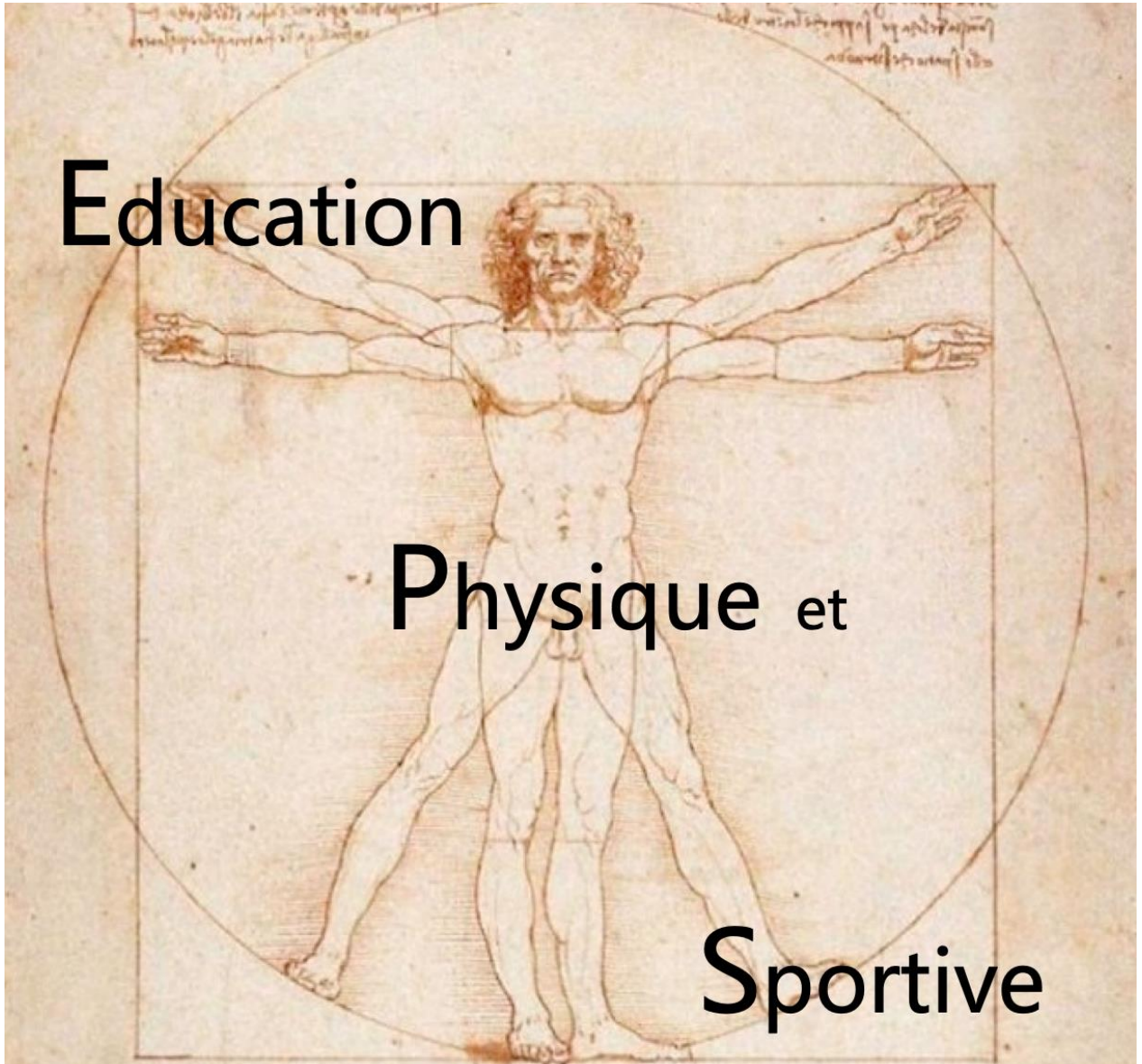


Education

Physique et

Sportive





Souvenirs

et

perspectives



Sommaire

Sommaire.....	3
Mission et charte.....	4
Introduction	6
1. Structure de l'EPS	9
2. Quelques règles de fonctionnement	9
3. Les rattrapages de sport	10
4. Les dispenses de sport	11
5. Les cours facultatifs et autres activités sportives parallèles	11
6. Journées sportives particulières.....	12
7. Les championnats des Gymnases (CHESS)	12
8. L'option complémentaire sport.....	14
9. Liste des choix proposés pour les cours à option	15

Mission et charte

Les enseignants d'éducation physique du Gymnase de Chamblandes se sont donné une mission et ont établi une charte précisant les différentes dimensions de l'éducation physique et sportive (EPS) telle qu'ils la conçoivent.

