

Clés



pour la

forme

La place du sport dans l'éducation physique à l'école



16

2006



Ministère de la Communauté française

| Direction générale du Sport





1 Pédagogique

*L'endurance à l'école, vecteur de santé et d'autonomie :
un projet pédagogique en trois cycles (2^e partie)*

Philippe TOUSSAINT

5 Dossier de l'ADEPS

en collaboration avec les éd. Eps

Gym sportive à l'école (3^e partie)

Le franchissement par renversement au saut de cheval

J.-P. OLINGER, TH. GARNIER & D. PETRUCCI

14 Enseignement

La place du sport

dans l'éducation physique à l'école (1^e partie)

Jacqueline VANDENBERG-LOBET

21 Le sport à l'école

Jeunes en Forme,

une opération de l'ADEPS pour les écoles

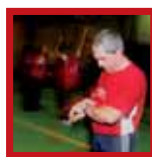
Santé préventive

23 Education physique et santé préventive en milieu scolaire : un auteur récompensé !

24 Engins de gym et machines-outils, même combat !

Marcel DEBECKER

27 À livres ouverts



**Philippe TOUSSAINT**

professeur d'EP
au Collège Saint-Augustin à Enghien
toussaintphilippe@hotmail.com

L'endurance à l'école,

vecteur de santé et d'autonomie un projet pédagogique en 3 cycles

(2^e partie)

L'idée que l'activité physique préserve et améliore la santé ne date pas d'aujourd'hui. Cicéron affirmait déjà que « l'exercice et la température préservent notre vitalité, même à un âge avancé ».

L'activité physique répond à un besoin de notre organisme et est nécessaire à son bon fonctionnement. N'engendre-t-elle pas un sentiment de bien-être qui justifie pleinement le fameux '*mens sana in corpore sano*' ?

Partant du constat de la dégradation de la condition physique de nos jeunes, combinée à une hygiène de vie déplorable (alimentation, tabac, alcool, sommeil...), tout enseignant, en particulier le professeur d'EP, se doit de réagir en mettant en place des moyens permettant aux élèves d'adopter des comportements favorables à leur propre santé.

Moyen d'épanouissement et de bien-être, ressource pour la vie quotidienne, la santé s'inscrit dans un tissu complexe d'interactions entre le jeune et son milieu. L'école est bien l'un des lieux privilégiés où l'enfant et l'adolescent peuvent acquérir la culture sportive du goût à l'effort et la prise en charge de leur bien-être.

Cycle 2

2.1. Situer l'élève

1. Test Vameval : évaluation du potentiel aérobie de l'élève

Investissement de l'élève dans un test initial permettant de déterminer sa VMA.

2. Test de Cooper - T12 : contrôle du comportement de l'élève lors d'une épreuve de puissance aérobie

Le coach note pour chaque tour les temps de passage afin d'identifier les écarts de variation d'allure durant toute la durée de la course.

Ce test permet également un réajustement de la VMA dans le cas où l'élève a couru à plus de 95 % de sa VMA.

Voir le tableau ci-après.

3. Test de 20' - T20 : contrôle du comportement de l'élève lors d'une épreuve de capacité aérobie

Le coach note pour chaque tour les temps de passage afin d'identifier les écarts de variation d'allure durant toute la durée de la course.

NOM :

DATE DE NAISSANCE :

PRENOM :

TAILLE : POIDS :

CLASSE :

IMC : ... (INDICE MASSE CORPORELLE) P(KG)/T(M)²**Evaluation du potentiel aérobie de l'élève - VAMEVAL, COOPER****Contrôle du comportement de l'élève lors d'épreuves de puissance (T12)
et de capacité aérobie (T20)****Indice Révélateur IG : gestion de l'effort IR : régularité de l'effort****A. SITUER L'ELEVE****Test 20' allure libre « ne pas marcher »**

TEST 1 Vameval	FC repos	durée	VMA en km/h	Récupération FC		
				R 0	R 1'	R 3'
date						

TEST 2 Cooper T12'	FC repos	Prédiction sur 12' 100% VMA	Performance T12 en m	Performance T12 en %VMA	Récupération FC		
					R0	R1	R3'
date							

PALIER**TLIM 5' 100% VMA****T6' demi-cooper**

Distance parcourue

Réajustement VMA

Cooper	T12' IG : gestion de l'effort														
date	t1 300	t2 600	t3 900	t4 1200	t5 1500	t6 1800	t7 2100	t8 2400	t9 2700	t10 3000	t11 3300	t12 3600	t13 3900	t14 4200	t15 4500
Temps passage															

Cooper	T12' IR : régularité de l'effort														
date	t1	t2-t1	t3-t2	t4-t3	t5-t4	t6-t5	t7-t6	t8-t7	t9-t8	t10-t9	t11-t10	t12-t11	t13-t12	t14-t13	t15-t14
Temps/T															
Ecart/T1															

TEST 3 T 20'	FC repos	Vameval en durée	VMA en km/h	Prédiction à				Performance T20 en m	Performance T20 en % VMA	Récupération FC		
				85%	80%	75%	70%			R0	R1'	R3'
date												

T20' IG : gestion de l'effort

date	t1 300	t2 600	t3 900	t4 1200	t5 1500	t6 1800	t7 2100	t8 2400	t9 2700	t10 3000	t11 3300	t12 3600	t13 3900	t14 4200	t15 4500	t16 4800	t17 5100
Temps passage																	

T20' IR : régularité de l'effort

date	t1 300	t2-t1	t3-t2	t4-t3	t5-t4	t6-t5	t7-t6	t8-t7	t9-t8	t10-t9	t11-t10	t12-t11	t13-t12	t14-t13	t15-t14	t16-t15	t17-t16
Temps/T																	
Ecart/T1																	



2.2. Enrichir son répertoire d'allures

4. Relation espace/temps : exploration du temps en extension en utilisant des vitesses variées

J'enrichis mon répertoire d'allures en utilisant des intensités de course allant de 70 à 85 % de ma VMA, que je maintiens pendant des durées croissantes

L'élève découvre différentes allures de course allant de 70 à 85 % de sa VMA et doit pouvoir apprécier l'intensité de l'effort en relation avec des indices physiologiques pertinents (essoufflements, fréquence cardiaque...) et/ou de la caractéristique de la foulée (amplitude, fréquence, relâchement...)

5. Je m'entraîne de manière différente et j'utilise une gamme d'allures de 100 à 120 % de ma VMA

La course continue étant loin d'être le moyen le plus efficace afin d'évoluer, l'élève découvre un travail qui sollicite le système aérobie plus efficacement : *l'intermittent*.

Le 10/10, 15/15, 30/30

L'élève doit pouvoir apprécier la durée de la récupération permettant, dans un travail intermittent, de reproduire un nouvel effort de même qualité.

Des groupes de niveaux sont constitués en fonction de la VMA. Chaque groupe reçoit sa distance à par-

courir en fonction de temps de travail et du pourcentage de la VMA.

6. Je découvre une séance d'intermittent-bondissements 5/10

L'élève découvre une nouvelle manière de développer sa VMA et de renforcer ses appuis sous forme de circuit.

7. Construire et réaliser un projet de performance

J'expérimente l'allure choisie (de 70 à 85 % de ma VMA) pendant des durées plus longues en vue de définir mon contrat allure T20'

L'élève établit un contrat allure et réalise une première ébauche du schéma final de l'épreuve de durée. Il choisit une allure qu'il croit pouvoir réaliser lors du T20'.

A la fin de l'exercice, réajustement à la hausse ou à la baisse de l'allure choisie.

8. Gérer de manière régulière un temps relativement long

Je donne le meilleur de moi-même dans une épreuve de longue durée

L'élève définit son contrat-allure qu'il estime pouvoir réaliser et les temps de passage au tour lui sont communiqués :

- scolaire : 70 % VMA
- sportif : 80 % VMA
- athlète : 85 % VMA

2. J'enrichis mon répertoire d'allures en utilisant des intensités de course allant de 70 à 85% de ma VMA

1	VMA Km/h	3' 70 %	R 30''	3' 75 %	R 30''	3' 80 %	R 1'	6' 85 %	R 130'	3' 80 %	R 1'	3' 70 %	Récupération FC
date													
Distance à parcourir													R0 R1' R3'
Distance parcourue													

J'utilise une gamme d'allures de 100 à 120% de ma VMA

Travail intermittent court 10/10 15/15 30/30

2	VMA Km/h	Distance à parcourir en 10''	 Intermittent 10/10 19'	récupération R0 R1' R3'
date		100% VMA	10 X 10/10 à 100% R3'	
		110% VMA	10 X 10/10 à 110% R3'	
Groupe:		120% VMA	10 X 10/10 à 120% R3'	

3	VMA Km/h	Distance à parcourir	 21' Intermittent 15/15	 33' Intermittent 30/30	récupération R0 R1' R3'
date		100% VMA	8 X 15/15 à 110% R3'	8 X 30/30 à 110% R3'	
		110% VMA 15''	8 x 15/15 à 110% R3'	8 X 30/30 à 110% R3'	
Groupe:		110% VMA 30''	8 x 15/15 à 110% R3'	8 X 30/30 à 110% R3'	

