



## Autres aspects



## La brochure 7 en un coup d'oeil

---

**Aspects sociaux de  
l'éducation physique**

**Sécurité**

**Santé**

**Manifestations  
et fêtes**

**Camps**

**Sport  
extra-scolaire**

Les jeunes découvrent d'autres possibilités de vivre le mouvement et le jeu.

Accents de la brochure 7 des manuels 2 à 6:

➔ voir page 3 de la couverture à la fin de cette brochure

---

## Accents de la brochure 7 des manuels 2 à 6

---

- Santé
- Handicapés et personnes valides
- Aspects interculturels de l'éducation physique
- Enseignement par projet
- Manifestations et fêtes



Ecole enfantine,  
degré pré-scolaire

- 
- Ecole en mouvement et santé
  - Aspects interculturels de l'éducation physique
  - Enseignement par projet



1<sup>re</sup> – 4<sup>e</sup> année scolaire

- 
- Ecole saine – école en mouvement
  - Sport et handicap
  - Aspects interculturels de l'éducation physique et sportive
  - Enseignement par projet
  - Manifestations et fêtes



4<sup>e</sup> – 6<sup>e</sup> année scolaire

- 
- Etre et rester en bonne santé
  - Activités interculturelles
  - Manifestations et fêtes sportives, fêtes de jeux
  - Projets de camp
  - Formes d'enseignement particulières
  - Mixité en éducation physique et sportive



6<sup>e</sup> – 9<sup>e</sup> année scolaire

---

Projets sur les thèmes suivants: santé, sécurité, activités interculturelles, enseignement mixte de l'éducation physique et sportive, sport avec des handicapés, sport extra-scolaire, journée sportive individuelle, camp, fitness (tests)

- Le *livret d'éducation physique et de sport* contient des informations et des suggestions sur plusieurs thèmes à caractère interdisciplinaire.



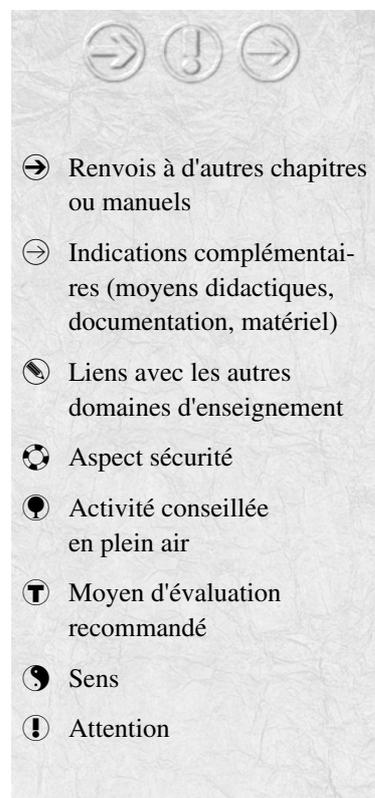
10<sup>e</sup> – 13<sup>e</sup> année scolaire

Livret d'éducation  
physique et de sport

---

# Table des matières

<b>Introduction</b>	2
<b>1 Santé</b>	
1.1 Éducation à la santé en éducation physique	3
1.2 Nutrition et sport	5
1.3 Sport et drogue	6
<b>2 Sécurité</b>	
2.1 Prévention des accidents liés au sport	7
2.2 La responsabilité de l'enseignant	8
<b>3 Aspects sociaux de l'éducation physique</b>	
3.1 Aspects interculturels	9
3.2 Pratiquer du sport avec des handicapés	10
3.3 Gérer l'agressivité et la violence	11
<b>4 Manifestations et fêtes</b>	
• La journée sportive individuelle	13
<b>5 Camps</b>	
• Planifier, réaliser et évaluer un camp de trekking	14
<b>6 Sport extra-scolaire</b>	
6.1 Les loisirs, un temps idéal pour la pratique sportive	15
6.2 Le sport en dehors et après les heures d'école	15
<b>Sources bibliographiques et prolongements</b>	16



---

# Introduction

---

Cette brochure contient toute une série de sujets annexes ayant un lien avec l'éducation physique.

Le chapitre *santé* traite des aspects du développement et des renseignements relatifs à la santé, aux modes de comportement et aux compétences. La nutrition est un aspect quotidien de la santé. Les rudiments de la nutrition ainsi que des conseils en lien avec l'éducation physique y sont abordés. Le chapitre *sport et drogue* doit pouvoir soulever des questions et des discussions au sein des élèves et donner des pistes d'orientation.

La question de la *sécurité* fait partie de la réflexion et de l'action didactique et méthodologique. Un enseignement bien planifié et organisé contribue sensiblement à la prévention des accidents. La responsabilité, aussi en matière de sécurité, demeure celle de l'enseignant.

Divers *aspects sociaux* influencent l'enseignement de l'éducation physique. Le comportement social n'est pas considéré comme une fin en soi, mais fait partie intégrante d'une pratique sportive globale.

Le *sport* avec des *handicapés* est imprégné d'expériences émotionnelles et sociales. Des indications quant à la manière de réaliser un tel enseignement sont données dans la présente brochure.

D'autres exemples abordent *les aspects interculturels* et le rôle que peut jouer l'éducation physique dans la prévention de l'*agressivité* et de la *violence*.

Les *manifestations et fêtes* appartiennent à la vie scolaire. L'introduction d'une *journée sportive individuelle* offre une occasion de développer l'esprit d'initiative, l'autonomie et la coopération.

Des pistes concrètes sont données pour la planification, la réalisation et l'évaluation d'un *camp de trekking*.