Mission

La mission de l'EPS est de contribuer à l'éducation, à la santé et à l'hygiène, à l'acquisition d'habiletés motrices et à l'encouragement au mouvement.

Charte

Santé et hygiène	L'EPS encourage la prise de conscience de la globalité de l'être et de l'équilibre entre le cérébral et le physique
Connaissances	L'EPS permet l'acquisition de connaissances aussi bien théoriques (anatomie, physiologie, méthodes d'entraînement, nutrition, etc.) que pratiques dans différents sports
Plaisir	L'EPS a pour but de donner durablement le goût du geste technique bien fait, de l'effort et du dépassement de soi
Confiance	L'EPS contribue au développement de la confiance en soi et en l'autre
Autonomie	L'EPS favorise la pratique autonome du sport à travers la découverte de diverses disciplines
Collaboration	L'EPS vise au développement du savoir-être en groupe et au respect à la fois des règles collectives et des différences entre individus

Introduction

Ce document cherche, en quelques pages, à vous présenter en quoi consiste l'éducation physique et sportive (EPS) au Gymnase de Chamblandes.

Nous avons choisi de mettre en couverture le célèbre « Homme de Vitruve » de Leonardo Da Vinci, qui symbolise à merveille l'équilibre et l'harmonie physique du corps humain. L'EPS tente modestement de vous guider vers un tel équilibre, en y ajoutant une dimension mentale que plusieurs facettes de notre enseignement abordent. Vous retrouvez, résumés dans la figure placée au verso de la couverture, l'engagement (mission) et les objectifs généraux (charte) que se fixe la file d'EPS à Chamblandes.

En d'autres termes, et un peu en vrac, nous souhaitons vous aider, par la pratique individuelle et collective du sport, à mieux connaître et à améliorer vos capacités physiques, à prendre conscience de vos limites et à les respecter, mais aussi à prendre du plaisir, à développer respect et tolérance envers les autres et à développer vos capacités d'adaptation à un collectif. Tout un programme donc !

Les pages qui suivent vous présentent :

- la structure de l'enseignement du sport dans notre gymnase,
- les différentes options proposées avec leurs objectifs et/ou contenus principaux,
- quelques cours facultatifs de sport,
- une description de l'option complémentaire sports,
- un aperçu de deux journées sportives particulières,
- quelques règles de fonctionnement,
- une explication du système de rattrapage des cours de sport manqués.

Nous vous souhaitons une bonne lecture et nous nous réjouissons de vous retrouver ou faire votre connaissance dès la rentrée d'août.

Passez un bel été et pensez, comme il se doit, à garder vos esprits sains dans des corps sains !

Les enseignants EPS pour 2020-2021

Valentin Mignone (chef de file)

Léonard Berner

Jessica Botter

Thomas Daetwyler

Randoald Dessarzin

Angel Sulleiro

1. Structure de l'EPS

Les heures de sport se donnent à raison de trois périodes hebdomadaires, sauf pour les classes de l'École de commerce. Ces cours sont dispensés sous deux formes bien distinctes :

- des cours à options hebdomadaires pour toutes les classes,
- des cours par classe à quinzaine ou hebdomadaire.

Les cours à options

L'année est divisée en cinq tranches de six à huit semaines. Lorsque deux ou trois classes ont chaque semaine leurs heures de sport en parallèle, les enseignants proposent à l'ensemble des élèves de ces classes un choix d'options pour chaque tranche, et celles qui intéressent le plus de monde sont retenues et les élèves peuvent alors s'y inscrire.

En début d'année, les élèves s'inscrivent pour les trois premières tranches, puis une seconde inscription se fait début février 2021 pour les deux dernières tranches.