4 Séance intermittente bondissements 5''/10'' développer la VMA et renforcements des appuis circuit

J'expérimente l'allure choisie allant de 70 à 85% de ma VMA pendant des durées plus longues en vue de définir mon contrat allure. T20'

5	Allure choisie %VMA	Distance à parcourir	6' R1'30''	6' R1'30''	8' R1'30''	récupération R0 R1' R3'
Date			FC	FC	FC	
		Distance parcourue				

6. Test de 20' contrat allure O Scolaire 70% VMA.

O Sportif 80% VMA

O Athlète 85% VMA

Distance min. à parcourir

Distance parcourue 

T20' gestion de l'effort régularité

date	t1 300	t2 600	t3 900	t4 1200	t5 1500	t6 1800	t7 2100	t8 2400	t9 2700	t10 3000	t11 3300	t12 3600	t13 3900	t14 4200	t15 4500	t16 4800	t17 5100	Moyenne écarts
Tps/T																		
Tps réalisés																		
Écarts /T1																		



Gym sportive à l'école

Jean-Pierre OLINGER,
Dominique PETRUCCI

professeurs agrégés en EPS

et Thierry GARNIER

professeur certifié en EPS,
tous trois expérimentés en ZEP
et établissements sensibles

Dessins de Gilles MAZARD

(3^e partie)

Le franchissement par renversement au saut de cheval

Inspiré par un remarquable dossier intitulé *L'EPS dans les classes difficiles – Entre fils rouges et lignes jaunes*, publié aux Éd. Revue EPS, l'apprentissage moteur proposé dans ce dossier vise rien moins que *le franchissement par renversement au saut de cheval*.

Un projet ambitieux, réparti sur un cycle de longue durée dans l'enseignement secondaire, et inscrit dans une perspective de progrès où l'activité deviendra « de plus en plus aérienne, manuelle, tournée, renversée et maîtrisée » : la conquête de l'équilibre en rotation avant en quadrupédie, alternée avec envol, réalisée en toute sécurité !

L'approche pédagogique proposée ici allie progression, sécurité, autonomie et créativité croissantes, compétences techniques mais aussi humaines qui s'accordent parfaitement avec les objectifs de notre revue.

De quoi proposer un fameux défi à ses jeunes élèves, notamment ceux qui ont le plus besoin de découvrir leurs propres limites, invités à devenir les acteurs conscients de leur évolution personnelle dans une discipline exigeante mais si épanouissante.

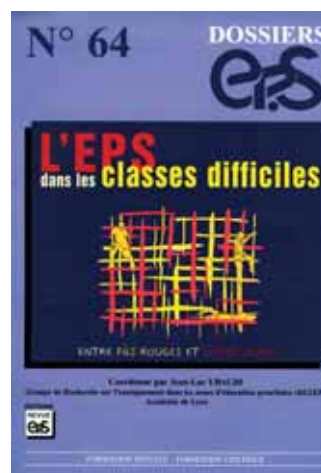


Table des matières

3^e PARTIE

2^e ÉTAPE : RÉALISER DES FIGURES ACROBATIQUES AÉRIENNES :

LE FRANCHISSEUR RENVERSÉ ET LE TOURNEUR AÉRIEN

1. Quels pas en avant ?
2. Situation de référence (SR)
3. Les fils rouges

3^e ÉTAPE : ENCHAÎNER DES FIGURES GYMNIQUES : VERS L'ENCHAÎNEUR AÉRIEN

1. Quel pas en avant ?
2. Situation de référence
3. Fils rouges
4. Justification des situations de référence pour les étapes 2 et 3

RÉFÉRENCES

2^e étape

RÉALISER DES FIGURES ACROBATIQUES AÉRIENNES LE FRANCHISSEUR RENVERSÉ ET LE TOURNEUR AÉRIEN

1. Quel pas en avant ?

La réponse motrice du franchisseur tourneur

L'élève est de plus en plus aérien. Il construit un temps de vol mais il n'y a pas de mobilisation active du corps en l'air, ni de figure gymnique. La réception se fait sur les deux pieds de façon équilibrée.

Analyse de la réponse motrice du sauteur

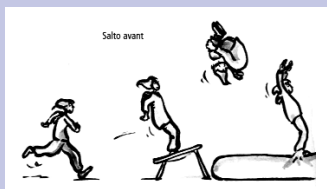
L'élève est capable de créer un temps de vol à partir d'une impulsion pédestre sur un MT.

Notre hypothèse



1. C'est en apprenant à tourner vers l'avant en toute sécurité, en construisant la posture corps groupé/tête fléchie avec l'appui solide des bras que le franchisseur tourneur va pouvoir augmenter le temps et l'espace de vol : poussée accentuée des bras, ouverture des épaules et alignement bras/tronc au moment de la pose des mains sur le cheval.

Il va pouvoir prendre ainsi des postures en l'air et réaliser un saut de lune. Il va devenir *un franchisseur renversé*.



2. C'est en construisant son équilibre en vol par la prise de postures et une mobilisation active des bras dans la rotation que le sauteur va devenir *un tourneur aérien* : il va construire une rotation totalement aérienne, une trajectoire ascendante avec un point haut.

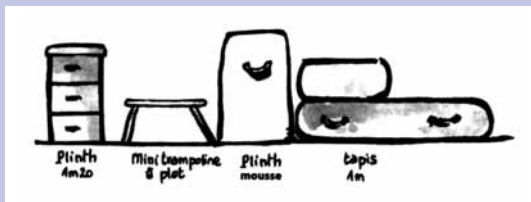


Il pourra prendre des postures et réaliser des figures en avant et en arrière. Il sera capable d'exécuter *un salto avant* et/ou *arrière*.

Le pas en avant est identifié : *construire son équilibre en vol pour créer des figures acrobatiques*.

2. Situation de référence (SR) pour l'étape 2

Dans cette étape, nous conservons le dispositif 4 de l'étape 1 pour faire passer l'élève de la conduite du franchisseur tourneur à celle du franchisseur renversé et nous ajoutons un nouveau dispositif avec une course d'élan.



À quel moment proposer ce dispositif ?

Au moment où la course d'élan et l'amplitude du vol vont permettre de réaliser un saut de lune.

Ce nouveau dispositif est destiné à construire le *tourneur aérien*. Il sollicite les élèves pour exécuter des rotations avant depuis l'appui pedestre, avec ou sans appui intermédiaire des mains (type salto avant) et des rotations arrière avec ou sans appui intermédiaire des mains (type salto arrière).

Situation 1 : tourner en avant (salto avant)



But : construire la tonicité du corps lors de l'impulsion sur le trampoline [T.] pour permettre de donner une trajectoire ascendante.

Objectif prioritaire : être capable de créer la rotation; le placement des bras en position haute lors de l'impulsion et leur mobilisation active vers le bas après l'impulsion sont des enjeux essentiels de cet apprentissage.

Description : départ sur une caisse en contre-haut et impulsion sur le MT pour effectuer une rotation avant et arriver sur le dos (sur le bloc), ou assis au bout du bloc, ou debout derrière le bloc.

Variables :

- comme dans l'étape 1, le placement du T. est déterminant d'un point de vue technique : si le T. est incliné en direction de l'aire de réception, il favorise la rotation; si le T. est incliné vers la caisse, il favorise l'élévation;
- varier la hauteur du plinth en fonction de la capacité des élèves à résister à l'écrasement du corps lors de l'impulsion;
- partir directement du T. sans rebond préparatoire : dans ces conditions, ce sont les bras qui représenteront la solution pour pouvoir tourner (en partant avec les bras en haut, il faudra les envoyer très fort vers le bas et l'arrière).



Situation 2 : tourner en arrière en contre-haut (vers le salto arrière)



But : construire le tourneur aérien dans l'espace arrière.

Objectif : aborder la rotation arrière aérienne mais aussi réaliser des figures préparatoires pour construire des pré-requis pour envisager le salto arrière.

Description : départ du T. à genoux sur la caisse, dos à l'aire de réception; pousser en arrière pour prendre une impulsion sur le T. en s'appuyant sur la caisse ; tourner en arrière pour tomber sur le dos en contre-haut sur le tapis.

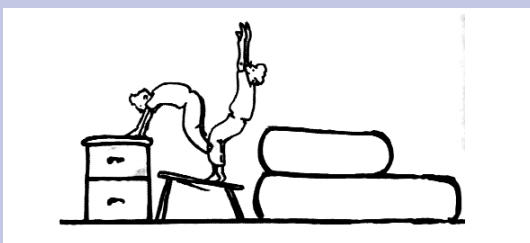
Consignes :

- placer les bras dans le prolongement du corps (position de référence pour tourner en toute sécurité) pour protéger la tête (qui doit rester fléchie) et pour prendre une information tactile sur l'aire de réception. Cette prise d'information tactile est destinée à supprimer les comportements du type : «Je tourne la tête sur le côté pour regarder où je vais atterrir». Pour construire cette position de référence, l'élève peut d'abord passer par les postures bras pliés ou bras croisés derrière la tête : l'espace arrière se construit en toute sécurité grâce à cette position de référence ;
- à partir de ce travail de la roulade arrière en contre haut, accélérer la rotation arrière par un groupé actif des jambes (l'aménagement de l'aire de réception en plan incliné favorisera cette rotation).