L'un des objectifs centraux de l'éducation physique est la promotion d'activités sportives pour la vie et la préparation à une pratique sportive durable. L'ultime chapitre traite du *sport extra-scolaire*. On y parle, d'une part, du comportement sportif des jeunes durant les loisirs et, d'autre part, des possibilités de pratiques sportives en dehors et après les heures d'école.

---

---

# 1 Santé

---

## 1.1 Education à la santé en éducation physique

La mission principale de l'éducation à la santé dans les écoles professionnelles et secondaires supérieures consiste à transmettre et à développer des comportements et des compétences respectueux de la santé. En outre, les jeunes adultes seront sensibilisés à veiller à la santé des autres et à prévenir les accidents dans le cadre de l'éducation physique.

Une école respectueuse de la santé

- implique le monde vital des jeunes dans l'éducation à la santé,
- se préoccupe de concrétiser un concept de la santé qui tient compte des aspects physiques, cognitifs, émotionnels, psychiques, sociaux et écologiques,
- met l'accent sur la collaboration des jeunes et essaie de susciter leur sens de la responsabilité.

### Répercussions d'une pratique sportive respectueuse de la santé

L'activité sportive ne doit pas se limiter uniquement à la performance physique. Les aspects caractéristiques d'une vie d'adulte saine peuvent être développés idéalement au cours de l'enseignement de l'éducation physique au degré secondaire supérieur (SAGAN, 1992, p. 291 ss.):

- "Une personne en bonne santé se caractérise par un degré élevé d'estime de soi.
- Une personne en bonne santé est compatissante, possède un sens prononcé de la vie communautaire et a un accès facile auprès de tissus sociaux.
- Une personne en bonne santé entretient des relations étroites, cordiales et durables.
- Une personne en bonne santé est plutôt focalisée sur l'avenir.
- Une personne en bonne santé cherche à connaître sa propre personne et le monde qui l'entoure."

### Placer des accents

- Apprendre à connaître et à évaluer ses propres limites.
  - Donner du sens à une pratique sportive personnelle et l'inclure dans un style de vie individuel.
  - Reconnaître et développer l'apprentissage social dans le milieu sportif et ludique et apprendre à respecter la santé et la sensibilité des personnes qui nous entourent.
  - Appliquer des règles de conduite telles que "Ne blesse personne!" ou "Joue intensivement en ayant des égards pour les autres!" dans la pratique de tous les jours.
  - Aborder le thème de la nutrition aussi en dehors de l'activité sportive.
  - Inclure les théories de l'apprentissage moteur et de l'entraînement à l'enseignement de l'éducation physique et les vérifier lors d'expérimentations.
-

### Attentes et risques

Les jeunes adultes sont à la recherche d'activités sportives riches en sens, captivantes et motivantes. Mais cela implique aussi certains risques et dangers. Exemples:

- Leçons de courage, pressions collectives du groupe, beuveries rituelles dans le cadre sportif;
- Accidents dûs à une prise de risques trop élevée;
- Mise à l'écart due aux critères de performance qui rendent l'image de soi pesante.

De tels aspects valent la peine d'être abordés et, si possible, discutés au sein de la classe.

### Se sentir bien, en forme et en bonne santé

Les activités physiques peuvent stimuler le bien-être physique, psychique, émotionnel et social. Il faut pour cela veiller à un dosage équilibré de l'effort et de la récupération. Le principe didactique de la *différenciation* implique une adaptation individualisée des tâches en fonction de la capacité de performance des jeunes adultes. Des modes de récupération tels que la relaxation, le sommeil, l'hygiène, le sauna, le massage et une nutrition appropriée contribuent à leur bien-être global.



### Education dans le sport – éducation par le sport

Le mouvement, le jeu et le sport offrent beaucoup de possibilités d'éducation globale:

- Développement de la personnalité, aussi dans des situations critiques; exemples: pression due à la performance, gestion des réussites et des échecs, découverte des limites, comportement en cas de blessures (premiers secours), etc.;
- Entraînement de comportements sociaux positifs;
- Mise en place de relations sociales;
- Expérimentation des processus de dynamique de groupe.

### Sport et loisirs

Beaucoup de jeunes participent à une activité régulière ou pratiquent, seuls, leur sport préféré. Ceci favorise un nouvel entourage personnel. L'intégration sociale et la convivialité dans des groupes d'intérêts offrent des possibilités de tisser des relations nouvelles et stables après la scolarité ou durant la phase de séparation de la maison parentale.

## 1.2 Nutrition et sport

Une nutrition saine à elle seule n'est encore pas garante de bonnes performances sportives et un entraînement systématique ne peut être remplacé par une quelconque autre mesure. Des défauts alimentaires peuvent cependant avoir des répercussions négatives sur la performance.

### Conseils pour une bonne alimentation

Reconsidérer son régime alimentaire et s'orienter vers les habitudes alimentaires suivantes:

- Une nourriture saine est riche en hydrates de carbone, pauvre en lipides (graisses) et, si possible, variée.
- Le besoin calorifique dépend de la constitution corporelle et du mode de travail de chacun.
- Les besoins individuels doivent être pris en considération.
- Il n'est jamais trop tard pour modifier de mauvaises habitudes.
- Se nourrir régulièrement en consommant idéalement 5 repas répartis sur la journée: petit déjeuner consistant (jusqu'à 25% de la quantité quotidienne); repas du soir: facile à digérer, peu de lipides (le matin, comme un roi, à midi, comme un bourgeois et le soir, comme un mendiant).
- Consommer des repas intermédiaires au bon moment, selon une constitution et en quantité correctes.
- Manger lentement, bien mâcher.
- Créer une atmosphère agréable durant les repas.
- Boire régulièrement. Le besoin en liquides se situe autour de 1 1/2 - 2 litres par jour.
- Tenir un "bilan calorifique" équilibré. Cela signifie que le rapport entre la quantité d'aliments ingurgités et la consommation énergétique de ceux-ci doit être équilibré.