Pendant ces périodes à options, les groupes-classes n'existent plus et sont remplacés par des groupes-options. Les élèves sont donc susceptibles de changer d'enseignant au terme de chaque tranche.

En principe, sur les cinq tranches, donc les cinq choix, chaque élève doit choisir au moins une fois un sport collectif et une fois une activité extérieure. La possibilité de prendre deux fois la même option doit être discutée avec les enseignants EPS concernés.

Le tableau que vous trouvez en fin de brochure (point 9) donne une liste des options qui seront proposées durant cette année scolaire, avec un court descriptif des objectifs ou contenus de chacune d'entre elles.

Les cours par classe

Les cours par classe ont lieu à la quinzaine pour les périodes doubles, ou hebdomadairement pour les périodes simples. Le programme de ces périodes est alors établi pour toute l'année par l'enseignant EPS responsable de la classe.

2. Quelques règles de fonctionnement

Quelle que soit la branche, tout enseignant fixe un cadre et un certain nombre de règles pour assurer le bon déroulement de ses cours. En éducation physique, les classes sont mélangées pour les options et en conséquence les élèves changent souvent d'enseignant. Dès lors, la file d'EPS tient à fixer quelques règles simples et communes à tous.

Ponctualité : les cours commencent aux heures habituelles et durent 90 min pour deux périodes ou 45 minutes pour une période. A la sonnerie, les élèves sont donc changés et en salle de sport, prêts pour la leçon.

Tenue : la pratique du sport nécessite une tenue adéquate (shorts ou training, T-shirt) et des chaussures adaptées et propres, autres que celles utilisées en extérieur. Les enseignants EPS sont libres d'accepter un élève mal équipé s'ils jugent que cela ne nuit pas à la pratique de l'activité prévue.

Matériel : les élèves prennent soin du matériel mis à leur disposition et aident au rangement de celui-ci à la fin du cours. Tout matériel endommagé par négligence ou par une utilisation inappropriée sera remplacé aux frais de l'élève concerné.

Comportement : le sport peut être un défoulement, à condition que celui-ci soit maîtrisé. Une attitude responsable et respectueuse des autres est exigée de chacun ; elle garantit l'intégrité physique de tous les participants aux cours EPS.

Hygiène : la transpiration est une réaction naturelle du corps pour se refroidir pendant et après un effort ; la douche après le sport est une mesure d'hygiène incontournable, et les 10 min. de pause 'volées' pendant le cours sont rendues en fin de leçon et permettent largement de prendre une douche sans sacrifier la pause ! Les périodes simples sont, quant à elles, systématiquement suivies d'une pause de soixante minutes au moins.

3. Les rattrapages de sport

Afin d'encourager une pratique sportive régulière dans le cadre du gymnase, la direction et les maîtres d'éducation physique et sportive (MEPS) ont mis en place un système de rattrapage des périodes EPS manquées

Lorsqu'un élève ne sent pas apte à suivre un cours EPS, il se présente au début du cours à son MEPS concerné et lui explique les raisons de son incapacité à suivre la leçon normale. Dès lors, deux cas de figure peuvent se présenter :

- le MEPS propose un programme spécifique à l'élève durant la leçon ;
- le MEPS inscrit l'élève pour une séance de rattrapage (lundi de 16h30 à 18h00) et le dispense du cours EPS. Il lui remet une convocation avec la date prévue et l'absence n'est pas notée ;

Si un élève ne présente pas au début d'un cours EPS, il est noté absent.

Lorsque l'absence au cours EPS est isolée (l'élève est présent la période qui suit ou qui précède) et que la demande d'excuse est refusée par le conseiller de classe, l'élève est convoqué à la prochaine séance de rattrapage (lundi de 16h30 à 18h00 à la date figurant sur la lettre de convocation envoyée par courriel).

Remarques

- a) Le jour ouvrable précédant chaque séance de rattrapage, une liste récapitulative des élèves concernés est affichée dans la vitrine du secrétariat.
- c) Toute absence à une séance de rattrapage doit être justifiée sans délai directement auprès du doyen.

4. Les dispenses de sport

Les demandes de dispense EPS appuyées par un certificat médical sont à remettre directement et dans les plus brefs délais, au doyen, qui les valide pour la durée prescrite par le certificat médical.