Variable 1 : enchaîner deux roulades arrière



Variable 2 : réaliser des figures identiques mais avec un départ debout sur le T.



Situation 3 : le salto arrière



Description : à partir de la réussite à la variable 2, aborder le salto arrière départ debout, bras en appui manuel sur le plinth.

Que doit-on voir dans la réponse de l'élève qui permet de l'orienter vers le salto arrière ?

Quatre repères montrent que l'espace arrière est construit dans la variable 2 de la situation 2 :

- l'élève parvient à tourner vite ;
- la tête est fixée menton contre la poitrine ;
- les bras sont actifs dans la rotation arrière et dans la prise d'appui au sol ;
- l'élève a une tonicité abdominale et dorsale qui lui permet de maintenir la posture corps groupé, jambes fléchies, bras dans le prolongement du corps.

C'est seulement à partir de cette observation que l'enseignant pourra proposer une réalisation entièrement aérienne de la rotation arrière par suppression progressive de l'appui sur l'aire de réception, pour atterrir directement à genoux ou sur les pieds.

3. Fils rouges de l'étape 2

Le fil rouge du franchissement en saut de lune : la posture en vol après la répulsion des bras

Nous mettons en place le dispositif 4 de l'étape 1 et le dispositif 1 de l'étape 2, dans lesquels on oriente l'activité du gymnaste vers la construction du temps de vol. Il s'agit ici de différencier une trajectoire ascendante et une trajectoire descendante. L'indicateur de progrès est la possibilité de prendre des postures en l'air et d'y réaliser des figures gymniques. Nous retenons donc comme fil rouge, *la posture en vol après la répulsion des bras*. Nous pouvons distinguer trois postures, de la plus simple à la plus élaborée : corps groupé, corps carapé et corps tendu.

Les fils rouges du salto avant et du salto arrière

Le premier fil rouge est celui de *la position et de la posture corporelle au moment de l'impulsion*.

Pour la rotation avant, nous retenons *le placement des bras à l'impulsion vers le haut et l'avant*; pour la rotation arrière, nous retenons *le placement des bras dans le prolongement du corps vers l'arrière* (car c'est cette posture qui permet d'engager une rotation arrière en sécurité). Ces deux indicateurs sont les conditions premières à réaliser pour construire un équilibre en vol.

Lorsqu'on voit apparaître dans les réponses des élèves ces deux indicateurs, on utilisera un deuxième fil rouge qui est *la posture en vol*.

Enfin, un troisième fil rouge portera sur *la posture d'arrivée sur le tapis* car le maintien d'une posture à la réception est le signe d'un progrès dans la construction de l'équilibre en vol.

Ainsi, que l'on se situe dans le cadre d'un franchissement par renversement ou d'une rotation aérienne, on retrouve des fils rouges communs qui permettent de donner une unité au travail réalisé avec les élèves.

4. Compétences et contenus

Situation 2 : le bloc

But : pour aborder les contenus d'enseignement 7, 8, 9, 10 et 11 (TABLEAU 2).

Description : à partir d'un élan sur une caisse basse, impulsion sur un mini-trampoline [MT] pour culbuter en avant avec appui des mains sur un cheval bas (hauteur : 1 mètre) pour arriver assis sur un bloc placé sur le tapis de réception.

Consignes :

- insister sur le placement des bras qui doivent rester tendus pour résister à la pesanteur;
- diriger le regard entre les mains, ce qui permet de maintenir la tête rentrée et de culbuter ainsi en toute sécurité;

Variables :

- pour les élèves qui ont encore du mal à résister bras tendus, supprimer l'élan et partir directement de la toile du MT et rapprocher le bloc contre le cheval;
- augmenter l'inclinaison du T. vers l'aire de réception pour permettre une accélération plus facile de la rotation;
- possibilité de rapprocher le bloc contre le cheval (plus on éloigne le bloc, plus on renforce la répulsion des bras vers l'avant et vers le haut).

3^e étapeENCHAÎNER DES FIGURES GYMNIQUES
VERS L'ENCHAÎNEUR AÉRIEN

1. Quel pas en avant ?

La réponse motrice du franchisseur renversé et du tourneur aérien

L'élève est capable de prendre des postures et de réaliser des figures gymniques dans une phase aérienne, à partir d'une répulsion des bras ou d'une impulsion pédestre. Il arrive sur les pieds de façon équilibrée.

Notre hypothèse

À ce niveau, le gymnaste va pouvoir apprendre à anticiper et à planifier son action en fonction des contraintes de l'enchaînement : coordonner des déplacements aériens en avant et en arrière sur un dispositif multi-agrès, combiner différents types d'appui sur différentes surfaces d'impulsion : il va devenir *un enchaîneur aérien*.

Le pas en avant est identifié : *construire son équilibre dans une succession d'actions gymniques variées*.

2. Situation de référence

À ce niveau du cursus, les élèves devront réaliser un enchaînement intégrant un renversement avant, des rotations avant et/ou arrière à partir de la suspension manuelle ou de l'appui manuel. Nous proposons ci-dessous trois dispositifs qui permettent trois combinaisons possibles pour construire l'enchaîneur aérien.

Les dispositifs de la SR

► Dispositif 1



Description : effectuer une sortie 'filée' depuis la barre basse (barres asymétriques ou barre fixe) et enchaîner avec une course d'élan pour franchir le cheval par renversement (saut de lune).

► Dispositif 2



Description : sauter à la barre fixe et se balancer pour lâcher la barre; rebondir sur le trampoline pour effectuer une rotation avant aérienne (salto avant).

Variables : réception pieds sur le tapis placé sous la barre fixe ; puis appel sur un MT à partir d'une caisse placée entre le tapis et le MT; liaison directe de la sortie de la barre fixe à l'impulsion sur le MT; à partir du MT, soit salto avant, soit renversement avant sur un obstacle.

Précautions : sécuriser la zone comprise entre le tapis de réception sous la barre et le MT, notamment pour les élèves qui tenteront la liaison directe réception-impulsion sur le MT; protéger les câbles de la barre, protéger autour du MT avec des tapis, se placer en parade à cet endroit, etc.

► Dispositif 3 : barres asymétriques



Description : départ en suspension avec pose de pieds sur la barre inférieure; se balancer en arrière pour rebondir sur le trampoline; effectuer une rotation arrière plus ou moins aérienne (ou un salto arrière pour les plus experts).

Variable : dans un aménagement intermédiaire, l'enseignant peut demander à l'élève d'atterrir sur le sol avant de monter sur le trampoline pour réaliser la rotation arrière.

Remarque : la difficulté de ce dispositif est d'être totalement orienté vers l'espace arrière, ce qui représente un niveau élevé dans la combinaison de déplacements aériens.

3. Fils rouges

À cette étape, les apprentissages seront organisés pour permettre la continuité des actions (par exemple : comment se réceptionner après une sortie pour préparer une impulsion, quels repères prendre sur l'aire de réception pour enchaîner avec une acrobatie, où placer ses bras, etc.).

D'autre part, c'est l'équilibre obtenu en fin d'enchaînement qui va permettre de juger du degré de maîtrise de celui-ci.

Un premier fil rouge sera donc *la posture finale debout, bras le long du corps, sans bouger pendant trois secondes*.

Un deuxième fil rouge sera *la 'liaison' entre les actions gymniques*. Progresser sur ce fil rouge consistera à réduire les temps d'arrêts entre deux actions gymniques, supprimer les reprises d'appuis, supprimer les élans intermédiaires (à la barre fixe par exemple), supprimer les chutes, etc.

En bref, il s'agira de rendre ces liaisons de plus en plus directes.



"C'est l'équilibre obtenu en fin d'enchaînement qui va permettre de juger du degré de maîtrise de celui-ci."

4. Justification des situations de référence pour les étapes 2 et 3

Notre objectif général est de chercher à augmenter l'espace aérien par la construction de nouveaux repères, notamment en arrière, et à donner aux membres supérieurs un rôle plus actif dans la rotation.

Pourquoi un départ sur un plinth à l'étape 2 ?

La présence d'un contre-haut dans les différents dispositifs de la SR permet à l'élève de construire une trajectoire descendante puis ascendante vers l'avant et vers l'arrière, et ainsi de viser une augmentation du temps de vol.

Le plinth permet de solliciter l'élève vers une tonicité générale du corps lors de l'impulsion. L'intervalle plus ou moins grand entre la caisse et le trampoline donnera plus ou moins d'importance à l'élévation du saut. Le compromis hauteur/longueur est établi en fonction du niveau des élèves.

Pourquoi supprimer la course d'élan à l'étape 2 ?

