

Générique



Education physique Manuel 1

Eclairages théoriques

Equipe rédactionnelle: Karl Ernst et Walter Bucher

Directeur du projet: Walter Bucher

Rédaction française: Rose-Marie Repond et collaborateurs

Editeur: Commission fédérale de sport



Education physique Manuel 1

Les manuels d'éducation physique et de sport: vue d'ensemble**Fournisseurs:**

| | | | |
|------------------|--|------------------------------------|--|
| *Manuel 1 | Eclairages théoriques | Form 323.001 f | *OFCL diffusion des publications 3003 Berne E-mail: verkauf.zivil@bbl.admin.ch |
| *Manuel 2 | Ecole enfantine, degré pré-scolaire | Form 323.002 f | *OFCL: verkauf.zivil@bbl.admin.ch |
| *Manuel 3 | 1 ^{re} – 4 ^e année scolaire ** Carnets d'éducation physique: • Mes activités en éducation physique, 1^{er} cycle (1 ^{re} –2 ^e année scolaire) • Mes activités en éducation physique, 2^e cycle (3 ^e –4 ^e année scolaire) | Form 323.003 f | *OFCL: verkauf.zivil@bbl.admin.ch ** Carnets d'éducation physique: E-mail: commande.scolaire@sil.vd.ch |
| *Manuel 4 | 4 ^e – 6 ^e année scolaire ** Carnets d'éducation physique: • Mes activités en éducation physique, 2^e cycle (3 ^e –4 ^e année scolaire) • Carnet d'éducation physique et sportive, 5^e–9^e (5 ^e –9 ^e année scolaire) | Form 323.004 f | *OFCL: verkauf.zivil@bbl.admin.ch ** Carnets d'éducation physique: E-mail: commande.scolaire@sil.vd.ch |
| *Manuel 5 | 6 ^e – 9 ^e année scolaire ** Carnet d'éducation physique et sportive, 5^e–9^e (5 ^e –9 ^e année scolaire) | Form 323.005 f | *OFCL: verkauf.zivil@bbl.admin.ch ** Carnet d'éducation physique et sportive: E-mail: commande.scolaire@sil.vd.ch |
| *Manuel 6 | 10 ^e – 13 ^e année scolaire (livret d'éducation physique et de sport inclus!) * Livret d'éducation physique et de sport (10 ^e –13 ^e année scolaire) | Form 323.006 f Form 323.006.1 f | *OFCL: verkauf.zivil@bbl.admin.ch *OFCL: verkauf.zivil@bbl.admin.ch |

Manuel spécialisé

| | | |
|------------------|--|--|
| *Natation | Pour tous les degrés scolaires Form 323.010 f | *OFCL: verkauf.zivil@bbl.admin.ch |
|------------------|--|--|

Moyens d'enseignement

| | | |
|---------------|--|--|
| CD-ROM | Musique d'accompagnement, brochure 2: «Vivre son corps, S'exprimer, Danser» ISBN 3-9521834-1-5 | Lehrmittelverlag des Kt. Zürich E-Mail: lehrmittelverlag@lmv.zh.ch |
| Vidéo | Film vidéo, brochure 2: «Vivre son corps, S'exprimer, Danser» (en allemand) | ISSW Bremgartenstrasse 145 3012 Bern E-Mail: elisabteh.waldvogel@issw.unibe.ch |

2^e édition Manuel 1

(Eclairages théoriques) 2000
© Commission fédérale de sport

1 Sommaire, manuel 1

| <i>Brochure</i> | <i>Chapitre</i> | <i>Page</i> |
|--|--|-------------------------|
| Générique | 1 Sommaire, manuel 1 | 3 |
| | 2 Editorial | 4 |
| | 3 Préface | 5 |
| | 4 Concept didactique | 6 |
| | 5 Concept structurel des manuels | 7 |
| | 6 Concept général des manuels | 8 |
| | 7 Glossaire | 9 |
| | 8 Equipe de rédaction, manuel 1 | 12 |
| | 9 Vue d'ensemble sur la conception des manuels | page 3 de la couverture |
| Bro 1 | Eclairages théoriques, enjeux pour la pratique | |
| | 1 Sens et interprétation | 2 |
| | 2 Eclairages scientifiques | 24 |
| | 3 Apprendre et enseigner | 84 |
| | 4 Concevoir, planifier l'enseignement | 101 |
| | 5 Réaliser | 109 |
| 6 Evaluer | 114 | |
| Bro 2 | Vivre son corps, s'exprimer, danser | |
| | 1 Sens et interprétation du mouvement, de la danse et de l'expression | 2 |
| | 2 Contenus et objectifs | 5 |
| | 3 Apprendre | 8 |
| 4 Enseigner l'éducation du mouvement, l'expression et la danse | 13 | |
| Bro 3 | Se maintenir en équilibre, grimper, tourner | |
| | 1 Se maintenir en équilibre, grimper, tourner: sens et interprétation | 2 |
| | 2 Contenus et objectifs | 4 |
| | 3 Apprendre | 8 |
| 4 Enseigner l'équilibre et l'escalade | 9 | |
| Bro 4 | Courir, lancer, sauter | |
| | 1 Courir, sauter, lancer: sens et interprétation | 2 |
| | 2 Contenus et objectifs | 4 |
| | 3 Apprendre | 6 |
| 4 Enseigner les courses, les sauts et les lancers | 8 | |
| Bro 5 | Jouer | |
| | 1 Sens et interprétation du jeu | 2 |
| | 2 Contenus et objectifs | 5 |
| | 3 Apprendre | 7 |
| 4 Enseigner les jeux | 13 | |
| Bro 6 | Plein air | |
| | 1 Sens et interprétation du mouvement, du jeu et du sport en plein air | 2 |
| | 2 Contenus et objectifs | 3 |
| | 3 Apprendre | 4 |
| 4 Enseigner en plein air | 5 | |
| Bro 7 | Autres aspects | |
| | 1 Pour une école en mouvement | 2 |
| | 2 Les handicapés et le sport | 6 |
| | 3 Aspects interculturels de l'éducation physique et sportive | 7 |
| | 4 Projets | 9 |
| | 5 Manifestations et fêtes sportives | 11 |
| | 6 Le camp | 13 |
| 7 Quelques aides didactiques | 14 | |