L'élève n'a plus besoin de se présenter aux cours EPS et ne remplit pas de demande d'excuse.

Si le certificat médical justifie une dispense partielle, l'élève se rend au cours EPS et présente ledit certificat directement à son enseignant de sport, qui lui prescrira alors une activité physique adaptée.

Les demandes de dispense pour sportifs de haut niveau répondant aux exigences fixées par le Service de l'éducation physique et des sports (SEPS) sont à déposer auprès de la Direction en principe au début de l'année scolaire (formulaire ad hoc disponible auprès du secrétariat).

5. Les cours facultatifs et autres activités sportives parallèles

Au sein de l'offre très variée des cours facultatifs que vous recevez avec le courrier du mois de juillet, la file EPS vous propose également des possibilités de faire du sport en dehors de vos heures de cours en suivant un cours :

- d'aviron
- d'escalade
- de préparation aux différents CHESS)

Ou en participant au Tournoi Annuel de Volleyball (TAV), à un camp de surf (juin), ou à d'autres activités qui sont encore à définir !

Des informations complémentaires vous seront données à la rentrée ou en cours d'année par les enseignants EPS, avec des détails concernant l'horaire, la forme et les contenus de ces activités.

6. Journées sportives particulières

Journée « sport et solidarité » Organisée pour la première fois en juin 2015 pour l'ensemble des élèves de 1^{re} année, elle est reconduite depuis à la même période. Depuis 2017, cette journée a lieu sur le magnifique site du Chalet-à-Gobet (initiations au golf et au tir à l'arc, course d'orientation et course de la solidarité). Elle sera sans doute reprise dans ses grandes lignes mais, naturellement, encore améliorée !

7. Les championnats des Gymnases (CHESS)

Des compétitions par équipes ou individuelles mettant aux prises, sur une journée, des élèves en provenance des gymnases et des écoles professionnelles de tout le canton, sont organisées selon le calendrier suivant :

Discipline	Date	Organisateur	Lieu
Football	Ma 22 septembre	Chamblandes	Stade de la Tuilière
Basketball garçons	Me 4 novembre	Beaulieu	Gymnase de Beaulieu
Basketball filles	Je 12 novembre	Morges	Gymnase de Morges
Volleyball 3x3	Sa 12 décembre	Nyon	Gymnase de Nyon
Volleyball 6x6	Me 27 janvier	Yverdon	Gymnase d'Yverdon Collège Léon-Michaud
Unihockey	Me 10 février	GAP	Gymnase Auguste Piccard HEP
Badminton	Ma 23 mars	Burier	Gymnase de Burier
Ultimate	Je 20 mai	Renens	Centre sportif de Censuy

Depuis 2015, le Gymnase de Chamblandes s'est particulièrement distingué lors de ces compétitions, en remportant notamment la victoire en ultimate frisbee, en football et en volleyball et en terminant à la 2^e, puis

la 3e place du tournoi de basketball. Difficile de maintenir un tel niveau de performance, mais lors des dernières éditions les représentants de Chamblandes ont toujours su conjuguer plaisir et esprit de compétition. L'objectif pour l'année à venir est de maintenir, ou améliorer, les rangs de nos équipes de garçons et filles et de se comporter en dignes ambassadeurs de notre établissement.

Prenez contact avec vos enseignants de sport si ces compétitions vous intéressent et ne manquez pas les entraînements de sélection lorsqu'ils seront annoncés en cours d'année !

8. L'option complémentaire sport

Objectifs

L'OC sport a pour objectif une meilleure compréhension du fonctionnement de notre corps lors d'une activité physique. Elle permet également de sensibiliser les étudiants aux différentes possibilités qu'offrent les métiers du sport. Les cours apportent des bases en physiologie, en nutrition, en théorie de l'entraînement et traitent de l'étroite relation entre la pratique sportive et la santé. Les élèves sont évalués en cours d'année par des épreuves écrites et pratiques, et en fin d'année par un examen oral.

