d'exercices de stretching avant les compétitions de force est à déconseiller.
- Stretching de qualité et de détente
L'introduction des exercices de stretching au cours d'un échauffement précédant des exercices de sauts entraîne une diminution de la détente verticale de près de 4%. Il est donc conseillé d'utiliser ces techniques avec prudence au cours d'échauffement.

Le stretching ne favorise pas une récupération plus rapide

Il est couramment admis que les étirements sont indispensables pour favoriser une bonne récupération après une compétition ou un entraînement. Les travaux actuels ne confirment pas cette certitude. En fait, quels sont les paramètres qui peuvent agir sur la récupération?



On peut en distinguer trois qui peuvent concerner les étirements :

- l'augmentation de la circulation sanguine pour faciliter l'élimination des déchets ;
- la prévention des courbatures ;
- une diminution de la raideur et une amélioration du relâchement musculaire.

Stretching et vascularisation

Les étirements statiques compriment les capillaires ; ils interrompent donc la vascularisation, ce qui a pour



effet de diminuer l'apport sanguin dont le muscle a le plus besoin pour récupérer. Le stretching ne favorise pas la vascularisation musculaire. Seuls les étirements dynamiques, par effet de pompage, peuvent améliorer la vascularisation sanguine.

Stretching et prévention des courbatures

Le travail excentrique comme la course à pied, peut provoquer des courbatures. En comparant la survenue de courbatures à la suite d'un entraînement de course à pied (seule une jambe ayant été étirée) on n'a constaté aucune différence entre les deux côtés. De même,



après stretching, on ne constate aucune atténuation des douleurs dans les trois jours qui suivent une séance de jogging. Le stretching n'a donc aucune utilité dans la prévention des courbatures. Il pourrait les augmenter, car l'étirement peut provoquer des micro-lésions en raison de tensions importantes imposées au muscle dans des amplitudes articulaires inhabituelles.

On ne peut donc conseiller le stretching comme récupération immédiatement en post-effort, car le

stretching n'a pas d'effet dans l'amélioration de la récupération ; il permet cependant d'obtenir un meilleur état de relaxation en post-exercices.

Discussion

Au vu de la littérature, la pratique du stretching est importante chez les athlètes dont l'activité physique exige une grande amplitude articulaire. C'est le cas de la danse, de la gymnastique artistique, du plongeur et du patinage. Cependant, les gymnastes, danseurs et plongeurs ont déjà une excellente souplesse, il n'y a pas d'évidence non plus que l'augmenter encore présente une quelconque utilité.

Il n'y a pas d'évidence non plus que la pratique des étirements protège les structures musculaires alors qu'elles se trouvent dans une d'amplitude articulaire inférieure à l'amplitude maximale. Il est d'ailleurs extrêmement rare qu'une blessure survienne alors que la course musculaire ou articulaire se situe à son niveau maximal de mobilité.

Cependant, certaines évidences de pratique physique permettent toutefois de prévenir les blessures. Il s'agit d'échauffements vigoureux accompagnés d'exercices de stretching combinés à des exercices de force excentriques et proprioceptifs. Ce type de pratique a montré une certaine efficacité dans la prévention des blessures et l'amélioration de la performance alors que le stretching sans échauffement adéquat pourrait perturber le niveau de performance.

Conclusion

En résumé, les points importants à retenir sont :

- Les accidents musculo-squelettiques sont communs chez les athlètes et requièrent des programmes de rééducation incluant des techniques de stretching.
- L'entraînement de la mobilité est un composant important de la rééducation qui permet de minimiser des pertes d'amplitude articulaire.
- En cas de blessures, le stretching doit être débuté le plus rapidement possible.
- Une pratique régulière de stretching permet une amélioration bénéfique de l'amplitude articulaire.
- Le stretching devrait être évité dans les sports exigeant un gros déploiement de force, en raison du risque d'une diminution de la capacité de performance.
- Le stretching n'a aucune utilité dans les sports à déplacements angulaires faibles et lents (course à pied, vélo).

Pour tout renseignement

Dr. Gérald Gremion
gerald.gremion@chuv.ch

Congrès pédagogique à Macolin en novembre 2013

Inscrivez-vous pour une école qui bouge

ASEP



Après sa première édition couronnée de succès en été 2011, la décision ne fut pas difficile à prendre pour l'Association suisse d'éducation physique à l'école (ASEP) de faire figurer le Congrès pédagogique « activité physique & sport » comme manifestation régulière dans l'offre de formation continue suisse pour les enseignants. Le 2e Congrès pédagogique « activité physique & sport » se déroulera du 2 au 3 novembre 2013 à Macolin.

Comment le sport scolaire favorise-t-il le développement des enfants et adolescents ? Comment une école favorable à l'activité physique se présente-t-elle ? Que faut-il aux élèves pour apprendre mieux ? Comment les enseignants restent-ils en bonne santé compte tenu de leur profession éprouvante ?