2 Editorial

Donner de nouvelles impulsions - mettre en mouvement, concrétiser des flux d'échanges verbaux de maintes commissions, des postulats issus de divers congrès et visant à promouvoir une éducation physique adaptée à son temps- telle est l'ambition de ces manuels. Ils devraient donner de nouvelles idées, proposer des approches originales et faciliter l'enseignement.

Les manuels laissent beaucoup de place à l'initiative et à l'interprétation personnelles. En effet, les maîtres sont des professionnels; ils sont responsables des cours qu'ils donnent. Ils travaillent avec les manuels adaptés aux niveaux des élèves, choisissent dans un éventail de contenus très large, observent les élèves, conçoivent et planifient l'enseignement, évaluent, coordonnent. Ils cherchent à établir et à garder un équilibre entre l'action pédagogique et les actions motrices.

Des investissements importants et beaucoup d'énergie ont permis d'éditer ces nouveaux manuels. La version française a été dirigée par Rose-Marie Repond. Le manuel de référence permet ainsi aux Romands de bénéficier d'un document écrit en français, en relation avec la littérature francophone et les grandes lignes pédagogiques qui se dessinent actuellement.

Le vaste projet de Walter Bucher pourra être considéré comme pleinement réalisé lorsque les enfants et les jeunes bénéficieront d'un enseignement de l'éducation physique signifiant.

Nous remercions toutes les personnes qui se sont engagées pour réaliser ces manuels. En particulier, nos remerciements vont à Rose-Marie Repond, coordinatrice des versions françaises et à Walter Bucher, chef de projet, ainsi qu'à leurs équipes de rédaction, sans oublier le groupe de travail "Manuels", présidé par Martin Ziörjen et la commission d'évaluation (COMEV), sous la houlette de Raymond Bron.

La commission fédérale de sport (CFS) est persuadée que la série des nouveaux manuels répondra aux exigences élevées des enseignantes et enseignants d'éducation physique et de sport à l'école.

Eté 1998

Commission fédérale de sport Sous-commission Ecole et Formation

Hans Höhener
Président

Jürg Kappeler
Délégué aux manuels

3 Préface

"Le texte est donc un tissu d'espaces blancs, d'interstices à remplir, [...] parce qu'un texte est un mécanisme paresseux (ou économique) qui vit sur la plus-value de sens qui est introduite par le destinataire..." U. Eco, Lector in Fabula (1985, p. 63).

Ce texte de U. Eco convient certainement mieux à un ouvrage plus esthétique que didactique, mais la responsabilité du lecteur est pareillement engagée. Les quelques éclairages théoriques laissent évidemment de nombreuses zones d'ombre dans lesquelles il s'agira de se mouvoir au moyen de repères à la lumière de ses connaissances, de ses compétences, de son histoire. Une manière de mettre sa professionnalité à l'épreuve et de remettre en question son efficacité.

Tous les domaines (biomécanique, anthropologie, sociologie...) n'ont pas pu être considérés, faute de place. Les choix (toujours arbitraires) devraient permettre de préciser le sens de l'éducation physique, du mouvement, les motivations à pratiquer une activité physique. L'élève en mouvement étant au centre des préoccupations de l'enseignant d'éducation physique, les mécanismes d'adaptation, le développement et l'apprentissage moteur font l'objet d'éclairages particuliers.