Contenus théoriques

En physiologie

- les muscles, la contraction musculaire, les différentes fibres musculaires,
- les filières énergétiques et l'utilisation des substrats,
- les seuils lactiques ; la VO₂max
- les adaptations physiologiques à l'entraînement

En nutrition :

- l'équilibre alimentaire,
- le métabolisme et les besoins en fonction de l'individu,
- l'alimentation en général, puis plus précisément celle du sportif,
- les notions d'IMC (indice de masse corporelle), d'IMG (masse grasse), de régimes, etc.

En théorie de l'entraînement :

- la définition des facteurs de condition physique et leur utilisation dans un programme d'entraînement périodique,
- les avantages d'un bon échauffement et d'une récupération bien menée,
- l'établissement d'un programme d'entraînement en tenant compte des spécificités physiques à développer dans un sport donné, avec accent sur les phénomènes de surcompensation ou les théories de succession de charges,

Dans les relations entre sport et santé :

- l'activité physique et la diminution de certains risques médicaux (cardiopathies coronariennes, AVC, hypertension, cancers, diabète de type II, dépressions)
- le mouvement et le contrôle de l'équilibre métabolique et du poids

Contenus pratiques

L'endurance

En début d'année les étudiants réalisent un test sportif permettant de déterminer leur vitesse maximale aérobie (VMA). En fonction de leur résultat, ils apprendront à élaborer et à suivre un programme d'entraînement spécifique qui sera évalué lors des 10km de Lausanne.

La force

Après avoir déterminé la charge maximale (1RM) de plusieurs exercices, les étudiants apprendront à utiliser cette notion dans l'optique de créer un entraînement personnalisé. L'amélioration de la force maximale sur les exercices servira de base à l'évaluation.

La vitesse

Se déplacer avec la plus grande rapidité possible. Réaction, accélération, cadence... Autant d'éléments que les étudiants devront améliorer afin de satisfaire aux critères de l'évaluation.

9. Liste des choix proposés pour les cours à option

Sports collectifs en salle (éventuellement en plein air pour certains)

Sport	Objectifs / contenus
Baseball	LE jeu par excellence ! Ludique, parfaitement adapté à la mixité ; dès l'instant où vous aurez touché à la batte et au gant, vous tournerez le dos à la balle brûlée.
Basketball I	Travail des appuis (position de base, arrêts, changements de direction, feintes, aiguillages, arrêts 1 et 2 temps avec le ballon, pivot et protection de la balle, position de défense) ; travail de la passe (à une et deux mains, au sol, à l'arrêt et en mouvement) ; travail du dribble (haut, bas, d'évolution, de protection) ; travail du tir (introduction et perfectionnement du tir en foulée ; gestuelle du tir arrêté). Petits jeux collectifs et exercices de perfectionnement des fondamentaux susmentionnés. Introduction des notions tactiques collectives de base («spacing», couloirs, coupes et substitutions) ; introduction des formes jouées, du 1 contre 1 au 5 contre 5. Apprentissage des règles.
Basketball 3x3	Nouvelle discipline olympique aux prochains jeux de Tokyo, le 3X3 en basket a rencontré énormément de succès l'année passée auprès de nos étudiants. Si les fondamentaux sont les mêmes qu'en 5X5, les espaces et la dynamique, ainsi que quelques règles diffèrent et rendent ce jeu très dynamique et plaisant.
Équilibre et jonglage	Petits jeux d'équilibre et de proprioception. Découverte et perfectionnement du jonglage (3 balles ou anneaux), du diabolo et des assiettes Renforcement musculaire et travail des différents appuis et portés en vue de l'élaboration de pyramides humaines.
Football I	Acquisition des bases techniques propres au football comme la conduite de balle, la passe et le tir. Mise en place de tactiques élémentaires comme le marquage ou les rôles et actions des joueurs aux différents postes. Apprentissage des règles de base du football et du futsal.
Football II	Travail tactique sur la défense (mouvements en équipe, défense en zone et marquage individuel) et sur l'attaque (démarquage, contre-attaque et spécialisations du rôle des