La suppression de la course d'élan dans les différents dispositifs permet de centrer l'élève sur la coordination d'une impulsion avec un déplacement vers le haut, sur le placement des bras pendant cette impulsion pour pouvoir ensuite les utiliser pour la rotation.

Pourquoi un enchaînement multi-agrès à l'étape 3 ?

Nous proposons un enchaînement multi-agrès :

- afin de répondre aux exigences d'une pratique polyvalente d'agrès ;
- parce que la voie de progrès est de passer d'un savoir-faire à un enchaînement de savoir-faire ;
- parce que nos dispositifs intègrent les situations des deux premières étapes.

Par ailleurs, la capacité à enchaîner les figures nécessite une bonne exécution des déplacements aériens déjà abordés dans les deux premières étapes. La difficulté de coordonner ces multiples déplacements rend ainsi plus complexe la construction de l'équilibre dans les rotations et par conséquent situe les élèves à un niveau supérieur de maîtrise.



"La suppression de la course d'élan dans les différents dispositifs permet de centrer l'élève sur la coordination d'une impulsion avec un déplacement vers le haut, sur le placement des bras pendant cette impulsion pour pouvoir ensuite les utiliser pour la rotation."



“Notre objectif général est de chercher à augmenter l’espace aérien par la construction de nouveaux repères, notamment en arrière, et à donner aux membres supérieurs un rôle plus actif dans la rotation..”

Références

• Ouvrages

BERTHILLER (É.) et OLINGER (J.-R), *l'activité gymnique du lycéen*, Paris, Éditions Revue EPS, 2004.

ROBIN (J.-F.) et HAUW (D.), *Actualité de la recherche en activités gymniques et acrobatiques*, Dossier EPS, 39, Paris, Éditions Revue EPS, 1998.

ROBIN (J.-F.) et DURNY (A.), *Travaux d'actualité en activités gymniques et acrobatiques*, Dossier EPS 57, Paris, Éditions Revue EPS, 2002.

• Articles

AMIOT-BADINA (F.), «Gymnastique en sixième: s'évaluer, construire un projet», *Revue EPS*, 233, 1992, p. 61-64.

BARTHE (J.), DUBOZ (S.), HÉRAUD (A.) et POLICARPO (D.), « Acro-gym : un projet d'innovation pédagogique à l'AS », *Revue EPS*, 240, 1993, p. 19-22.

COSTON (A.), «Être compétent : un exemple en saut de cheval », *Revue EPS*, 297, 2002, p. 63-67.

GARNIER (T.), «Toute la gymnastique par le saut de cheval : un choix de survie», *Revue Contre Pied*, 16, 2005, p.38-40.

GOIRAND (P.), « Une problématique complexe : des pratiques sociales des APS aux contenus d'enseignement en EPS », *Revue Spirales*, 1, complément, 1987, p. 7-38.

HAUW (D.) et PIARD (C.), « Gymnastique : l'instrument didactique », *Revue EPS*, n° 248, 1994, p. 19-22.

OLINGER (J.-R.), «Loto-gym, maxi-gym», *Revue EPS*, 234, 1992, p. 15-17. ■



La place du sport

dans l'éducation physique à l'école

(1^e partie)

Jacqueline VANDENBERG-LOBET

Licenciée-agrégée en EP, Université de Liège (1963)
Inspectrice d'Education physique,
Enseignement secondaire et supérieur non universitaire
Présidente de la Fédération sportive
de l'Enseignement de la Communauté française,
de l'Association des Fédérations francophones du Sport scolaire
et de la Fédération d'Education physique

Les photos illustrant cet article sont extraites d'un reportage effectué au collège Saint-Louis à Liège. La Rédaction tient à remercier la Direction pour sa précieuse collaboration, M. Jean-Luc PIERRARD et André BEBRONNE, professeurs d'EP, ainsi que Jonathan THERASSE, stagiaire, ainsi que les élèves, pour leur patience et leur aimable concours.

La place du sport dans l'éducation physique à l'école évolue au cours de la scolarité obligatoire.

Cette évolution porte sur l'augmentation progressive de l'importance horaire et sur les finalités visées : l'éducation physique fait partie de l'éducation globale de l'enfant et doit contribuer au développement et à l'épanouissement du jeune ainsi qu'à son intégration progressive dans la société.

Les qualités que stimulent les activités physiques et sportives favorisent la réalisation de ces objectifs. Toutefois, l'orientation sportive évolue en fonction des degrés et des orientations choisies pour se rapprocher - en sports-études et humanités sportives de haut niveau - des finalités plus spécifiques du sport pratiqué dans les fédérations sportive, notamment atteindre un plus haut niveau technique et développer un esprit compétitif.

Les activités sportives parascolaires constituent un moyen terme entre le cours d'éducation physique et la pratique en club : l'enfant, lors des rencontres sportives, montre son désir de compétition et de victoire mais doit concourir dans un esprit de fair-play, de compréhension mutuelle et de respect et surtout, participer loyalement en refusant le dopage.

Communication donnée par l'Auteur le 30 novembre lors du 3^e colloque Droit et Sport organisé à Bruxelles par le Cabinet Vanden Eynde & Partners sur le thème de « la formation des jeunes sportifs ».

“ L’enseignement doit promouvoir la confiance en soi et le développement de la personne de chacun de ses élèves. ”



1. Introduction

Le Décret du 24 juillet 1997¹ définit les missions prioritaires de l’enseignement fondamental et de l’enseignement secondaire.

Les objectifs généraux de l’enseignement sont notamment :

Art. 6 § 1 : l’enseignement doit promouvoir la confiance en soi et le développement de la personne de chacun de ses élèves.

Art. 8 § 8 : chaque établissement suscite le goût de la culture et de la créativité et favorise la participation à des activités culturelles et sportives par une collaboration avec les acteurs concernés.

Ces deux alinéas soulignent de manière précise l’importance des activités physiques dans le développement de la personne de chacun des élèves et, par conséquent, la nécessité d’inscrire le cours d’éducation physique dans les matières obligatoires dans l’enseignement fondamental ainsi que dans la formation commune de l’enseignement secondaire.

Ce décret précise également que les programmes d’études et les projets pédagogiques doivent être adaptés en tenant compte des objectifs généraux, notamment en fonction de l’importance des arts, de l’éducation aux médias et de l’expression corporelle (Art. 9, 5°).

La concrétisation des objectifs du « Décret – Missions » s’est réalisée par la définition pour toutes les

disciplines, des « Socles de compétences » à l’issue de l’enseignement fondamental et du 1^{er} degré de l’enseignement secondaire ainsi que des « Compétences terminales » à atteindre à l’issue de l’enseignement de transition.

Ces deux référentiels ont pour but d’uniformiser les niveaux d’exigence dans les différentes matières disciplinaires, notamment en éducation physique, et de proscrire toute mesure susceptible d’instaurer une hiérarchie entre établissements ou entre sections et formes d’enseignement organisées dans l’enseignement secondaire (Art. 10, 1°).

Les programmes d’éducation physique ont dû être adaptés de manière à permettre d’atteindre les socles de compétences et les compétences terminales. Ces compétences visent trois champs : condition physique, habiletés gestuelles et coopération socio-motrice.

Quel que soit le degré ou la forme d’enseignement, les compétences appartenant aux trois champs doivent être travaillées et acquises à des niveaux individualisés, liés au nombre de périodes de cours consacrées à l’activité ainsi qu’aux potentialités des élèves. En effet, le professeur doit proposer des activités diversifiées qui mettent en œuvre toutes les dimensions de la motricité (cognitives, sensori-motrices et sociales).²

L’élève est au centre des préoccupations : le degré de progression est individuel.

Le champ de la condition physique est prioritaire.

¹ « Mon école, comme je la veux ! Ses missions. Mes droits et mes devoirs ». Cabinet de la Ministre de l’Education, Décret « Missions de l’Ecole » (07/97).

² Compétences terminales et savoirs requis en éducation physique – Humanités générales et technologiques – Humanités professionnelles et techniques.



2. Place du sport dans l'éducation physique à l'école

Le sport fait partie du cours d'éducation physique. Il doit permettre d'atteindre les objectifs généraux qui sont l'amélioration de la santé, de la sécurité, de l'expression et de la culture motrice et sportive.

Pratiqué durant le temps scolaire, le sport n'est pas un but en soi mais un moyen d'atteindre les finalités définies ci-dessus. Il doit notamment permettre de développer les qualités humaines telles que l'esprit d'entraide, la collaboration, le fair-play. Il est un moyen de lutter contre les problèmes liés à une condition physique déficiente, fréquemment dénoncés, et tout récemment encore au terme d'une enquête menée en 2005 par l'administration de l'Éducation physique et des Sports (ADEPS), dont les résultats ont été diffusés dans la presse.

2.1 Organisation du cours d'éducation physique

Le temps consacré aux activités physiques varie selon le degré d'enseignement, la forme et les options.