Les niveaux de langue sont volontairement différents. En effet, il nous a semblé intéressant de nous rapprocher des sciences de références. Le vocabulaire sera parfois plus scientifique, plus pédagogique, plus didactique; le glossaire et les indications du lexique devraient permettre d'aborder les textes sans difficulté. La reconnaissance de certaines spécificités culturelles (avec nos remerciements à la CFS qui les a reconnues) passe aussi par l'appropriation de quelques termes de vocabulaire moins courants.

Nous osons espérer que, lors de la lecture du manuel, les quelques points éclairés permettent de nous retrouver, en tenant compte d'une "épistémologie qui fournit la transversalité des thèmes... pour vivre dans un espace commun..." espace construit dans la partie "Enseigner l'éducation physique". Concevoir, réaliser, évaluer, autant de questions que nous espérons partager avec vous.

Les brochures d'introduction aux domaines pratiques ont été écrites par des auteurs différents, en allemand. Les textes ont été traduits, afin de respecter les auteurs et la cohérence avec les brochures des différents manuels.

Un espace commun... des questions communes... "car la dimension physique de l'homme s'offre par le mouvement, tout comme l'humanité de ce mouvement ne nous apparaît réellement que si cette humanité est consciemment mise en jeu par la culture et plus spécifiquement par l'éducation". Morin (1996).

Bon parcours.

Été 1998

Rose-Marie Repond, pour l'équipe de rédaction

4 Concept didactique

Les contenus proposés en éducation physique autorisent une mise en activité de l'élève en tant que personne mobilisant la totalité de ses ressources pour apprendre.

Pour qui?

La construction des savoirs dépend de la conception, de la représentation que l'on en a. Dans le manuel, une place importante est réservée au sens donné, à l'éducation physique, à l'activité physique, au mouvement, au sport, dans l'institution scolaire. Ce qui importe, c'est de transformer les représentations pour élaborer un nouveau savoir. La "rosace des sens" répond aux exigences et aux motivations différentes des enseignants et des élèves. L'enseignant a pour tâche de déplacer l'intérêt immédiat des élèves, d'aller au-delà de ce qui les motive. Il s'agit bien d'une démarche commune de recherche de sens.

Comment?

Giordan (1995) propose de traiter les conceptions des élèves en interférant avec elles. Cela implique la mise en oeuvre de stratégies pour mobiliser les représentations en fonction des situations. Les outils proposés par Meirieu seront largement utilisés dans le manuel:

- recueil des représentations
- organisation de situations expérimentales
- construction de situations qui utilise les nouvelles connaissances.

Les repères sont posés en fonction de l'élève; ils permettent de développer la compétence didactique de l'enseignant. Dans une démarche formatrice:

- la différenciation, fondée sur deux conditions, philosophique et éthique, permet de poser le postulat d'éducabilité universelle des sujets (Avanzini, 1985). Elle permet de créer des situations adaptées aux élèves, en prenant en compte des différences socio-culturelles, cognitives, psychoaffectives, motrices.
- régulation, remédiation, métacognition devraient faciliter l'accès aux principes qui régissent les tâches à exécuter pour faire émerger une habileté générale d'où le transfert est possible.

La pédagogie du projet permet de déplacer l'investissement initial dans la réalisation de la tâche, vers un investissement dans l'intelligence de situations inédites.

L'enseignement est une prise de décision avant, pendant et après la leçon. Les styles d'enseignement permettent de donner, de laisser à l'élève la place qui lui revient selon les objectifs poursuivis et ses besoins.

Quoi?

Les pratiques devraient toujours être choisies en partant de leur logique interne, pour définir des contenus qui aient un sens par rapport aux apports possibles, qui participent à l'élaboration des compétences transversales.

☉ Sens et interprétation:
Voir bro 1/1, chap. 1, p. 2 ss.

➔ Apprendre et enseigner:
Voir bro 1/1, chap. 3

➔ Représentations
➔ Situations d'apprentissage

➔ Repères pour enseigner:
Voir bro 1/1, chap. 3
➔ La pédagogie différenciée:
Voir bro 1/1, p. 85

➔ Projets: Voir bro 7/1, p. 9 s.

➔ Concevoir, Réaliser, Evaluer: Voir bro 1/1, chap. 4, 5 et 6; Les styles d'enseignement: Voir bro 1/1, p. 98 ss.

➔ Voir bro 1/2-7

5 Concept structurel des manuels

Manuel 1

La brochure 1 du manuel 1 éclaire quelques domaines de l'éducation physique et précise quels sont les enjeux pour la pratique.

Les brochures 2 à 5 traitent des champs d'applications pratiques. Les brochures 6 et 7 concernent des domaines apparentés.