	joueurs). Développement d'un jeu de passes courtes et rapides dans un petit périmètre pour surprendre la défense en futsal.
Handball I	Apprentissage des bases techniques du handball que sont les passes, les réceptions, les tirs et les dribbles. Mise en place d'un jeu d'équipe axé sur le travail collectif autant dans le jeu d'attaque que de défense. Apprentissage des règles.
Handball II	Mise en place d'un jeu rapide axé sur la vitesse d'exécution et la contre-attaque. Spécifications des postes, notamment du gardien et du pivot.
Rugby	Activité abordée par le côté « joué », raison pour laquelle l'accent sera mis dès la première leçon sur les règles du jeu, la sécurité et l'évaluation des élèves. Pour tous les niveaux, la notion de « passe en arrière » sera mise en évidence. Suivront les principes de contact avec le sol, puis de contact avec les adversaires et les partenaires (techniques de plaquage, de nettoyage, etc.) Enfin certaines stratégies (en « groupés » ou « déployés ») classiques du rugby pour avancer et marquer seront développées.
Tchoukball I	Acquisition des bases techniques propres au tchoukball comme le tir au cadre, le tir en extension, les tirs en 1e, 2e et 3e zones et le tir le long de la ligne. Mise en place de stratégies offensives et défensives concentrées sur l'observation du jeu et les déplacements plutôt que sur l'interception. Apprentissage des règles.
Tchoukball II	Amélioration des gestes techniques, apprentissage des mouvements avancés comme le tir à 90° ou la défense en manchette en 1e zone. Mise en place d'un jeu axé sur la vivacité et la rapidité d'exécution. Pratique du tchoukball sur des surfaces variées (herbe et sable).
Unihockey	Apprentissage des trois éléments techniques de base que sont la conduite de balle, la passe et le tir. Développement d'un jeu d'attaque réfléchi grâce à ces trois éléments qui offrent les possibilités au porteur de la balle de dribbler, passer ou tirer au but. Apprentissage des règles.
Volleyball I	Apprentissage des gestes techniques fondamentaux : la passe haute, la manchette, le service, le smash. Principes généraux de placement en attaque et en défense. Règles de base. Initiation au jeu 1 contre 1, 2 contre 2, et 3 contre 3.
Volleyball II	Perfectionnement des gestes techniques de base déjà abordés dans le cours I. Variantes d'attaque et de défense, feinte, bloc, soutien, etc. Extension au jeu 4 contre 4 puis 6 contre 6 Sports individuels en salle Sport Objectifs / contenus
Badminton	Apprentissage et perfectionnement des gestes de base (service, coup droit, revers, smash, amorti). Stratégies de placement et tactiques de jeu en simple et en double.
Boxe	L'objectif principal d'apprentissage sera la mise en place de véritables rounds de deux minutes. Lors de la première leçon, l'accent sera mis sur l'évaluation des élèves par l'intermédiaire de tous les coups de la boxe anglaise (direct, crochet et uppercut) en rounds d'une minute. Pour tous les niveaux, tous les coups seront présentés et travaillés selon des situations de jeu en défense ou en attaque. Viendront ensuite les différentes techniques de frappe et d'esquive, puis les différents types de « parade-riposte » avec