- Enseignement primaire : 2 périodes hebdomadaires au cours desquelles des activités variées sont proposées afin de faire atteindre, aux différentes étapes « 8 – 12 – 14 ans »³ les compétences définies dans le référentiel « Socles de compétences ».
- Pour l'enseignement secondaire, il faut distinguer deux types de formation : la formation commune et les options.

La formation commune organisée durant les six années est sanctionnée par les socles de compétences à l'issue du 1^{er} degré et les compétences terminales à la fin de l'enseignement secondaire.

En formation commune : le cours est dispensé (P. = période de cours de 50 min) de la manière suivante :

³ Socles de compétences –
Ministère de la
Communauté française –
Mai 1999.

A. Humanités générales et technologiques Général et technique de transition

1^{er} degré

1^e A – 2^e G

3 P. /semaine

1^e B

5 P. /semaine dont 3 P. Education physique

2 P. Sports (mixité autorisée)

2^e degré

3 ou 2 P./ semaine selon le réseau d'enseignement

C.F. : 2 P. si l'élève choisit une combinaison d'options fortes⁴

3^e degré

enseignement général : 3 ou 2 P. /semaine (même remarque qu'au 2^e degré)

technique de transition : 3 ou 2 P. /semaine : 2 périodes si la formation

optionnelle comporte 18 périodes

B. Humanités professionnelles et techniques

1^{er} degré

2^e Professionnelle

4 P./ semaine dont 3 P. Education physique

1 P. Sports (mixité autorisée)

2^e degré

2 P./ semaine

3^e degré

2 P./ semaine

⁴ Sciences : 5 P. – 2
cours de langues à 4 P. –
1 autre option de base
(O.B.) Une option de
base groupée (O.B.G.) –
2 cours de langues à 4 P.
Une O.B.G. à 8 P. – 2
cours de langues
anciennes – 2 cours de
langues modernes.

⁵ Option de base simple :
constituée d'un seul
cours (éducation
physique dans ce cas).

⁶ Option de base
groupée : comporte
plusieurs matières.

⁷ Des compétences
terminales ont été
définies pour la
formation théorique de
l'enseignement technique
de transition et ont été
adoptées par le
Gouvernement (M.B.
19.08.2005).

2.2 Options existant en Education physique

Elles sont accessibles à partir du 2^e degré et diffèrent
selon qu'il s'agit de l'enseignement général ou de
l'enseignement technique de transition

2.2.1. Enseignement général: option de base simple⁵

4 périodes / semaine

Education physique A

Pluridisciplinaire et préparant à l'enseignement
supérieur en éducation physique ou paramédical
(obtention du certificat d'enseignement secondaire
supérieur (CESS). Organisée séparément pour les
filles et les garçons sauf au 3^e degré où la mixité est
autorisée. Soumise à des normes de création et de
maintien.

Education physique B = Sport Études

1 seule discipline sportive, prépare au perfectionne-
ment dans le sport et permet l'accès à l'enseigne-

ment supérieur (CESS). Organisée séparément pour
les filles et les garçons sauf au 3^e degré où la mixité
est autorisée. Soumise à des normes de création et de
maintien.

2.2.2. Enseignement technique de transition : option de base groupée⁶

8 périodes / semaine

2.2.2.1. Education physique

6 périodes d'éducation physique (cours pratique)

2 périodes de formation théorique: Dessin, Musique

2.2.2.2. Sport Études

6 périodes de sport (une seule discipline)

2 périodes de formation théorique⁷: Hygiène,
Méthodologie

2.2.2.3. Humanités sportives de haut niveau: 7 à 11 périodes d'entraînement

Les modalités spécifiques à cette option sont décri-
tes au paragraphe suivant.



En conclusion : en supplément des périodes de cours obligatoires en formation commune exposée plus haut (2 ou 3 périodes selon le degré et la forme d'enseignement), la *pratique des activités physiques et sportives* varie de 4 à 8 périodes hebdomadaires selon l'option choisie.

Les élèves suivant les humanités sportives de haut niveau (7 à 11 périodes d'entraînement) sont dispensés des cours de la formation commune.

Ces différentes options débouchent toutes sur l'obtention du certificat d'enseignement secondaire supérieur (CESS) et permettent l'accès à l'enseignement supérieur universitaire ou non-universitaire.

A l'exception des humanités sportives de haut niveau, la formation pratique est donnée dans l'établissement scolaire par le professeur titulaire du cours et n'est pas soumise à une épreuve d'admission en vue de déceler des aptitudes spécifiques au sport concerné.

LES HUMANITES SPORTIVES DE HAUT NIVEAU

Compatibilité entre la formation scolaire et sportive
Il s'agit d'une option groupée dont le but est de permettre aux jeunes sportifs dont la valeur a été reconnue, de combiner les formations scolaire et sportive,

sans compromettre l'obtention d'un diplôme d'enseignement secondaire et la poursuite d'études ultérieures.

Dans ce but, des dispositions particulières concernant les sportifs de haut niveau et les espoirs reconnus comme tels par le Ministre des sports ont été prises par les Ministres de l'Education et de la Recherche.

Base légale

L'arrêté royal du 29 juin 1984, article 1^{er}, § 2, 2^o et 5, § 4 et § 7 relatif à l'organisation de l'*enseignement secondaire* prévoit que les heures d'entraînement peuvent être incluses dans l'horaire des cours selon les modalités suivantes :

- 1^{er} degré : les heures d'entraînement peuvent remplacer les activités au choix ;
- 2^e et 3^e degrés : les périodes d'entraînement constituent une option de base groupée comprenant de 7 à 11 périodes.

Les heures d'entraînement constituent l'option de ces étudiants et sont prises en considération, dans leur programme de cours, à concurrence de 7 à 11 périodes, ce qui correspond au nombre de périodes consacrées aux cours d'une option de base groupée pour les étudiants de l'enseignement technique de transition.

⁸ Cf. article 2, § 2, § 3 et § 3 bis de l'A.R. n° 2 du 21 août 1978 fixant le nombre de périodes par semaine de l'enseignement secondaire et professionnel secondaire complémentaire de plein exercice.

Pour les autres périodes, ces étudiants sont soumis au même programme que leurs condisciples, à l'exception évidemment du cours d'éducation physique de la formation commune dont ils sont dispensés.

L'option « humanités sportives de haut niveau » peut être créée aux 2^e et 3^e degrés de l'enseignement technique de transition mais n'est pas soumise aux normes de création et de maintien. En effet, il ne s'agit pas d'une option ouverte à tous les élèves : l'option « humanités sportives de haut niveau » est uniquement accessible aux étudiants reconnus par le Ministre des sports comme sportifs de haut niveau ou espoirs sportifs.

La demande doit être introduite par la Fédération sportive, dont l'élève est membre, auprès de l'Administration générale de l'Aide à la Jeunesse, de la Santé et du Sport, Direction générale du Sport. Le Ministre prend sa décision sur avis de la commission d'avis instituée en vertu de l'article 14 du décret du 26 avril 1999 organisant le sport en Communauté française, dénommée « Commission 14 ».

Conditions à remplir pour obtenir la reconnaissance
Le niveau de base est imposé dans le Décret :

- sport individuel : très forte probabilité de carrière au plus haut niveau international ;
- sport collectif : équipe en compétition significative de niveau européen, mondial ou assimilé.

N.B. Les partenaires d'entraînement peuvent également obtenir le statut afin de bénéficier des mêmes facilités scolaires qui permettent l'accès aux stages et entraînement.

Grille-horaire : 34 périodes hebdomadaires, mais :

- 2^e degré: ce maximum peut être porté à 36 périodes pour les élèves qui suivent 2 cours de langues modernes à 4 périodes.
- 3^e degré:
 - il peut être porté à 36 périodes pour les élèves qui suivent soit 2 cours de langues modernes à 4 périodes, soit l'activité complémentaire de préparation aux études supérieures à 1 ou 2 périodes ;
 - il peut être porté à 37 périodes pour les élèves qui suivent à la fois la formation mathématique à raison de 4 ou 6 périodes hebdomadaires, la formation scientifique au niveau des sciences générales à raison de 6 périodes et un cours « activité complémentaire : physique » à 1 période si ce cours est imposé à l'ensemble des élèves qui suivent « sciences générales » à 6 périodes.⁸

Facilités scolaires

Les élèves reconnus « Espoirs sportifs ou Sportifs de haut niveau » bénéficient de facilités en matière d'absence justifiée.

“ L'option « humanités sportives de haut niveau » est uniquement accessible aux étudiants reconnus par le Ministre des sports comme sportifs de haut niveau ou espoirs sportifs. ”



Base légale

Arrêté du Gouvernement de la C.F. du 13 juin 1997 modifiant en ce qui concerne la Communauté française l'A.R. du 11 décembre 1987 relatif à l'organisation de l'enseignement secondaire : l'Art. 8, § 2 est complété par la disposition suivante :

« 4° la participation des élèves, jeunes sportifs de haut niveau ou espoirs sportifs à des activités de préparation sportive sous forme de stages ou d'entraînement et de compétition.