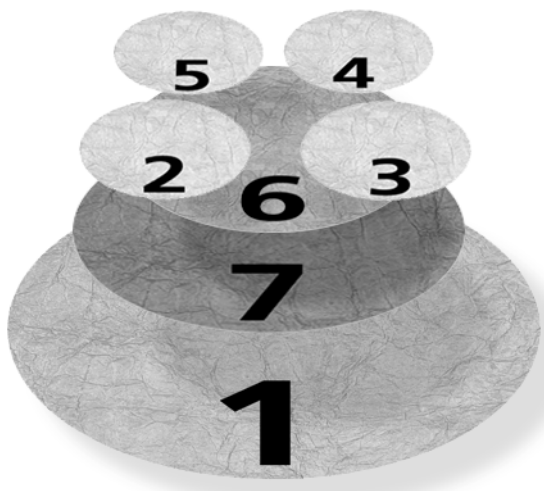
Manuels 2 - 6

Ces manuels sont articulés de la même manière que le manuel 1.

Chacune des brochures 1 des manuels 2 à 6 propose des éclairages scientifiques et leurs enjeux pour la pratique (enseignement, apprentissage, action motrice).

Les brochures 2 à 7 comportent une quantité de propositions pour la pratique, des exercices richement illustrés, complétés par des suggestions didactiques et soutenus par des rappels théoriques.

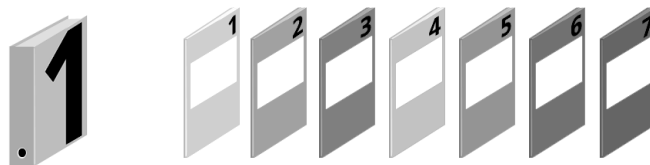
Le manuel de natation est toujours disponible pour tous les degrés scolaires.



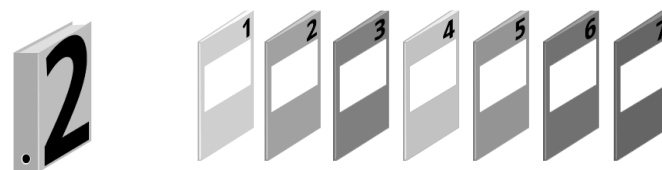
7 brochures

| | |
|----------------|---|
| Brochure 1: | <i>Eclairages théoriques</i> |
| Brochures 2-5: | <i>Descriptions pratiques</i> |
| Brochure 6: | <i>Propositions pour activités en plein air</i> |
| Brochure 7: | <i>Autres aspects</i> |

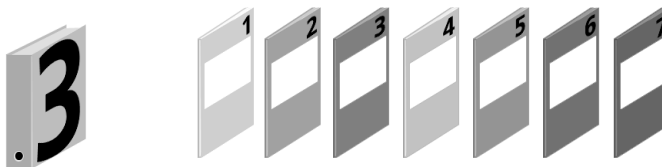
Eclairages théoriques



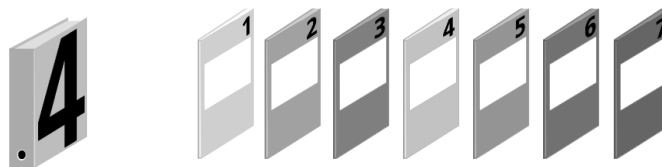
Ecole enfantine



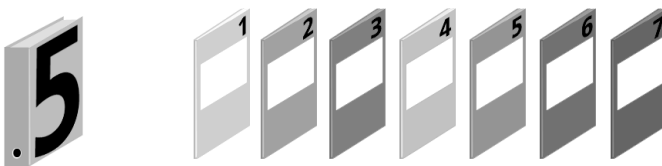
1^{re} - 4^e année scolaire



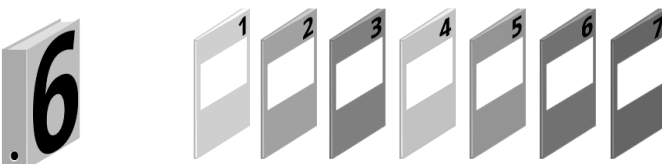
4^e - 6^e année scolaire



6^e - 9^e année scolaire



10^e - 13^e année scolaire



Le manuel 6 est assorti d'un livret d'éducation physique et de sport

Les 6 manuels comportent chacun 7 brochures

6 Concept général des manuels

6 manuels contenant 7 brochures chacun

La brochure 1 du manuel 1 contient les éclairages théoriques. Des savoirs très divers, scientifiques, théoriques, pratiques devraient permettre à l'enseignant de définir les enjeux pour la pratique. Elle part du sens de l'éducation physique pour les acteurs de l'action pédagogique, l'enseignant et l'élève dans un contexte scolaire et une discipline "en mouvement".

Oser être vu, être capable de voir l'autre sans le juger à travers son mouvement, devenir un spectateur averti, autant d'objectifs de ce domaine d'expression. Le répertoire de mouvements, le schéma corporel, l'expression, autant de notions qui, maîtrisées, permettent de passer du rôle d'exécutant au rôle d'interprète, de la créativité à la création.

Expérimenter l'équilibre, le déséquilibre, grimper, voltiger, nager, tourner, rouler, patiner, glisser, autant d'actions envisagées dans cette brochure sous différents angles qui devraient permettre à chaque élève d'y trouver un sens. Le jeu avec la pesanteur, les lois physiques, la nécessité de coopérer sont des occasions d'acquérir des compétences transversales.