➔ Projet "sport et alimentation": voir bro 7/5, p. 4

➔ Manger et boire: voir "livret d'éducation physique et de sport"

### Conseils relatifs à l'enseignement de l'éducation physique

Dans le cadre de l'enseignement de l'éducation physique, maintes occasions se présentent pour promouvoir des habitudes alimentaires convenables. Si les leçons ont lieu le matin, il est indispensable de prendre un petit déjeuner. Souvent, les leçons ont aussi lieu durant la pause de midi. L'idéal, dans ce cas-là, est de prendre une petite collation avant et après l'effort physique.

Une attention particulière doit être portée sur la boisson pendant et après la performance. La perte d'eau par transpiration est synonyme de "dessèchement" qui entraîne un dysfonctionnement de toutes les cellules corporelles. Lors de grandes chaleurs, le corps peut perdre jusqu'à trois litres d'eau. Les jeunes doivent être instruits à boire régulièrement:

- Ingurgiter 1–2 tasses de liquide avant et compenser la perte de liquide après l'entraînement (pour un entraînement prolongé, une mesure du poids avant et après l'entraînement donne la quantité exacte de perte en liquides).
- Si possible, boire aussi durant l'entraînement, toutes les 30 minutes.
- Une eau à la température du corps est la boisson idéale (pas de liquides producteurs d'urine tels que le café, le thé ou les boissons caféinées).

## 1.3 Sport et drogue

### Qu'est-ce qu'une drogue?

Le terme drogue inclut toutes les substances à effet psycho- et physioactif. Ce sont tous les produits qui influencent, voire modifient, sous une forme ou une autre, la perception (de soi, des autres et de l'entourage) et le comportement. Le tabac, l'alcool, les calmants, les somnifères, les produits excitants, opiacés et cannabiques, les drogues de synthèse, les produits dopants et autres en font partie.

### Drogue et pratique sportive

Le sport et les drogues sont deux choses qui, malheureusement, ne sont pas toujours dissociées. La consommation de produits cannabiques est largement répandue dans diverses scènes de la jeunesse telles que celle des fans dans certains sports de masse, une partie de celle du snowboard ou du sport de rue. Les jeunes sportives et sportifs sont, eux aussi, parfois victimes de la fascination pour les drogues interdites. La consommation d'excitants tels que l'Ecstasy et autres drogues de soirées est monnaie courante dans l'entourage des techno-parties. La consommation de drogues de ce type a le plus souvent lieu en dehors du contexte scolaire et sportif mais a des répercussions directes sur ceux-ci. Un surmenage corporel régulier, p.ex. dû à la consommation d'Ecstasy, entraîne souvent un comportement de compensation durant les heures d'école ou de travail. Un taux d'absence et de déconcentration croissant, des baisses de motivation et de performances peuvent être les premiers signes de consommation de drogue.



### Que peuvent faire les enseignants en éducation physique?

- *Avoir une position claire:* Les drogues n'ont de place ni dans le cadre scolaire, ni dans le sport.
- *Mettre en place des règles et des ententes claires:* Ceci est valable aussi lors des camps et des manifestations sportives en dehors des heures d'école habituelles. Impliquer les élèves dans ce processus (pédagogie du contrat). Discuter des conséquences, resp. des sanctions, avec la direction de l'école en cas de transgression et de non-respect des règles mises en place.
- *Percevoir des signaux:* Être attentif aux signaux que les jeunes font transparaître durant les leçons d'éducation physique, p.ex. aux modifications de comportement, aux baisses de performances et de motivation ou autres.
- *Rechercher le dialogue en se basant sur les observations faites:* "Je vois, je sens, je constate que ... Comment peux-tu expliquer cela? Qu'est-ce que cela signifie?" Écouter attentivement le jeune et le laisser expliquer son comportement. Le rendre attentif aux risques et aux conséquences possibles. Poser des questions aux jeunes, p.ex.: "Que penses-tu entreprendre pour pouvoir à nouveau participer activement à la leçon d'éducation physique? Quelle personne ou quelle mesure peut t'aider pour cela?" Rappeler les règles et les conséquences convenues et les appliquer.
- *Recourir aux conseils de personnes compétentes et transmettre leurs conclusions:* Prendre contact avec des services spécialisés dans le domaine de la drogue ou d'aide pour les jeunes. Informer la personne responsable de la gestion de tels problèmes (p.ex. le médiateur scolaire) et la direction.

➔ Sport pour les jeunes et prévention de la dépendance: voir bibliogr. bro 7/6, p. 16

## 2 Sécurité

### 2.1 Prévention des accidents liés au sport

La connaissance des situations à risques et une réflexion avec tous les participants sont importantes. La transmission d'une attitude responsable et le développement d'une conscience pour la sécurité contribuent à la diminution du nombre des accidents. Comme chaque accident a des propriétés et origines uniques, la liste de situations à risques suivante est indicative et non exhaustive.