Le nombre total d'absences justifiées par le motif visé à l'alinéa 1^{er}, ne peut dépasser 30 demi-jours par année scolaire sauf dérogation accordée par le Ministre.

Art 8 § 3 : l'alinéa suivant est inséré après l'alinéa 3 :

« La durée de l'absence prévue au § 2, 4°, doit être annoncée au chef d'établissement au plus tard une semaine avant le stage ou la compétition à l'aide d'une attestation de la fédération sportive compétente accompagnée, si l'élève est mineur, d'une autorisation des parents. »

Cet arrêté est entré en vigueur le 1^{er} septembre 1997.

Remarque : l'accès aux humanités sportives de haut niveau et l'octroi de facilités sportives scolaires sont conditionnés par le statut de sportif de haut niveau ou d'espoir sportif accordé par le Ministre pour une durée déterminée ne pouvant excéder un an.

2.3. Enseignement technique de qualification :

OPTIONS DE BASE GROUPÉES

La finalité de l'enseignement de qualification est l'accès à une profession ou un métier mais donne également accès à l'enseignement supérieur par la délivrance du CESS.

Les programmes de cours constitutifs de l'option groupée reposent sur un profil de qualification et un profil de formation élaborés par une commission composée de représentants des entreprises, des organisations syndicales, du monde de l'éducation et des organes régionaux de formation (C.C.P.Q.).

2 options sont orientées vers les métiers du sport :
Animateur et Animateur socio-sportif

3^e degré : Animateur⁹

l'option groupée compte 23 périodes dont 6 de formation technique de base et 7 de formation pratique

2^e degré : Techniques sociales variante B

(préparant idéalement au 3^e degré « Animateur » sans en constituer une obligation réelle)¹⁰

13 périodes de cours sont consacrées à l'éducation physique et aux sports (pratique et théorie).

7^e TQ : Animateur socio-sportif¹¹

26 périodes hebdomadaires dont 22 sont consacrées à la formation spécifique aux activités physiques et sportives (pratique et théorie appliquée). ■

(à suivre)

COMPARAISON ENTRE LES OPTIONS SPORT- ETUDES et HUMANITES SPORTIVES DE HAUT NIVEAU

SPORT- ETUDES

1. une seule discipline sportive
2. formation pratique assurée dans l'établissement
3. professeur d'éducation physique = titulaire du cours
4. accès autorisé à tous les étudiants; pas de sélection au point de vue technique
5. Formation commune : cours d'éducation physique (3 ou 2 périodes)
6. Soumise aux normes de création et de maintien

HUMANITES SPORTIVES DE HAUT NIVEAU

1. idem
2. formation en dehors de l'école
3. formation assurée par l'entraîneur désigné par la fédération
4. Inscription autorisée sur la base d'une sélection proposée au Ministre des Sports par la Commission 14
5. dispense du cours d'E.P. en formation commune
6. n'est pas soumise aux normes de création et de maintien

⁹ Programme C.F. : 176/2003/248B.

¹⁰ Des changements d'options sont possibles au cours du 2^e degré sans conditionner l'accès à une 5^e année. Seules, les 5^e et 6^e années doivent se faire dans une même option.

¹¹ Programme C.F. : 280P/2005/248B.

Jeunes en Forme,

une opération de l'Adeps pour les écoles

Dans le cadre de son programme *Clés pour la forme*, l'ADEPS reconduit au cours de l'année scolaire 2006-2007 l'opération 'Jeunes en Forme'. Spécialement conçue pour élèves et enseignants, elle comporte trois volets déclinés sous forme de rencontres sportives : 'Cross', 'Crosse canadienne' et 'Classe 6 Sportive'.

Cross

Courir, quoi de plus naturel en somme ? D'ailleurs, bien rares sont les disciplines sportives qui ne fassent pas appel à la course...

Pourtant, si l'enfant *galope* spontanément, ce n'est pas sans effort qu'il apprendra à courir en endurance. Laquelle exige un entraînement régulier et modéré, adapté à l'âge du débutant. Sans jamais perdre de vue le plaisir de l'effort individuel dans un contexte d'émulation collective.

C'est dans ce but que l'Adeps organise un championnat communautaire ouvert à tous les enfants des degrés moyen et supérieur de l'enseignement fondamental : tout enfant peut y participer, gratuitement et quel que soit son niveau de performance. Encore faut-il que l'enseignant veille à bien préparer ses élèves, et ce dès la rentrée.

En effet, dès le mois d'octobre, les classes inscrites sont invitées à prendre part aux éliminatoires, organisées par années de naissance, dans l'espoir de se retrouver parmi la moitié des participant(e)s qualifié(e)s pour les finales provinciales, programmées pour le 20 décembre (Sombreffe, Durbuy, Chastre, Monceau-sur-Sambre et Naimette à Liège).

Les lauréats de ces provinciales accèdent alors à la finale de la Communauté française, organisée à Wépion, le 24 janvier 2007.

Crosse canadienne

La crosse canadienne est un jeu d'origine amérindienne fondé sur le mouvement, l'autonomie, le respect et la communication.

2007 verra l'ultime édition d'un vaste tournoi, créé



en Communauté française par l'Adeps voici 20 ans. Et qui permet aux classes de 5^e et 6^e primaires de découvrir esprit d'équipe, endurance et fair-play. Ces classes sont invitées à participer – pour un coût modique de 5 € par équipe – à des tournois organisés dans chacune des provinces de la Communauté française, sur le même mode que les cross : éliminatoires (en janvier-février 2007), finales provinciales (en mars) et finale communautaire, le 29 mars à Louvain-La-Neuve.

Cross et Crosse canadienne

Infos auprès des bureaux provinciaux de l'ADEPS :

BRABANT

02 / 344 06 03 – adeps.bp.bxl@cfwb.be

HAINAUT-EST

071 / 30 57 27 – adeps.bp.charleroi@cfwb.be

HAINAUT-OUEST

065 / 38 42 11 – adeps.bp.mons@cfwb.be

LIÈGE

04 / 364 14 40 – adeps.bp.liege@cfwb.be

LUXEMBOURG

063 / 22 06 36 – adeps.bp.arlon@cfwb.be

NAMUR

081 / 32 23 57 – adeps.bp.jambes@cfwb.be



Classe 6 sportive

Pour la seconde année consécutive, *Classe 6 sportive* a pour objectif de sensibiliser les élèves de 6^e année primaire aux bienfaits d'une pratique sportive régulière en leur permettant de se mesurer, sportivement, aux élèves d'autres établissements scolaires.

Classe 6 sportive fait appel à l'ensemble de la classe (minimum 12 élèves) et privilégie la coopération plutôt que la compétition : il s'agit d'inviter les élèves à unir leurs efforts pour qualifier leur classe.

Car il s'agit bien d'une compétition inter-classes : il convient donc de former une équipe cohérente et motivée unissant tous les élèves dans la poursuite d'un objectif commun : qualifier sa classe pour les finales, une journée de rêve à Chevetogne... qui se mérite !

Une préparation soigneuse mise en œuvre sur plusieurs semaines est donc indispensable pour réussir les épreuves, plus exigeantes, tant sur le plan de l'endurance et de la vitesse que de la coordination et de la détente. Retrouver le goût de l'effort personnel et collectif en atteignant un certain niveau sportif, tel est bien l'enjeu de *Classe 6 sportive* !

Entre le 16 avril et le 5 juin mai 2007, 25 journées de qualification seront organisées en Communauté française. Lors de chacune de ces journées, 24 classes (de 12 à 26 élèves) au maximum participeront, non plus à une demi-journée d'épreuves qualificatives, mais à une journée complète.

Chaque classe est répartie en deux groupes suscepti-

bles de rapporter des points à l'ensemble de la classe :

- une équipe mixte de 6 élèves (3 garçons et 3 filles), appelée 'l'équipe', est invitée à participer à 6 épreuves en salle (relais sprint de 6 x 60 m ; passes avec médecine-ball de 2 kg ; tirs de précision ; enchaînements de gym (sol, saut, poutre et barre) ; parcours de mini-basket et multi-bonds) ;
- à une épreuve d'endurance consistant en trois courses de 12 minutes sur un parcours de 4 à 600 m, selon les sites, entrecoupées de périodes de 20 minutes de récupération ;
- le restant de la classe, appelé 'le groupe', effectuera 2 parcours d'orientation de 4 km jalonnés de postes de contrôle, matérialisés par diverses épreuves et balises.

Les 6 meilleures classes de chaque journée se qualifieront pour participer, gratuitement, à l'une des 5 journées de finale, organisées au domaine provincial de Chevetogne du 25 au 29 juin 2007.

Au terme de chacune d'entre elles, un classement permettra, en présence des personnalités et des médias, l'attribution de plaques commémoratives (or, argent ou bronze). ■

Inscription à Classe 6 Sportive :

avant le 26 janvier 2007

Infos : Mme Nadine Van Esch

(081 / 83 03 83) – nadine.vanesch@cfwb.be

Education physique et santé préventive en milieu scolaire : un auteur récompensé !