Une brochure qui part des habiletés motrices de base (posture, locomotion et tâches de saisie) pour les développer, dans des activités plus codifiées. La notion de performance est bien présente et le souci de développer les élèves à partir de leur potentiel devrait permettre des cours intéressants, hors des stéréotypes.

Jouer, envie, besoin intense. Cette brochure propose de devenir un acteur de son jeu, en créant, adaptant les règles, en cherchant la logique interne du jeu afin d'en définir des contenus.

L'écologie au sens large, qui inclut la personne et son environnement ne peut qu'être partie intégrante du cursus scolaire. Les activités de plein air ou extérieures privilégient la relation avec la nature, le climat. La brochure se limite aux activités pratiquées sans accessoire.

La brochure élargit et développe des domaines plus spécifiques: santé, sécurité, activités sportives pour et avec des handicapés, rencontres interculturelles, manifestations et fêtes sportives, projets.

Le manuel de natation permet un enseignement diversifié allant de l'accoutumance à l'eau à l'apprentissage, à l'entraînement et à la pratique de nages codifiées. Les différents domaines aquatiques offrent la possibilité de concevoir un enseignement de la natation original et adapté.

- Brochure 1: *Bases* (introduction à l'élément)
- Brochure 2: *Styles de nages* (pour les élèves accoutumés)
- Brochure 3: *Autres sports d'eau* (pour nageurs)
- Brochure 4: *Une théorie "aquatique"* (orientation pour l'enseignant)

No. Titres des brochures



Eclairages théoriques, enjeux pour la pratique



**Vivre son corps
S'exprimer
Danser**



**Se maintenir en équilibre
Grimper
Tourner**



**Courir
Lancer
Sauter**



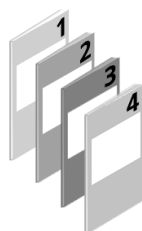
Jouer



Plein air



Autres aspects



Manuel de natation

7 Glossaire

| | |
|--------------------------------------|--|
| Acide aminé: | Molécule comportant un radical carboxyle, un radical aminé et une chaîne latérale liés au même atome de carbone. Les acides aminés sont les éléments constitutifs des protéines. Syn.: Aminoacide. |
| Acide gras: | Molécule qui possède une longue chaîne carbonée et qui porte à une de ses extrémités un radical carboxyle par lequel la chaîne peut se lier à une molécule de glycérol et former un acylglycérol. |
| Acide lactique: | Acide organique, comportant trois atomes de carbone, formé au cours de la glycolyse anaérobie. Il se dissocie pour former des ions lactate et hydrogène. |
| Acidose respiratoire: | Acidose attribuable à l'accumulation d'acide carbonique consécutive à une hypoventilation. Syn. Acidose gazeuse. |
| Actine: | Protéine contractile globulaire à laquelle se lient les ponts transversaux de myosine. Elle se trouve dans les microfilaments du cytosquelette et dans les myofilaments fins. |
| Adénosine triphosphate (ATP): | Molécule qui, par son hydrolyse en ADP et en Pi, joue un rôle central dans le transfert de l'énergie du métabolisme aux fonctions cellulaires. |
| Adrénaline: | Hormone, sécrétée par la médullo-surrénale, qui participe à la régulation du métabolisme organique. Neuro-transmetteur de la famille des amines biogènes et plus précisément des catécholamines. Syn. Epinéphrine |
| Adresse: | Faculté d'exécuter, avec la plus grande efficacité possible, un mouvement intentionnel pour résoudre une tâche concrète. |
| Aérobie: | En présence d'oxygène. |
| Alcalose respiratoire: | Alcalose attribuable à l'élimination excessive de gaz carbonique par les poumons et à la perte de bicarbonates plasmatiques. |
| Aldostérone: | Hormone stéroïde minéralocorticoïde sécrétée par le cortex surrénal. Elle régule l'équilibre électrolytique. |
| Anaérobie: | En l'absence d'oxygène. |
| Analésie: | Élimination de la douleur sans perte de conscience. |
| Apprentissage: | Un changement de l'état interne du sujet qui résulte de la pratique ou de l'expérience et qui peut être inféré par l'analyse de sa performance. |
| Aptitude: | Trait stable, persistant, essentiellement défini génétiquement, sur lequel repose la performance des habiletés motrices. |
| Bêta-endorphine: | Peptide opiacé sécrété par le lobe antérieur de l'hypophyse, synthétisé par la scission de la pro-opiomélanocortine et sécrété en même temps que l'ACTH. |
| Catalyseur: | Substance qui accélère la vitesse des réactions chimiques sans subir elle-même aucune modification nette au cours de la réaction. |
| Catécholamine: | Dopamine, noradrénaline et adrénaline qui ont toutes une structure chimique semblable. |
| Chémorécepteur périphérique: | Glomus carotidien ou aortique. Il réagit aux changements des pressions partielles d'O ₂ et de CO ₂ et aux variations de la concentration des ions H ⁺ dans le sang. |
| Conduite perceptivo-motrice: | Comportement intentionnel reposant sur un lien entre une stimulation (visuelle, auditive, etc.) et un mouvement. |
| Connaissance conceptuelle: | Connaissance réflexive, plus ou moins abstraite, qui se distingue d'un savoir-faire pratique, procédural. |
| Coordination et contrôle: | - Coordination: élaboration d'une unité fonctionnelle regroupant l'ensemble des éléments du système d'actions nécessaires pour réaliser la tâche. - Contrôle: adaptation de la coordination aux exigences de la tâche à réaliser. Cette adaptation suppose "la paramétrisation" de la coordination en amplitude, en vitesse ou en force afin d'obtenir les effets attendus. |
| Cortex surrénal: | Glande endocrine qui forme l'écorce de la glande surrénale. Il sécrète surtout le cortisol, l'aldostérone et les androgènes. |
| Cortisol: | Principal glucocorticoïde sécrété par le cortex surrénal. Il régule divers aspects du métabolisme organique. Syn. Hydroxycortisone. |
| Débit cardiaque: | Volume de sang que chaque ventricule pompe par minute (non le débit total pompé par les deux ventricules). |
| Enzyme: | Catalyseur protéique qui accélère la vitesse de réactions chimiques spécifiques sans subir lui-même de modification au cours de la réaction. |