 Symbole pour la sécurité

#### Situations à risques – que faire?

Activité/engin	Situation à risques	Prévention / commentaire
<i>D'une manière générale</i>	Préparation physique et psych. insuffisantes.	Préparation fonctionnelle axée sur la charge physique.
	Classe indisciplinée, non réceptive.	Renoncer aux déroulements moteurs exigeants.
	Transport incorrect de charges.	Toujours sensibiliser les élèves aux principes de base.
	Chewing-gum/bonbons en leçon.	Motiver et faire appliquer l'interdiction.
<i>Jeu en général</i>	Les élèves jouent à pieds nus.	Imposer des chaussures de sport rigides.
	Les élèves portent des montres et des bijoux.	Expliquer l'interdiction (blessures à autrui/soi-même).
	Problématique du port de lunettes.	Lunettes sportives; élastique de sécurité.
	Utilisation de balles non appropriées.	Exercer les aptitudes techniques, balles appropriées.
	Agressivité exagérée dans le jeu.	Promouvoir le fair-play, arbitrage conséquent.
<i>Volley-ball</i>	Attaque/défense au filet.	Pas de transgressions ("règles scolaires").
<i>Basket-ball</i>	Jeu sous le panier.	Ne pas bousculer l'adversaire durant la phase de vol.
<i>Gymnastique aux engins</i>	Transport, installation des engins.	Explications, organisation réfléchie.
	Engins mal installés et réglés.	Vérifier les engins avant la première utilisation.
	Disposition inappropriée des tapis.	Les tapis doivent être placés à l'endroit de la réception.
	Mains transpirantes lors des suspensions	Mettre à disposition de la magnésie.
	La réception n'est pas amortie.	Fléchir les genoux, poser les mains sur le tapis.
<i>Aider et surveiller</i>	Réception en position cambrée.	Réception suivie d'une culbute en avant.
	Manque de représentation / d'instruction.	Analyse du mouvement, aide et surveillance.
<i>Minitrampoline</i>	Danger dû aux sauts fantaisistes.	Sauts contrôlés avec élan limité.
	Zone de réception trop proche du mur.	Installation réfléchie; distance de sécurité.
<i>Grand trampoline</i>	Danger de chute lors de sauts incontrôlés.	Discipline, instruction, surveillance autour de l'engin.
<i>Athlétisme</i>	Lancer du poids, du javelot.	Lancer, aller chercher: tous ensemble, au signal.
	Saut en hauteur: fosbury-flop avec latte.	Les poteaux doivent être munis de dérivateurs de latte.
<i>Sport en forêt</i>	Courir sur un sol irrégulier.	Renseigner sur les conditions particulières en forêt.

## 2.2 La responsabilité de l'enseignant

On ne peut pas toujours imputer un accident à un comportement inapproprié. Dans beaucoup de cas, des circonstances bien précises sont le commencement d'une chaîne d'événements, p.ex. une fausse appréciation de la situation, des erreurs méthodologiques ou organisationnelles, une évaluation insuffisante.

### Etre responsable de ses propres actes

Pour un enseignement sûr de l'éducation physique, l'enseignant prend la plus grande part de responsabilité. Mais il est aussi important de développer une conscience différenciée de la sécurité chez les élèves et de les inciter à prendre leurs propres responsabilités. L'enseignant a un devoir de protection envers les jeunes qui lui sont confiés. La négligence ou l'abandon de cette obligation peut avoir des conséquences pénales, juridiques ou disciplinaires.

➔ Enseignement réciproque: voir bro 1/6, p. 18 et bro 1/1, p. 99

### La responsabilité juridique de l'enseignant

Les imprudences dues à l'inattention ou suite à une négligence des obligations vis-à-vis des élèves peuvent conduire à une inculpation et à des sanctions. D'un point de vue juridique, c'est la responsabilité civile qui entre en vigueur, c'est-à-dire l'obligation d'une personne de répondre des dommages commis à un tiers. En règle générale, c'est l'Etat qui répond des dommages pour ses fonctionnaires (responsabilité de causalité de l'Etat). Cela signifie que si l'employé de l'Etat cause un dommage à un tiers dans l'exercice de ses fonctions, il ne peut être poursuivi en justice directement.

Si la communauté doit répondre de dommages et intérêts auprès de la personne lésée, elle peut se retourner contre son employé. C'est le cas si une grosse négligence a été commise, c'est-à-dire si les consignes élémentaires de prudence, que tout être humain sensé aurait respectées dans la même position et dans les mêmes circonstances, ont été ignorées. En plus des suites pénales et juridiques en cas de transgression fautive des obligations de service, l'Etat peut recourir à des sanctions disciplinaires qui se traduisent par un blâme ou par un renvoi.

### Conséquences pour l'enseignement de l'éducation physique:

De par la responsabilité naturelle et morale envers les étudiantes et étudiants et du fait que l'enseignant peut être tenu pour responsable du non-respect de son devoir d'attention et de prudence, l'obligation légale de prendre toutes les mesures nécessaires à la prévention des dommages est en vigueur. Ces mesures sont les suivantes:

- Enseignement adapté et ciblé.
- Reconnaissance et prévision des dangers potentiels pour pouvoir prendre des mesures adéquates.
- Surveillance appropriée des élèves permettant d'offrir une aide immédiate en cas d'urgence.
- Utilisation du dialogue et d'autres mesures pédagogiques qui incitent les jeunes à prendre leurs propres responsabilités.

## 3 Aspects sociaux de l'éducation physique

---

L'efficacité effective des efforts en matière d'éducation sociale, dans l'enseignement de l'éducation physique, qui vont au-delà du domaine purement sportif, dans le but de modifier le comportement social en général (problématique des transferts), reste à prouver. De récentes recherches ont démontré qu'un enseignement de l'éducation physique complémentaire à celui des autres branches améliore sensiblement le *climat scolaire* et le *bien-être social*.