Voilà quelques questions parmi les nombreux sujets abordés durant les deux journées du Congrès pédagogique « activité physique & sport ». Les dernières découvertes scientifiques seront présentées en lien étroit avec la pratique. Un grand choix de cours modulaires proposera des contenus intéressants pour l'enseignement d'une part, pour l'encouragement de la santé et de l'équilibre des enseignants d'autre part.

Cette offre attractive du Congrès pédagogique « activité physique & sport » répondra idéalement aux besoins de formation continue des enseignantes et enseignants. Les nombreux exemples de « good practice » apporteront un réel soutien pour le quotidien scolaire.

Le Congrès pédagogique « activité physique & sport » représente l'engagement de l'Association suisse d'éducation physique à l'école en faveur du développement positif des enfants et adolescents, de l'éducation physique et sportive et des loisirs.

Une nouvelle possibilité de combiner le Congrès pédagogique avec des offres complémentaires sera proposée :

- avec une formation continue en établissement ;
- avec des cours de perfectionnement J+S Sport scolaire/Sport des enfants ;
- avec le CP Plus Pool (brevet de sauvetage) et le CP BLS/AED (réanimation cardio-pulmonaire).

Toutes les informations sur le programme, les coûts, l'inscription ou pour tout autre renseignement:

www.congresssport.ch

Inscription en ligne dès le 01.04.2013

vendredi 1 novembre 2013				Congrès pédagogique +			
dès 8h30	9h30-12h30	dès 12h30	14h00-16h30/17h00				
Arrivée	Congrès pédagogique +: J+S-Sport des enfants/sport scolaire / CP Plus Pool / CP BLS/AED	Pause de midi	Congrès pédagogique +: J+S: -17h00 CP: -16h30				
samedi 2 novembre 2013				Congrès pédagogique activité physique et sport 2013			
dès 8h50	9h30	11h00-12h30	dès 12h30	14h15-15h45	16h15-17h45	dès 18h30	
Arrivée	Exposé d'ouverture	Partie 1	Pause de midi	Partie 2	Partie 3	Dîner & spectacle	
						Place du marché: 17:45 - 19:30	
dimanche 3 novembre 2013				Congrès pédagogique activité physique et sport 2013			
dès 8h30	9h00	10h30-12h00	dès 12h00	13h45-15h15	15h45-17h15		
Arrivée	Exposé d'ouverture	Partie 4	Pause de midi	Partie 5	Partie 6		
						Place du marché: 13:45	



Application ludique

Le Swissball dans les leçons d'EPS (1)

Raoul Vuffray

SEPS

Outre ses applications reconnues dans des domaines aussi variés que la rééducation posturale, l'entraînement, le fitness ou simplement comme siège, le Swissball a également sa place dans les leçons d'EPS à l'école ! Il peut être utilisé de manière ludique, sous forme d'exercices ou de jeux, permettant ainsi de travailler et de développer les différentes capacités de coordination mais également l'endurance cardio-vasculaire.

Les deux pages qui suivent, premières d'une série qui se poursuivra dans plusieurs numéros d'EsPaceS pédagogiques, présentent divers exercices et jeux regroupés dans différentes catégories suivant l'utilisation que l'on fait du Swissball. La diversité des éléments que cet outil permet de travailler est telle, que la majorité des propositions auraient pu être classées dans d'autres catégories. La liste des activités présentées n'est en rien exhaustive, au lecteur de la compléter !

Recommandations

Il est essentiel que son utilisation se fasse dans des conditions optimales, aussi bien du point de vue de la sécurité (espace suffisant, surface adéquate, etc.) que sur le plan de l'adaptation des exercices proposés aux capacités du public. ● = niveau inférieur ●● = niveau intermédiaire ●●● = niveau supérieur

Le Swissball ... et l'endurance cardio-vasculaire

La balle poursuite ●

Un groupe essaie de toucher les autres participants en faisant rouler le ballon avec la main (garder toujours une main sur le ballon). La personne touchée prend à son tour le ballon. Choisir le nombre de ballons en fonction du nombre de participants et de la difficulté désirée.

Buts : - entraînement cardio-vasculaire
- entraînement de la vitesse
- améliorer la vision périphérique

Variante: - délimiter la surface de jeu

Echapper aux pieuvres ●

Un groupe essaie de traverser toute la salle en roulant le ballon sans se faire toucher par les « pieuvres ». Ces dernières sont placées sur les lignes transversales et se déplacent en rebondissant sur les ballons. Le joueur touché devient « pieuvre » à son tour et va se placer sur une autre ligne.