| | |
|--------------------------------------|---|
| Extéroception: | Les cinq sens, c'est-à-dire l'ensemble des modalités sensorielles dont les récepteurs réagissent à des événements du monde extérieur (vision, audition, tact, olfaction, gustation). |
| Fibre lente: | Fibre musculaire qui contient une myosine dotée d'une faible activité ATPasique. |
| Fibre rapide: | Fibre musculaire squelettique qui contient une myosine pourvue d'une activité ATPasique élevée. |
| Glucagon: | Hormone peptidique sécrétée par les cellules alpha des îlots de Langerhans du pancréas. Il entraîne une augmentation de la glycémie. |
| Glucose: | Monosaccharide comportant six atomes de carbone (hexose) qui constitue le principal monosaccharide de l'organisme. |
| Glycémie: | Concentration plasmatique de glucose. |
| Glycérol: | Monosaccharide comportant trois atomes de carbone (triose). Charpente des triacylglycérols. Syn. Glycérine. |
| Glycogène: | Polysaccharide très ramifié, composé de sous-unités de glucose. Principale forme de réserve du glucose dans l'organisme. |
| Glycolyse: | Voie métabolique qui aboutit à la dégradation du glucose en deux molécules de pyruvate (glycolyse aérobie) ou en deux molécules de lactate (glycolyse anaérobie). Syn. Voie d'Embden-Meyerhof. |
| Habilité cognitive: | Habilité pour laquelle les déterminants fondamentaux du succès sont liés aux prises de décision et au fonctionnement intellectuel. |
| Habilité complexe: | Habilité qui nécessite des mouvements de nombreuses parties du corps aussi bien que leur coordination au cours du temps. |
| Homéostasie: | Tendance à maintenir relativement constantes les variables du liquide extracellulaire (le milieu intérieur) grâce à des systèmes de régulation. Voir aussi Système de régulation homéostatique. |
| Hormone antidiurétique (ADH): | Hormone de la neurohypophyse ou posthypophyse qui contrôle l'élimination de l'eau au niveau du rein. |
| Hormone: | Messenger chimique synthétisé par une glande endocrine spécifique en réponse à certains stimuli et sécrété dans le sang qui le transporte jusqu'à ses cellules cibles. |
| Hydrolyse: | Rupture d'une liaison chimique avec addition des éléments de l'eau (-H et -OH) aux produits formés. |
| Hypertension: | Elévation chronique de la pression artérielle. |
| Hypophyse: | Glande endocrine logée dans une dépression de l'os sphénoïde (la selle turcique) et située sous l'hypothalamus. Elle est constituée de deux lobes: le lobe postérieur (posthypophyse ou neurohypophyse) et le lobe antérieur (antéhypophyse ou adénohypophyse). |
| Immunité: | Mécanismes physiologiques qui permettent à l'organisme de reconnaître les substances étrangères ou anormales et de les neutraliser ou de les éliminer. |
| Informations ajoutées | Cette notion inclut à la fois la connaissance du résultat et la connaissance de la performance qui font respectivement référence à une indication chiffrée donnée sur le produit de l'action et aux indications qualitatives sur les caractéristiques de leurs actions (forme, amplitude, durée, rythme...). Elle inclut aussi les informations de transition qui sont des informations stratégiques sur ce qui doit être fait lors de l'essai suivant. |
| Insuline: | Hormone peptidique sécrétée par les cellules bêta des îlots de Langerhans. Elle a des effets sur le métabolisme et elle favorise la croissance; elle stimule la capture du glucose et des acides aminés par la plupart des cellules; elle stimule la synthèse du glycogène, des lipides et des protéines. |
| Interstitialium: | Espace rempli de liquide, ménagé entre les cellules dans les tissus. Espace interstitiel. |
| Lactate: | Sel de l'acide lactique. Voir aussi acide lactique. |
| Milieu interne: | Liquide extracellulaire (liquide interstitiel et plasma). |
| Myofibrille: | Faisceau de filaments contractiles épais et fins qui se trouve dans le cytoplasme des cellules musculaires striées. Les myofibrilles présentent un aspect strié caractéristique en raison de la répétition des sarcomères le long du grand axe de la cellule musculaire. |
| Myosine: | Protéine contractile qui forme les myofilaments épais des fibres musculaires. |
| Néoglucogenèse: | Formation du glucose dans le foie et les reins à partir de pyruvate, de lactate, de glycérol et d'acides aminés. Syn. Gluconéogenèse. |
| Noradrénaline: | Neurotransmetteur du type catécholamine libéré par les fibres postganglionnaires sympathiques, la médullo-surrénale et certains neurones du système nerveux central. Syn. Norépinéphrine. |