Indépendamment de toute thèse ou antithèse, l'enseignement de l'éducation physique exploite les possibilités de stimulation du comportement social, non pas comme fin en soi, mais comme faisant partie intégrante de la pratique sportive en général. L'éducation physique crée des conditions favorables au développement de vertus sociales telles que *la coopération, le respect, la gestion des conflits, le fair-play et la tolérance*.

L'éducation physique possède, en comparaison avec les sports de loisirs et de société, ses propres conditions, buts, méthodes et formes d'organisation et peut répondre à bon nombre de besoins socio-éducatifs.

*Points de départ pour la stimulation du comportement social:*

- Créer une atmosphère de bien-être social: appartenance et acceptation, attitude compréhensive, décontractée et bienveillante, dialogue et collaboration, responsabilité envers les autres et soi-même ...
- Être un modèle de comportement social: démontrer le comportement social escompté par sa propre attitude, par la manière d'agir envers les autres, par sa conduite et son engagement ...
- Contenus appropriés: développer et mettre au point des jeux, jouer les uns avec et contre les autres, promouvoir le sport, prévenir la toxicomanie, adapter les règles, s'exercer avec un partenaire, aider, monter/démonter des engins ...
- Choix de méthodes et de formes d'organisation appropriées: stimuler l'initiative des jeunes, enseigner et travailler par groupes ...
- Définition claire des domaines d'apprentissage sociaux: comprendre et maîtriser les règles, interpréter et créer des rôles, coopérer, se confronter, savoir résoudre des conflits, accentuer voire maîtriser les émotions, gérer les différences ...

### 3.1 Aspects interculturels

Il y a diverses possibilités d'aborder les us et coutumes d'autres cultures. On peut par exemple découvrir et essayer des jeux et des danses traditionnels provenant d'autres pays.

Chaque classe est fréquentée par des étudiantes et étudiants provenant de pays étrangers ou d'autres cercles culturels. Dans le cas idéal, ces jeunes se montrent prêts à présenter leurs activités sportives traditionnelles (jeux, danses ...), à les réaliser avec la classe et à démontrer l'idée, la provenance, l'âge ou le motif de ce bien culturel.



## 3.2 Pratiquer du sport avec des handicapés

### Mouvement, jeu et sport – aussi pour les handicapés

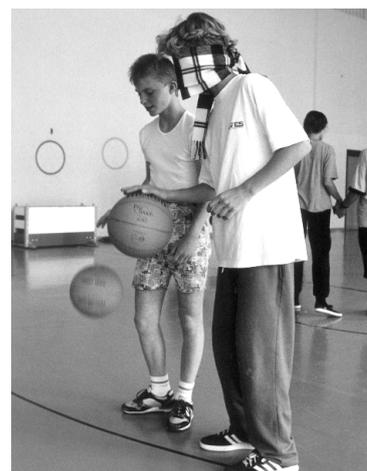
L'activité sportive accorde, spécialement aux personnes contraintes de vivre avec une infirmité, davantage de liberté de mouvement, de courage et de volonté et, de ce fait, plus d'autonomie et de joie de vivre.

### Pratiquer du sport ensemble

La planification commune d'un enseignement axé sur le mouvement, le jeu et le sport pour handicapés et personnes valides est empreinte de vécus et d'expériences d'ordre social. La tolérance et l'acceptation de personnes étrangères ou différentes sont suscitées et encouragées par l'action collective. Lors de l'établissement de formes ludiques, de règles et de techniques, l'aspect de la coopération est exercé et vécu. Les aptitudes individuelles et les limites d'une pratique sportive collective sont expérimentées et ajustées.

### "Vivre et expérimenter" un handicap

Si des personnes valides essaient de se mettre dans la peau d'une personne handicapée, elles vivent, dans les grandes lignes, quelques problèmes rencontrés. Avec de simples moyens, nous expérimentons, par exemple, le handicap "être aveugle" de la manière suivante: tu es aveugle (bandeau, lunettes noires). Essaie de te changer dans le vestiaire puis de trouver le chemin qui mène à la salle de gymnastique, si possible de manière autonome. Maintenant, sors un engin du local de matériel et joue avec celui-ci. Par mesure de sécurité, un partenaire voyant peut accompagner la personne "aveugle" en lui accordant une aide minimale. Essaie d'inventer des jeux de balle roulée (avec une balle à clochette) dans des groupes plus ou moins conséquents. Comment t'es-tu senti? Quelles modifications as-tu apportées à tes mouvements? Comment as-tu vécu ton environnement?



### Jouer au basket-ball dans une chaise roulante

Prenez contact avec un club de basketball pour paraplégiques. Installez-vous dans une chaise roulante et essayez de participer au jeu. Mettez ensuite ensemble en évidence les différences avec le "basketball pour piétons" dans les domaines de la technique, la tactique et des règles de jeu. Qu'en est-il du jeu avec des équipes mixtes? Elaborez ensemble les règles d'un jeu qui permette à la fois aux "piétons" et aux invalides d'exploiter individuellement leurs capacités de manière optimale.

### Exercer des activités sportives de loisirs ensemble

La natation, le ski et le tandem sont les sports de masse les plus appropriés. En outre, les petites formes ludiques ainsi que les fêtes de jeux offrent une occasion de pratique sportive collective idéale.