Professeur d'EP à l'Institut provincial d'Enseignement secondaire de Tubize, Marcel Debecker se trouvait confronté aux problèmes de positionnement postural de la plupart de ses étudiants, surtout en section « professionnelle ».

Soucieux de prévenir de fâcheuses conséquences pour leur avenir professionnel, il a conçu, et dispense depuis cinq ans, un cours de *Gymnastique sécurative, prévention en milieu scolaire*, cours qui n'existe sous cette forme dans aucun autre établissement scolaire.

C'est avec plaisir que nous avons appris que cet auteur, publié dans « Clés pour la Forme »¹, vient de voir ce cours distingué par le Conseil Supérieur pour la prévention et la protection au travail.

Lors du colloque « Débute en sécurité » organisé le 23 octobre dernier à Bruxelles, destiné à mettre en valeur les bonnes pratiques concernant les jeunes au travail, le jury a décerné une mention spéciale à Marcel Debecker et Mme Libin, de l'IPES de Tubize, pour ce cours de prévention des maux de dos, salué en ces termes : « Si chaque école pouvait s'investir dans un tel effort, l'effet de prévention de lombalgies serait très important ».

L'école, et le cours d'EP en particulier, constituent un lieu idéal pour proposer une pédagogie de prévention et de sécurité adaptée aux adolescents. Voici les objectifs que permet d'atteindre le cours de « gymnastique sécurative » à raison d'une heure par semaine :

- un renforcement des qualités psychomotrices par une musculation mesurée, des assouplissements adaptés à chacun, un travail d'équilibre actif et un renforcement de la dextérité,
- une connaissance théorique de la physiologie, de la mécanique et de l'anatomie du corps humain en général et du dos ainsi que du bassin en particulier,
- une approche proprioceptive pour renforcer l'acquisition de la théorie,
- l'adoption de gestes et de postures respectueuses du dos,



- la réalisation correcte de manutentions manuelles de charges,
 - l'étude et la pratique de divers types de chutes,
 - l'adaptation progressive du travail en hauteur,
- et cela en se rapprochant des conditions réelles de travail, par la mise en place progressive d'éléments d'un chantier simulé (brouette, échelles, échafaudages...).

En construisant des pupitres additionnels inclinés à l'atelier, les élèves de la section menuiserie participent aussi à la prévention des maux de dos de leurs congénères qui sont assis en classe durant ± 1000 heures par an. Ces pupitres associés à l'usage de coussins ergonomiques d'antéversion du bassin incitent les étudiants à adopter une station assise plus respectueuse d'un maintien adéquat.

La prévention touche donc aussi bien les élèves en mouvement dans les cours pratiques, que ceux assis durant de longues heures dans une classe ergonomique peu coûteuse finalement.

Le succès que rencontre le cours de M. Debecker auprès des élèves, et la distinction qui vient de le couronner, nous incitent à rééditer l'entretien que nous avait accordé le lauréat à ses débuts. ■

¹ DEBECKER, M.,

Prévention : une autre facette du cours de gymnastique, *CF*, #5 (Printemps 2004), 2-4.

DEBECKER, M., La Gym' à deux, c'est tellement mieux !, *CF*, #11 (Automne 2005), 17-22.

Engins de gym et machines-outils, même combat !

Depuis cinq déjà, l'IPES de Tubize propose à ses élèves de la section professionnelle-bois un cours de gymnastique "sécurative".

À raison d'une période par semaine, les élèves préparent leur vie professionnelle en découvrant des postures qui protègent et soulagent le dos lors de l'utilisation d'outils ou de la manutention d'objets souvent lourds ou peu maniables.

Par le travail en équipes, chacun apprend à bien se positionner à l'établi ou aux machines, mais aussi à se respecter soi-même et à veiller sur la sécurité de ses "coéquipiers", une démarche collective qui favorise un climat social plus solidaire.

Et qui suscite la créativité ! Entretien avec un enseignant convaincu que l'école doit transmettre un savoir, mais aussi et surtout un savoir-faire, un savoir-être et un savoir-devenir !

Entretien avec

Marcel DEBECKER

A.E.S.I. en Education physique
debeckermarcel@hotmail.com

méconnaissance évidente en matière d'anatomie et de physiologie élémentaires. Je commence donc par une approche théorique et sensorielle de la constitution de l'être humain, de l'appareil locomoteur, du dos, de la colonne vertébrale, du disque intervertébral. Une fois qu'ils ont perçu les interrelations "mécaniques" des parties du corps, ils sont tout disposés à travailler sur eux-mêmes !

Et comment intervient l'opération Clés pour la forme ?

C'est un peu comme une boussole ! La batterie de tests permet à chacun de faire le point sur sa condition physique et mieux encore, de suivre sa propre évolution. La rigueur imposée lors du passage de ces tests peut apporter un repère non négligeable aux élèves, qui ont souvent une approche assez approximative.

Ensuite prennent progressivement place des exercices de manutention et de portages simples tels que

Sur quelles aptitudes physiques se base votre cours ?

Je m'efforce d'aider les adolescents à travailler leur schéma corporel et leur évolution dans l'espace et je favorise surtout le renforcement de l'équilibre, mais aussi l'audace, la dextérité et la latéralité. Sans négliger un travail spécifique de la musculation et des étirements, notamment par la méthode Mézières.

Vous êtes très attentif aux problèmes de dos aussi...

La clé de voûte du cours, c'est la prévention des maux de dos et j'incite les étudiants à évaluer les dangers de certaines postures ou gestes néfastes, que ce soit à l'école, sur leur futur lieu de travail, ou bien encore à domicile.

Mais comment motiver les élèves ?

Je remarque souvent que les élèves font preuve d'une



soulever une charge en positionnant correctement les différents segments corporels. D'autre part, les élèves s'entraînent régulièrement aux agrès présents dans le gymnase comme les bancs, bombes, échelles de cordes, tapis, plinths...

L'utilisation de ces engins permet la pratique d'un large éventail de mouvements de manutention et j'observe que les étudiants prennent un plaisir évident à tester leurs capacités motrices dans des situations qui exigent une créativité sans cesse renouvelée de l'enseignant.

Tout cela semble un peu éloigné de leur avenir professionnel...

Pas vraiment, car on peut rapidement passer à la familiarisation avec du matériel plus spécifique. Le service de maintenance de l'IPES met souvent à notre disposition des pelles, brouettes,

diablos ou échelles ainsi que leur échafaudage.

On peut alors faire la jonction entre le cours de gymnastique et la pratique future sur leur lieu de travail, surtout par l'utilisation d'outils dans le gymnase. Nos élèves peuvent y simuler les situations qui les attendent, par exemple un travail sur une charpente où il s'agit de manier marteaux, pinces ou scies dans des positions inhabituelles, comme des plans inclinés, des surfaces instables...

Certaines disciplines sportives peuvent-elles vous aider ?

Avec un peu d'imagination, sans aucun doute. Par exemple, les élèves peuvent se familiariser avec différents types de chute qui rappellent certaines techniques du judo. Apprendre à tomber sans se faire mal peut vous éviter pas mal d'ennuis !

Vous m'avez aussi parlé de l'aspect collectif...

Lorsque la manutention individuelle est maîtrisée, je confronte en effet les élèves au travail en équipe. Soulever une charge à plusieurs implique une organisation particulière et une bonne communication. Que dire alors de la confiance qui doit s'installer entre celui qui grimpe à l'échelle et le partenaire qui la maintient stable à sa base !

Avez-vous constaté des progrès ?

Oui, certainement. J'ai observé qu'au fil des années s'est installé un climat social positif et un meilleur respect de soi et des autres, car ce type de gymnastique implique la notion d'entraide. Les élèves font également preuve d'une plus grande confiance en eux et prennent progressivement conscience des dangers potentiels, qu'ils éprouvent physiquement à chaque leçon.



Chaque fois que vous jouez à un jeu de la Loterie Nationale, quelqu'un gagne. Un club, une équipe de jeunes, une fédération sportive. Chaque année, la Loterie Nationale soutient un grand nombre de projets sportifs. C'est grâce à vous. On voudrait simplement vous en remercier.

lotte

www.loterie-nationale.be

Loterie Nationale
VOUS JOUEZ VOUS AIDEZ

**Dans la DH,
vous trouverez
aussi bien
les champions
de Première
Division que
le petit champion
de la maison.**

**Chaque matin, votre sport
régional est dans votre DH.**



Les autres enseignants sont-ils sensibles à votre démarche ?

Isolé, ce type de cours n'aurait qu'un impact pédagogique limité. C'est pourquoi un prolongement s'amorce dans les cours généraux : biologie, physique, éducation technologique, dessin... Bien sûr, un tel cours ne peut naître et évoluer que dans un établissement où la promotion de la santé fait partie intégrante du projet d'établissement.

Le personnel d'entretien de l'école apporte également une collaboration très utile, et ce type d'action peut apporter une revalorisation de ces travailleurs pas toujours reconnus à leur juste valeur, surtout aux yeux des étudiants.