| | |
|--|---|
| Oxydation: | Combinaison avec l'oxygène. |
| Phosphorylation: | Addition d'un radical phosphoryle à une molécule organique. |
| Pression partielle: | Partie de la pression d'un mélange gazeux attribuable aux molécules d'un seul gaz (loi de Dalton). Mesure de la concentration d'un gaz dans un mélange gazeux. |
| Produit de déchet: | Produit d'une réaction métabolique ou d'une série de réactions métaboliques qui n'a aucune fonction. |
| Proprioception: | Ensemble des modalités sensorielles dont les récepteurs réagissent à des événements mécaniques ayant pour site les muscles (proprioception fusoriale), les tendons (proprioception tendineuse), les articulations (proprioception articulaire) et l'oreille interne (proprioception labyrinthique). |
| Réaction chimique: | Rupture de certaines liaisons chimiques et formation de nouvelles liaisons qui entraînent la transformation d'un type de molécule en un autre type. |
| Stades de l'apprentissage: | La phase cognitive est caractérisée par une activité de verbalisation portant sur les buts à poursuivre, les procédures à utiliser, les critères de réalisation des actions et les critères de réussite. La phase associative et la phase autonome traduisent l'automatisation progressive des processus de production et de contrôle des actions motrices. |
| Stéroïde anabolisant: | Agent pharmacologique qui ressemble à la testostérone et qui augmente la synthèse protéique. |
| Stimulus: | Tout changement détectable du milieu intérieur ou de l'environnement qui détermine une réaction dans un organisme vivant. Pluriel, des stimuli. |
| Stress: | Syndrome général d'adaptation à tout changement environnemental de façon à maintenir la santé et la vie. Phénomène qui déclenche une augmentation de la sécrétion de cortisol. |
| Système de régulation homéostatique: | Éléments reliés qui concourent au maintien de la constance relative d'une variable chimique ou physique du milieu intérieur. |
| Système de régulation: | Assemblage d'éléments reliés entre eux, qui a pour objet de garder un paramètre physique ou chimique à l'intérieur d'une gamme étroite de valeurs prédéterminées. |
| Système nerveux parasympathique: | Partie du système nerveux végétatif. Ses fibres préganglionnaires quittent le système nerveux central au niveau du tronc cérébral et au niveau de la moelle sacrée. La plupart de ses fibres postganglionnaires libèrent l'acétylcholine. Voir aussi Système nerveux sympathique. |
| Système nerveux sympathique: | Portion du système nerveux végétatif dont les fibres préganglionnaires quittent le système nerveux central au niveau thoracique et lombaire de la moelle épinière. Voir aussi Système nerveux parasympathique. |
| Système nerveux végétatif: | Composante de la division efférente du système nerveux périphérique qui innerve le muscle cardiaque, le muscle lisse et les glandes ; il se divise en systèmes sympathique et parasympathique. Syn. Système nerveux autonome. |
| Test de rétention et test de transfert: | Le test de rétention a pour but d'évaluer les effets différés de la pratique. Il consiste dans la réalisation d'une tâche identique à celle utilisée pendant la phase de pratique. Le test de transfert a pour but d'évaluer la généralisation des effets de la pratique. Il consiste dans la réalisation d'une tâche différente de celle utilisée au cours de la pratique. |
| Testostérone: | Hormone stéroïde produite par les cellules de Leydig du testicule. Principale hormone sexuelle mâle; elle est essentielle à la spermatogenèse; elle stimule la croissance et le développement des organes reproducteurs mâles et les caractères sexuels mâles secondaires. |
| Tissu: | Ensemble de cellules spécialisées du même type morphologique qui accomplissent la même fonction. Dans un sens plus large, ensemble des cellules d'un organe donné. |
| Travail: | Mesure de l'énergie nécessaire pour déplacer la matière. |
| Type de pratique: | - La pratique massée correspond à une organisation des répétitions de telle sorte que le temps de pratique d'une répétition soit plus important que le temps de repos qui suit cette répétition. - La pratique distribuée correspond à une organisation dans laquelle le temps de pratique de chaque répétition est égal ou supérieur au temps de repos qui suit. - La pratique variable consiste à faire pratiquer les sujets dans des conditions différentes à chaque essai ou après chaque série d'essais. |
| Urée: | Principal produit de déchet azoté de la dégradation des protéines et du catabolisme des acides aminés. |