Buts : - entraînement cardio-vasculaire
- améliorer la vision périphérique
- améliorer la vitesse de réaction

Chasser le ballon ●●

Chaque participant dribble avec le ballon dans un périmètre donné et essaie de pousser le ballon de ses camarades hors du terrain avec sa main libre. Pour revenir dans le jeu, le joueur dont le ballon a été chassé doit effectuer un tour de terrain en courant et en dribblant.

Buts : - entraînement cardio-vasculaire
- développer la vision périphérique
- améliorer la vitesse de réaction

Le Swissball ... et les jeux d'équilibre

Tenir en équilibre ● / ●● / ●●●

Avec son ballon, essayer de se placer en équilibre, en supprimant progressivement les appuis au sol. Cet exercice peut se faire assis, à genoux ou couché.



Au début, l'aide d'un partenaire ou le fait de se tenir à quelque chose de fixe (espaliers p.ex.) peut rassurer.

But :

- renforcer le sens de l'équilibre

Variantes :

- se tenir en équilibre et passer une petite balle d'une main à l'autre
- se tenir en équilibre et se passer un ballon avec un camarade
- se tenir en équilibre et faire rebondir une balle de tennis avec une raquette
- se tenir en équilibre et faire tournoyer une corde au-dessus de sa tête
- ...



Les artistes ●●●

Un participant maintient le ballon en étant allongé en position ventrale dessus, les mains et les pieds au sol. Un camarade se tient debout sur le ballon, un pied posé de chaque côté du buste de celui qui est allongé sur le ballon. L'aide d'une tierce personne est recommandée pour les premières fois !

Buts :

- renforcer le sens de l'équilibre
- coopération

Variante :

- le participant se tenant debout exécute une autre tâche

Le Swissball ... comme jeu de dribble

Dribble ● / ●● / ●●●

Dribbler avec un ballon, sur place ou en déplacement. Augmenter la difficulté en dribblant simultanément ou alternativement avec deux ballons.

Buts :

- travail du rythme
- entraînement de la différenciation

Variantes :

- dribbler avec un Swissball et un autre ballon (basket p.ex.)
- dribbler et échanger son / ses ballons avec un camarade
- en tenant en équilibre sur le ballon, dribbler avec un ballon de basket



A suivre ...

Références: Cahier pratique revue Mobile / Cours Swissball de Majda Scharl (Université de Lausanne)



HEP

Pour l'ensemble des informations sur les types de formations continues à la Haute école pédagogique, voir la brochure « Formation continue 2012 - 2013 ».

Les demandes de renseignement et les inscriptions sont à adresser à :
Haute école pédagogique, Unité de formation continue
Av. de Cour 33, 1014 Lausanne
Tél. 021 316 95 70 – Fax 021 316 24 21
Email : ufc@hepl.ch – www.hepl.ch

ASEP

Informations détaillées auprès du secrétariat de l'Association suisse d'éducation physique à l'école (ASEP), Walsermätteli 13, 6463 Bürglen
Tél. 0848 78 77 24 – Email : info@svss.ch – www.svss.ch

1213	Rope Skipping	20.04.2013	Valais central Michael Gabi
1313	Courir en respectant ses propres limites ou comment adapter la vitesse de course à chaque élève	27.04.2013	Delémont Nicolas Babey Régis Lechenne Pascal Beuret
1613	Salsa - Salsa Hip-hop	11.05.2013	Yverdon-les-Bains Sandrine Gabler-Bardet Valérie Jeanrenaud
4013	Formation de spécialiste Pallas « autodéfense pour femmes et jeunes filles »	01.06.2013	Lieu à définir Christine Paratore

J+S

Pour connaître toutes les informations et renseignements nécessaires concernant les cours Jeunesse+Sport, veuillez consulter le site de Macolin www.jeunesseetsport.ch (*Disciplines sportives/Groupes d'utilisateurs, formation des moniteurs, plan des cours, documents à télécharger, formulaire d'inscription PDF/Word à télécharger*).

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

Dossiers envisagés dans les prochains numéros :

- Stand Up Paddle
- La recherche à l'ISSUL



Service de l'éducation physique et du sport
Ch. de Maillefer 35
1014 Lausanne
Tél. 021 316 39 39
Fax 021 316 39 48
www.vd.ch/seps



Ont collaboré à ce numéro :

Illustrations :

- p. 3 : Vanessa Lentillon-Kaestner
- p. 4 : Dominique Montangero
- p. 5 : Dominique Montangero
- p. 6 : H.Almeida - Fotolia.com
- p. 7 : Mr.markin - Fotolia.com
Franck Diapo - Fotolia.com
- p. 8 : Dirima - Fotolia.com
- p. 9 : ASEP
- p. 11 : Raoul Vuffray

Rédaction :

Prof. Dr. Vanessa Lentillon-Kaestner
Dominique Montangero
Dr. Gérald Gremion
ASEP
Raoul Vuffray

Mise en page et réalisation :

Raoul Vuffray

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