### Comparer les méthodes d'entraînement

Dans le domaine du sport de pointe, les entraînements sont souvent réalisés de manière combinée avec des sportifs valides. Les différences entre les entraînements des sportifs handicapés et ceux des sportifs valides sont minimes.

### 3.3 Gérer l'agressivité et la violence

#### Sensibiliser et informer

Lorsque l'on parle d'actes de violence dans le contexte scolaire, ceux-ci touchent l'enseignement, différentes échelles de valeurs, les élèves et parfois aussi les enseignants. Malgré le nombre relativement restreint d'élèves durablement et fortement violents, il vaut toutefois la peine que les enseignants abordent cette problématique entre eux et avec les jeunes adultes. Pour pouvoir réagir de manière adaptée dans des situations de ce type, l'origine du comportement violent doit être bien compris.

Dans le cadre d'un enseignement global basé sur le vécu, les jeunes adultes doivent être sensibilisés aux formes d'apparitions de l'agressivité à l'intérieur et en dehors de l'école. Une prise de conscience les aide à comprendre que les conflits peuvent être résolus et supportés autrement que par la violence. Le but consiste à trouver puis à appliquer des stratégies de résolution de conflits à travers le dialogue et la discussion, de reconnaître et d'éviter ses propres modes de comportement agressif.

#### Formes d'agressivité et de violence à l'école

Au sens le plus étroit du terme, la violence peut être définie comme une "atteinte physique intentionnelle et directe de l'homme par l'homme" et comme une "attaque physique sur des choses" et se manifeste à l'école sous forme de

- *violence physique*: bagarres, actes de violence contre les personnes et les choses;
- *violence psychique*: dérangements de la leçon, harcèlement ou exclusion d'autres élèves;
- *violence verbale*: injures, mépris, rabaissement de l'autre, etc.;
- *violence structurelle*: classes et écoles trop grandes, architecture rebutante, recherche de performance démesurée, etc.

La violence peut se porter contre les camarades d'école, les enseignants, les choses voire même contre soi-même (auto-agression). La violence peut aussi provenir de l'enseignant (p.ex. pression de la performance, des notes, aversion pour un élève). La violence a des origines principalement sociales et l'école est le reflet de notre société.

#### Eclairages sur l'origine de l'agressivité et de la violence

- *Théorie de l'apprentissage*: la violence s'apprend (dans l'environnement quotidien, par des exemples violents dans la maison parentale, peer-group (groupe d'âge et d'idéologie identiques), fréquentations, cercle d'amis, etc. ainsi que par des scènes de violence dans certains films et vidéos).
- *Théorie katharsis*: la violence sert de soupape de décompression (libération d'une accumulation d'agressivité).
- *Hypothèse de l'agressivité cumulée*: la violence est le résultat du développement d'un acte de violence.
- *Hypothèse de l'agressivité due à la frustration*: la violence est le résultat d'une frustration (échec scolaire ou professionnel, isolation, manque de reconnaissance et d'attention).

Il est indéniable que l'enseignement de l'éducation physique offre des possibilités particulières de stimulation et d'éducation globale aux jeunes adultes. Sans instrumentaliser le sport, il existe une grande variété de situations qui permet d'aborder le thème de l'agressivité et de la violence. De telles occasions valent simplement la peine d'être saisies!

### Raisons de l'agressivité et de la violence

Pour pouvoir reconnaître les origines de l'agressivité et de la violence, il est judicieux de considérer les sphères interdépendantes que sont *les conditions de la société*, *les conditions vitales* et *les conditions personnelles* de manière séparée.

- *Conditions de la société*: On entend par cela une situation économique défavorable (pauvreté, misère due à des conditions de logement déplorables), des chances de réussite jugées inéquitables et désespérées (chômage et autres), une intégration sociale déficiente (existence en marge de la société) et un manque de consensus dans les valeurs fondamentales (le morcellement de notre société provoque la perte de points de repère et suscite l'irritation).
- *Conditions vitales*: Cadre familial défavorable, conditions du moment (structures et relations inadéquates à l'école engendrant des problèmes scolaires, problèmes sur le lieu de travail) et encouragement à la violence, p.ex. par l'intermédiaire des médias.
- *Conditions personnelles*: Goût de l'aventure et de l'initiative insatisfaits, ennui, insatisfaction générale, manque de possibilités ou de capacités pour une pratique libre de loisirs, expériences vécues de la violence, effets de l'alcool et démonstration de force au sein du groupe.

L'accumulation de différents facteurs défavorables augmente la tendance à la violence. On a recours à la violence pour acquérir de la reconnaissance et pour attirer l'attention. Selon le retour que nous donnent les médias, elle est même dans un certain sens devenue "in". La violence peut même exercer un pouvoir de fascination sur les jeunes. En fin de compte, elle est souvent aussi un moyen de provocation.

### Possibilités et limites de l'ingérence dans l'enseignement

La pédagogie scolaire est débordée par les problèmes à résoudre. Elle peut et doit toutefois essayer de fonctionner de manière préventive au travers d'une prophylaxie de la violence, trouver ensemble, avec les jeunes adultes, des solutions pour améliorer la gestion des problèmes. L'éducation physique doit:

- appuyer et encourager la recherche d'identité et la confiance en soi (vivre son corps de manière variée, expérimenter la réussite, donner un sens à ce que l'on fait au travers d'un enseignement visant plusieurs perspectives);
- apprendre à contrôler son propre corps (p.ex. dans les sports de combat, les formes de décontraction; développer une conscience de sa propre vulnérabilité et celle des autres);
- offrir des possibilités ludiques de lutte contre l'agressivité (dans les jeux sportifs et les formes compétitives; développer la conscience d'être l'initiateur de l'idée de jeu);
- offrir des modèles de comportement positifs avec des échelles de valeurs, des consignes et des règles y relatives (style d'enseignement socio-intégratif; mais attention: quiconque enfreint une règle ou une norme doit en assumer les conséquences!);
- influencer positivement le comportement social et la gestion des conflits (fair-play, tolérance, acceptation);
- reconnaître, en plus des performances physiques, les performances sociales (culture de la performance élargie).