8 Equipe de rédaction, manuel 1

| <i>Nom</i> | <i>Fonction</i> | <i>Bro</i> | <i>Chapitres / contributions</i> |
|--|---|------------|---|
| Manuel 1, version française | | | |
| Bussard Jean Claude | rédacteur et collaborateur | 1 / 4 / 5 | 1.4, 3, 4, 5, 6 |
| Bucher Walter | collaborateur | 1-7 | |
| Carrel Georges-André | co-rédacteur | 1 | 2.2 |
| Dupasquier Jean-Nicolas | correcteur | 0-7 | |
| Egger Jean-Pierre | rédacteur | 1 | 2.2 |
| Favre Marcel | rédacteur/ collaborateur | 1 | 6 |
| Hauert Claude-Alain | rédacteur | 1 | 2.4 |
| Laurent Michel | rédacteur | 1 | 2.6 |
| Maccabez Jean-Claude | lecteur | 1-7 | |
| Reinberg Olivier | rédacteur | 1 | 2.3 |
| Repond Rose-Marie | rédactrice, coordinatrice version française | 1-7 | |
| Roth Frédéric | collaborateur | 1 | 4 / 5 / 6 |
| Schenk Françoise | rédactrice | 1 | 2.1 |
| Temprado Jean-Jacques | rédacteur | 1 | 2.5 |
| Voisard Nicolas | traducteur | 2-7 | |
| Brochures, version allemande | | | |
| Bischof Margrit | co-rédactrice | 2 | 1-4 |
| Bucher Walter | auteur et directeur du projet | 1-7 | |
| Ernst Karl | auteur | 1 | |
| Etter Max | co-rédacteur | 6 | 1-4 |
| Fluri Hans | collaborateur | 5 | 1 (introduction au jeu) |
| Germann Peter | collaborateur | 3 | 2 (chap. lutter) |
| Häberli Roland | collaborateur | 7 | 2 |
| Häusermann Stefan | collaborateur | 7 | 2 |
| Heitz Kathrin | collaboratrice | 7 | 1 |
| Illi Urs | collaborateur | 3 | |
| Keller Fredi | collaborateur | 3 | 2 (chap. grimper) |
| Kläy Hans | co-rédacteur | 5 | 3 (chap. apprendre et enseigner le jeu) |
| Kümin Markus | collaborateur | 3 | 2 (chap. tourner) |
| Marti Fritz | collaborateur | 3 | 2 (chap. grimper) |
| Müller Charlotte | collaboratrice | 3 | 2 (chap. grimper) |
| Mürner Peter | collaborateur | 7 | 5-6 |
| Reimann Esther | collaboratrice | 4 | 1-4 |
| Schaffer Robert | collaborateur | 4 | 1-3 |
| Schucan-Kaiser Ruth | collaboratrice | 7 | 3 |
| Vary Peter | co-rédacteur | 5 | 3.3 |
| Veith Erwin | co-rédacteur | 7 | 1-7 |
| Weber Rolf | collaborateur | 4 | 1-3 |
| Weckerle Klaus | collaborateur | 2 | Education posturale |
| Administration et commission d'évaluation | | | |
| Bron Raymond | Commission d'évaluation COMEV | 1-7 | |
| Feuz Hugues | Evaluation brochure 1 français | 1 | |
| Golliard Denis | Evaluation brochure 1 français | 1 | |
| Hegner Jost | Commission d'évaluation COMEV | 1-7 | |
| Huber Ernst Peter | Commission d'évaluation COMEV | 1-7 | |
| Löffel Hans-Ruedi | Secrétariat CFS | | <i>Administration / Finances</i> |
| Schüpbach Walter | Commission d'évaluation COMEV | 1-7 | |
| Sterchi Jean-Pierre | Commission d'évaluation COMEV | 1 | |
| Ziörjen Martin | Président de la commission des manuels CFS | 1-7 | |
| Graphisme et photographie | | | |
| Käsermann Daniel | Photos | 1-7 | |
| Lienhard Daniel | Graphisme / Illustrations / Photos | 1-7 | |
| Lindig Susi | Photos | 1-7 | |

9 Vue d'ensemble sur la conception des manuels

Sur le chemin de la compétence et de l'efficacité