D'autres projets ?

J'ai programmé trois heures de pratique à l'École du Cirque. Les élèves seront accompagnés non seulement par leur professeur de gymnastique, mais aussi par leur professeur d'atelier car

nous sommes convaincus qu'une solidarité dans l'équipe pédagogique ne peut que la renforcer.

Et au sein même de l'école ?

Un autre projet vise à mettre sur pied une classe témoin où la prévention des maux de dos s'adresserait également aux étudiants dans le cadre de leurs cours théoriques. En collaboration avec "Les Ateliers du Dos", chaque élève disposerait d'un coussin ergonomique d'antéversion du bassin couplé à la pose de pupitres inclinés à $\pm 16^\circ$ sur chaque banc actuel. Ces pupitres seraient fabriqués par nos garçons de la section "professionnelle – menuiserie". Ici encore, je peux témoigner d'une revalorisation d'une filière trop souvent discréditée.

Le pupitre et le coussin inciteraient sans doute les élèves à adopter une attitude plus ergonomique, et donc plus respectueuse des courbures de la colonne vertébrale : ne passent-ils pas

près de 1 000 heures en station assise durant une année scolaire ?

Vous avez décidément une conception créative de l'enseignement !

La formation des élèves peut rejaillir sur l'ensemble de leur entourage : enseignants, éducateurs, parents, personnel d'entretien ou administratif peuvent (re)découvrir les bienfaits qu'entraîne la pratique de postures correctes, autant à l'école qu'à la maison ou dans les loisirs ! C'est d'ailleurs une manière parmi d'autres de combler le fossé qui se creuse de plus en plus entre l'école et les parents...

Le milieu scolaire ne vit pas en vase clos au sein de la société et un malaise social peut s'y installer aussi. C'est pourquoi les activités qui favorisent le bien-être, l'expression et le rapprochement des êtres humains sont essentielles. Il s'agit vraiment d'aider ceux qui désirent encore s'investir dans un enseignement de qualité ! ■



VivaCité

ECOUTEZ CE QUE VOUS VIVEZ !

Bruxelles	99.3 FM
Liège	90.5 FM
Malmédy	91.6 FM
Spa	94.6 FM
Verviers	103.0 FM
Welkenraedt	89.4 FM
Charleroi	92.3 FM
Chimay	95.4 FM
Mons	97.1 FM
La Louvière	99.5 FM
Tournai	101.8 FM
Namur	98.3 FM
Namur centre	89.1 FM
Wavre	97.3 FM
Couvin	89.3 FM
Ardennes Sud - Luxembourg	91.5 FM
Bouillon	98.2 FM
Houffalize	91.8 FM
La Roche	88.2 FM
Marche	95.2 FM

À livres ouverts

Enseigner la gym

Quand et comment aborder la première approche gymnique ? Quelles sont les étapes de la formation gymnique et les progressions méthodologiques classiques pour l'apprentissage des mouvements de base ?

Mais aussi pourquoi et comment s'échauffer ? Quelles stratégies pédagogiques utiliser ? Comment organiser le travail, les montages d'engins et les évaluations ? Quel fil conducteur suivre au niveau des programmes ? Comment assurer les notions de motivation, de réussite et de transfert moteur positif ? C'est à ces nombreuses questions que répond, de façon claire et concise, un manuel illustré de nombreux schémas conçu par Jacques Robe, ancien

champion de Belgique et international de gymnastique, aujourd'hui chargé de cours à la Haute École Francisco Ferrer au Département pédagogique et assistant à l'ULB.

L'auteur n'est pas inconnu à nos lecteurs, puisqu'un article de sa main, consacré à l'échauffement en gymnastique, est paru en ces pages (# 11, 12 et 13).

Le manuel qu'il propose aujourd'hui ouvre également des pistes pédagogiques pour l'enseignement de la gymnastique artistique masculine dans l'enseignement secondaire, en tenant compte des trois compétences disciplinaires qu'il faut développer dans un programme d'éducation physique (condition physique, habiletés gestuelles et coopération socio-motrice).

Cet ouvrage apporte incontestablement une meilleure connaissance et compréhension de la gymnastique artistique en proposant tous les outils pédagogiques nécessaires à son enseignement. Aussi est-il susceptible d'intéresser tant les professeurs et étudiants en éducation physique que les entraîneurs et moniteurs.



ROBE, J. (2006), *Les outils pédagogiques pour l'enseignement de la gymnastique*, Editions du Céfal, Presses Ferrer, 2006, 294 p. (commandes : 02 / 551 02 24 – ou georges.verly@brunette.brucity.be)

IL NE DEVRAIT PAS Y AVOIR D'OBSTACLES AU SPORT. HYUNDAI SOUTIENT L'ADEPS.

Hyundai aime le sport et s'engage pour les jeunes sportifs avec la même énergie qu'il soutient l'Équipe Olympique belge, l'Association Francophone de Tennis et d'autres événements mondiaux.

Gestion du stress

Si le mal de dos est souvent considéré comme le mal du siècle, il l'emporte de peu sur le stress, dont il est du reste souvent tributaire.

Attentes sans cesse accrues des employeurs, des collègues, de la famille : nous sommes nombreux à nous sentir opprimés par ce mal des temps modernes, dont les répercussions en termes de santé tant physique que morale sont loin d'être négligeables.

Certes, le stress est une réaction naturelle, mais de la simple phase de vigilance à celle de l'alarme annonçant l'épuisement, le glissement est souvent insidieux, puis irrésistible.

S'il serait vain de tenter d'éliminer le stress, du moins peut-on s'efforcer de le canaliser avant de le maîtriser.

Pour mieux comprendre et mieux lutter contre le stress, Jérôme Palaz-

zolo, psychiatre, a choisi un terrain d'étude exemplaire en la matière : le milieu sportif. Il s'est attaché en particulier la collaboration d'un grand compétiteur international, Christophe Pinna, deux fois vainqueur de la coupe du monde de karaté et champion du monde toutes catégories en l'an 2000.

Ensemble, ils analysent les moments de stress qui précèdent les grandes rencontres et autres défis, où les pressions psychologiques sont à leur maximum. S'inspirant des acquis de la psychologie expérimentale, de la sophrologie et des thérapies cognitivo-comportementales, les auteurs tentent de proposer des méthodes simples pour apprendre à gérer diverses situations de la vie courante.

Basé sur l'expérience du karatéka qu'éclairent les explications issues du

monde de la recherche, l'ouvrage se veut pratique, utile et didactique, tant à l'usage des sportifs, soucieux d'améliorer leurs performances, qu'au profit de monsieur tout le monde, confronté aux tracasseries du quotidien.

Ainsi associées, l'expérience du praticien et celle du champion s'efforcent d'aider chacun à trouver ou retrouver une dynamique constructive en proposant à chacun d'élaborer un « programme d'efficacité personnelle ».



PALAZZOLO, J. & PINNA, Chr., *Apprendre à gérer son stress – L'expérience d'un champion, l'expérience d'une vie*, Paris, Chiron, 2005, 126 p.

ZÉRO SOUCI



Assurance Auto Ethias

- 0 franchise*
- Joker pour garder votre bonus-malus 0*
- Devis pour 0 €
- Appel via 0-800 pour 0 centime

Il est possible de souscrire dès aujourd'hui auprès d'Ethias une assurance qui prendra effet à une date que vous choisissez (+ résiliation gratuite de votre assurance actuelle par nos soins)

* Offre soumise à conditions

0800 23 777

www.ethias.be



Recommandation Ethias Assurance sur les sites internet de l'ASBL Ethias Assurance, N° de l'ASBL Ethias Assurance : 0800 23 777 - 02 344 881 - 02 344 881 - 02 344 881 - 02 344 881

2006

#

16



Ministère de la Communauté française

Direction générale du sport (ADEPS)

René Hamaite, Directeur général a.i.

Responsable de la publication

Martine Godinne

Directrice des Bureaux Provinciaux

Daniel Stéphany

Inspecteur, BP Luxembourg

Jean-Michel Garin

Inspecteur, BP Brabant

Benjamin Stassen

Chargé de la publication

Administration générale de l'enseignement
et de la recherche scientifique (AGERS)

Jacqueline Vandenberg-Lobet

Jacqueline Vandenbossche

Inspectrices

Bernard Hennebert

Luc Legros

Inspecteurs

Remy Vanderheyden,

chargé mission EP + psychomot. Ens. fond.

Abonnements (2006)

4 numéros l'an

Belgique : 20 € - Étranger : 30 €

Graphisme

Polygraph' (polygraph@skynet.be)

Dessins

Gilles Mazard (pages 5-14)

Photographies

Benjamin Stassen / ADEPS

sauf 1^e de couverture intérieure :

Martine Magnée-Desmet

Impression

Imprimerie Massoz



Ministère de la Communauté française
Direction générale du Sport
Bd Léopold II 44 – 1080 Bruxelles

Tél. : 02 413 25 00
Fax : 02 413 28 25
N° vert : 0800 20 000

www.adeps.be