## 4 Manifestations et fêtes

### La journée sportive individuelle

Les jeunes adultes ont vécu, tout au long de leur scolarité, un grand nombre de journées sportives et de fêtes ludiques. La "journée sportive individuelle" vise principalement à développer leur intérêt à la pratique sportive et leur permet d'organiser une manifestation. Une bonne préparation, la participation de l'enseignant ainsi que l'initiative des participants sont nécessaires.

#### Objectifs

- Pratiquer "son sport" avec d'autres de manière responsable.
- Aller jusqu'au bout pour planifier, organiser, réaliser et évaluer des idées de journée sportive au sein d'un groupe.
- Se fixer des buts personnels et chercher à les atteindre.

#### Check-list

La mise en place de lignes de conduite simples et claires est nécessaire et utile à tous les participants:

- *Groupe*: Directives quant à la grandeur minimale et maximale.
- *Cadre temporel*: Au moins 4 heures de pratique sportive intensive.
- *Annonces*: Programmes, listes de participants, confirmations de réservation, confirmer la participation de spécialistes.
- *Responsabilités*: Chaque groupe est secondé d'une personne compétente (enseignant, élève, spécialiste). Une commission composée d'enseignants et d'élèves décide des programmes réalisables.
- *Journée sportive à alternatives*: Préparer un "programme-surprise" pour tous les élèves qui ne veulent pas se rattacher à un groupe.

#### Calendrier

- 6 mois avant: idée, planification du concept, planification des échéances
- 3 mois avant: mise sur papier avec toutes les informations utiles
- 6 semaines avant: retour des propositions des groupes d'élèves
- 5 semaines avant: la commission opère un choix parmi les propositions
- 4 semaines avant: programme détaillé disponible pour l'inscription
- 3 semaines avant: élaboration du programme définitif, derniers ajustements
- 2 semaines avant: information détaillée aux participants
- *Journée sportive*: réalisation selon le programme prévu
- 1 semaine après: analyse et bilan, liste de participants

#### Disciplines sportives

Toutes les disciplines sportives sont en fait pensables. Quelques possibilités:

- |                          |                                                     |                                                  |
|--------------------------|-----------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| • Concours d'athlétisme  | • Marche prolongée (walking)                        | • Traversée d' un lac                            |
| • Duathlon et triathlon  | • Excursion de nuit                                 | • Tournois: street-ball, beach-volley, badminton |
| • "Jeux sans frontières" | • Sorties: vélo de course, VTT, inline, en montagne | • ...                                            |
| • Danse                  | • Bateau pneumatique                                |                                                  |
| • Jonglerie              | • Régate à la rame                                  |                                                  |
| • Grimper                |                                                     |                                                  |

## 5 Camps

La vie de camp est sans aucun doute l'une des formes d'enseignement les plus intensives et exigeantes. Les circonstances extérieures particulières représentent un défi pour tous les participants. Pour pouvoir mettre sur pied un camp, chacun doit faire preuve d'engagement, de collaboration et de respect mutuel.

### Formes de camps

Le choix de la forme de camp dépend des conditions personnelles (homogénéité du corps enseignant et des attentes des participants), de la situation et des objectifs visés.

Les projets transdisciplinaires sont eux aussi très fructueux (géographie, biologie, histoire, dessin, travaux manuels, branches professionnelles).

Activité	Objectifs	Organisation
<i>Excursions</i>	Découvrir une nouvelle région	Reconnaître les itinéraires et les lieux d'hébergement
<i>Vélo</i>	Découvrir un moyen de transport	Contrôle du matériel, itinéraires, mat. de réparation
<i>Sports aquatiques</i>	Découvrir des activités aquatiques	Sécurité, matériel adéquat
<i>Camp de survie</i>	Apprendre à connaître ses limites	Informers les parents, la direction, les autorités.

### Points importants pour l'organisation d'un camp

- *Information*: Informer précisément la direction, les autorités compétentes, les parents et les participants.
- *Sécurité*: reconnaître soigneusement le terrain et au besoin impliquer des spécialistes, se renseigner au sujet des prescriptions et les respecter.
- *Organisation réfléchie*: Planifier les nuitées, les transports, la réservation du matériel, les autorisations, le contrôle du matériel, etc. de manière adaptée.

➔ Check-list pour l'organisation d'un camp:  
voir bro 7/1, p. 13

### Planifier, réaliser et évaluer un camp de trekking

Le camp de trekking est une combinaison d'activités sportives peu courantes. Cette forme de camp attractive est planifiée et développée en commun. A cette occasion, on se passe du confort habituel. La fatigue doit être gérée avec succès dans des conditions rudimentaires. En plus de la performance physique, la coopération, l'entraide et la tolérance sont à l'avant-plan.

La planification d'étapes journalières variées permet des décisions spontanées. Un véhicule de transport spacieux facilite le transport du matériel.