	quelques formes d'enchaînements possibles (direct-direct-crochet, etc.) Enfin des stratégies pour construire et marquer des points (apprendre à toucher sans être touché) seront abordées. Le matériel spécifique (gants et casque) est naturellement fourni par le gymnase
Escalade	Initiation et perfectionnement à la pratique de l'escalade en salle. Objectifs : connaître les notions liées à la sécurité, apprendre les différentes techniques spécifiques à cette discipline en fonction de son niveau (nœuds, assurage, gestuelle, grimpe en tête pour les personnes avancées), réussir à se faire confiance et faire confiance à son ou sa camarade (assurage).
Fitness	Apprentissage des notions de base liées à la condition physique et au bien-être. Petite introduction théorique à l'endurance, la force et la vitesse, sur la structure musculaire, les différents types d'entraînement et les objectifs de ceux-ci. Entraînement cardiovasculaire sur vélos de spinning ou ergomètres. Entraînement de renforcement et de musculation sur les différentes machines, globaux et/ou spécifiques à d'autres pratiques sportives.
Lutte / judo	L'objectif principal d'apprentissage sera la mise en place de véritables randori de deux minutes ; ainsi la première leçon servira à l'évaluation des élèves par l'intermédiaire de randori au sol. Pour tous les niveaux, plusieurs techniques d'immobilisation ou de projection seront introduites, avec une attention particulière portée à la maîtrise corporelle et au contrôle de soi. Les techniques pour se dégager d'une posture d'immobilisation ou faire chuter l'adversaire dans différentes positions seront également présentées. L'apprentissage se fera dans le respect de l'autre pour garantir l'intégrité physique de chacun. Suivant les niveaux, des techniques de chutes en position debout aussi bien du point de vue du judoka que du lutteur seront abordées. Enfin, des stratégies pour déséquilibrer l'adversaire ou partenaire seront testées.
Musculation I	Introduction théorique aux différents entraînements de la force et aux principes de base : notions d'anatomie, exécution des mouvements, équilibre musculaire entre haut et bas du corps, muscles agonistes et antagonistes, respiration, fréquence, techniques (concentrique, excentrique). Apprentissage d'entraînements « types », des différentes manières d'améliorer sa force et son tonus musculaire ; maîtrise des mouvements, des charges, des notions de séries, répétitions et temps de repos
Musculation II	Cours destinés aux élèves qui ont déjà une maîtrise des contenus du cours I et qui recherchent un perfectionnement lié à leur pratique sportive ou un travail plus ciblé.
Sport et santé	Ce cours s'interroge sur la relation entre sport et santé. Les notions de gainage, de dépense énergétique, de stretching et de nutrition seront abordées de manière pratique et théorique. Objectifs : comprendre les bases du renforcement musculaire (gainage avec masse corporelle, « theraband » et « swissball »), développer la proprioception, comprendre les bases du stretching, s'interroger sur la relation espace-temps et la nutrition.

Tennis de table	Apprentissage et perfectionnement des coups de base (service, coup droit, revers), des effets imprimés à la balle (coupé, top-spin, etc.), des règles et des stratégies mixtes de jeu. Sports extérieurs Sport Objectifs / contenus
Beach-volley	Le beach-volley est une discipline demandant de nombreuses qualités physiques et cognitives telles que la force, l'équilibre, la réactivité, l'anticipation et la précision. Objectif : maîtriser les différentes formes techniques propres au beach volley (passe haute, manchette, smash, poke et engagement) ainsi que les règles ; occuper et se déplacer sur le terrain de manière adéquate lors d'une phase offensive et d'une phase défensive.
Aviron I	Travailler la technique de la rame sur les ergomètres, puis sur l'eau avec les bateaux monoplaces (Virus) et à 4 sur des yolettes ; apprendre à manipuler correctement le matériel.
Aviron II	Perfectionnement de la technique sur les yolettes et sur les bateaux monoplace (Virus), recherche de l'ensemble et de la glisse. En cas de mauvaises conditions, fitness en salle ou éventuellement kayak.
Kayak	Cette option sera autant orientée sur la technique de rame et l'endurance que sur des formes de jeux collectifs (basket kayak, balle brûlée, éventuellement saut depuis un plongeur, etc.). Objectifs : maîtriser les aspects techniques et sécuritaires liés à la pratique du kayak (technique de rame, équilibre, sécurité sur l'eau), être capable de se déplacer sur une distance plus ou moins longue.
Hockey sur glace	Apprendre les gestes techniques de base à l'aide de petits exercices, apprendre à maîtriser les passes et les tirs. Aborder les aspects tactiques du jeu. Le port de gants personnels et d'un casque (fourni par le gymnase) est obligatoire.
Patinoire	Apprendre à patiner en pratiquant différents exercices, savoir tourner, freiner, aller en arrière. Le port de gants personnels et d'un casque (fourni par le gymnase) est obligatoire.
Tennis / mini-tennis	Les objectifs d'apprentissages visent à la mise en place du véritable jeu du tennis à deux ou quatre joueurs. L'accent sera mis lors de la première leçon sur l'évaluation des élèves par l'intermédiaire de tous les coups du tennis (coup droit, revers, service, volée), pour aboutir rapidement à du jeu global dès la première séance. Indépendamment du niveau, tous les coups seront vus ou revus selon les situations de jeu, et ce aussi bien au tennis (extérieur) qu'au mini-tennis (en salle). En plus de la technique de base des différents coups, divers enchaînements seront présentés (service volée, retour volée, «le sampras», «le federer», etc.), et des aspects de stratégie et de tactique pour construire et marquer des points seront abordés.