<i>1er jour</i> :	Train ou vélo jusqu'au lieu de départ. Marche jusqu'à une cabane de montagne. Nuitée dans un dortoir.
<i>2ème jour</i> :	Escalade d'un sommet puis retour en plaine. Nuitée, p.ex. dans une auberge de jeunesse.
<i>3ème jour</i> :	Longer une rivière à vélo. Préparation de la descente en bateau. Nuitée sous tente.
<i>4ème jour</i> :	Descente de la rivière en bateau. Longer un lac à vélo. Nuitée sous tente.
<i>5ème jour</i> :	Traversée du lac. Nuitée sous tente.
<i>6ème jour</i> :	Retour en train ou à vélo.

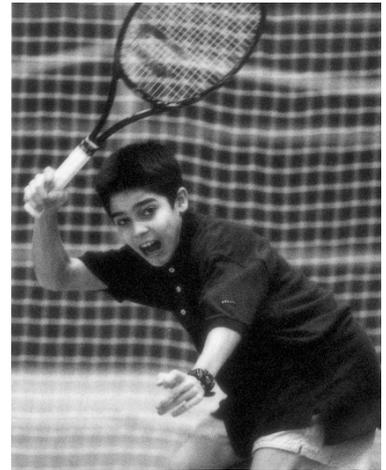
## 6 Sport extra-scolaire

### 6.1 Les loisirs – un temps idéal pour la pratique sportive

Le sport scolaire pose les fondements d'un comportement social autonome et respectueux de l'environnement. L'un des objectifs visés est la préparation des jeunes à une pratique sportive durable qui les accompagnera tout au long de leur vie et un encouragement aux activités scolaires et extra-scolaires. Beaucoup de jeunes pratiquent leur sport de loisirs de différentes manières:

- Sport dans un club
- Entraînement dans des organismes commerciaux spécialisés
- Activités sportives spontanées et non organisées au sein d'un cercle d'amis
- Participation au sport scolaire facultatif
- Participation aux activités J+S cantonales ou régionales
- Participation à des activités organisées par des institutions
- Encadrement d'enfants et de jeunes en tant qu'entraîneur

Une attitude positive et ouverte des enseignants face à toutes les possibilités de pratiques sportives peut motiver les jeunes adultes à pratiquer un sport durant leurs loisirs et développer leur vie sociale au sein de l'école.



### 6.2 Le sport en dehors et après les heures d'école

#### Découvrir les activités de sport de loisirs

Pour favoriser une pratique sportive à long terme, il faut inclure des sports de mode à l'enseignement obligatoire et offrir des possibilités de loisirs attrayantes. Il est judicieux d'organiser le sport de loisirs extra-scolaire sous forme de cours, tournois, manifestations et camps.

#### Les offres de sport scolaire facultatif

- donnent la possibilité de pratiquer et d'apprendre un sport complémentaire,
- sont adaptées aux besoins des étudiants et correspondent aux tendances actuelles,
- sont basées sur la qualité et n'occasionnent que peu de frais,
- préparent à une participation active au sein d'un club ou à une pratique individuelle d'un sport,
- soudent les liens dans le cadre d'une collaboration et donnent le goût de la compétition,
- motivent les jeunes à s'entraîner (p.ex. en regard à une participation, à un tournoi),
- entretiennent un bon climat scolaire.

#### Perspectives d'activités *Jeunesse et Sport*

La plupart des activités extra-scolaires sont rendues possibles par l'intermédiaire d'institutions et de clubs grâce à des offres *Jeunesse et Sport*. Les jeunes particulièrement doués dans un domaine sportif et désirant transmettre leurs savoirs doivent être informés au sujet des cours de formation de moniteurs J+S et encouragés à fonctionner comme moniteurs par l'enseignant.

➔ Concepts scolaires et plans d'études: voir bro 1/6, p. 14



J+S: formation autonome  
grâce à des monitrices et moniteurs compétents

## Sources bibliographiques et prolongements

ACTES DE COLLOQUE:	Handicapés physiques et inaptes partiels en EPS. Editions EP.S. Paris.
ASEP:	Assis, assis ... j'en ai plein le dos! Berne 1991.
BUCHER, W. (Hrsg.):	1070 Spiel- und Übungsformen «Bewegtes Lernen». Ab 7. Schuljahr. Schorndorf 2000.
COLLECTION REUSSIRACTION:	Les handicapés – loisir et insertion. Les Francas, Jeunes années. Paris.
DAUMAIL, D.:	Prévention et premiers soins. Vigot. Paris.
FEDERATION FRANCAISE DE SPORT ADAPTE:	34 fiches: activités motrices pour les personnes lourdement handicapées (extraites de la revue EP.S. 1. Editions EP.S. Paris 1997.
FLUCKIGER, E.:	Le guide pratique de la place de jeu. ASEP. Berne 1992.
LE MERCIER, F.:	Frisbees, boomerangs et cerfs-volants. Pour jouer avec le vent. Editions EP.S. Paris 1997.
REVUE:	EPS, paraît 5 fois par an. Editions EP.S. Paris.
RICHE, D.:	L'alimentation du sportif en 80 questions. Vigot. Paris 1999.
SERVICE DE L'EDUCATION PHYSIQUE ET DES SPORTS:	Fichier d'activités : Joutes sportives, jours de fêtes. OFES n° 53295. Lausanne 1995.
VAN DER PLAS, R.:	Réparer son vélo. Vigot. Paris 1999.
WEINBERG, R.S.:	Psychologie du sport et de l'activité physique. Vigot. Paris.

La bibliographie de référence peut être consultée dans le manuel paru en allemand



**Editions ASEP**

Littérature spécialisée: brochures, manuels, vidéo, cassettes audio, moyens didactiques, compléments aux manuels officiels