

Éducation physique et sports

**Organisation Objectifs Programmes Planning**



Département de la formation, de la jeunesse et de la culture  
Direction générale de l'enseignement postobligatoire



Chers élèves,

Cette brochure est destinée à mieux vous faire comprendre l'orientation générale que nous, maître·sse·s d'éducation physique, désirons donner à cette branche dont l'importance et l'utilité nous paraissent indiscutables.

Nous souhaitons vivement que vous compreniez la valeur des objectifs que nous décrivons plus loin. Ceux-ci vont en effet nous servir de références et de cibles dans toutes les activités que nous allons pratiquer ensemble. En effet, il est indispensable qu'élèves et maître·sse·s deviennent partenaires d'un enseignement qui doit contribuer à l'équilibre et au bien-être de chacun.

Les maître·sse·s d'éducation physique du Gymnase de Burier



# Table des matières

Objectifs	1
Organisation des leçons d'EPS par année	2
Programme des options	3
Code vestimentaire	4
Présences - Absences	4
Certificats médicaux	4
Allègements d'horaire	5
Travail de maturité en EPS	5
Option complémentaire sport	5
Sport facultatif	6
Sport détente	6
Camps et activités sportives de fin d'année	6
Challenge sportif	7
Prix CIRES	7
Répartition des points CHALLENGE et CIRES	8
Coordonnées des maître·sse·s	9
Notes	10

## Objectifs

Trouver de l'intérêt et éprouver du plaisir à exercer des activités physiques.

Améliorer ses qualités physiques de base comme l'endurance, la vitesse, la force, la souplesse et la coordination.

Solliciter des qualités psychiques comme le courage, la persévérance, l'imagination, la confiance en soi.

Développer son sens de l'intégration et des responsabilités dans un groupe (aide, fair-play, esprit d'équipe).

Être capable de gérer les problèmes de rivalité et de conflits.

Développer le respect de l'autre et la tolérance.

Se perfectionner dans les disciplines déjà connues et découvrir de nouvelles activités.

Tester et mieux connaître son corps, apprendre à le respecter et l'entretenir de manière autonome.

Prendre conscience des bienfaits et des dangers de la pratique sportive.

Connaître les principes élémentaires de la structure et du fonctionnement du corps humain dans l'exercice de l'activité physique et sportive.

Etre amené·e à réfléchir sur le sport en tant que phénomène de société.

# Organisation des leçons d'EPS par année

## 1M et 1C

- 3 périodes hebdomadaires ;
- travail par groupe classe ;
- un·e maître·sse avec une classe entière.

## 2M et 2C

- 3 périodes hebdomadaires ;
- travail par groupe classe et par options ;
- un·e maître·sse avec une classe entière ou un groupe formé d'élèves de différentes classes (options).

## 3M et 3C

- 2 périodes hebdomadaires (3M), 3 périodes hebdomadaires (3C) ;
- travail par groupe classe et par options ;
- un·e maître·sse avec une classe entière ou un groupe formé d'élèves de différentes classes (options).

## Classes de E

- 2 périodes hebdomadaires chaque année ;
- travail par groupe classe en première année ;
- travail par groupe classe et par options en 2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> années ;
- un·e maître·sse avec une classe entière ou un groupe formé d'élèves de différentes classes (options).

## Évaluations

Différentes évaluations peuvent être effectuées dans les domaines de la condition physique, de l'endurance, de la natation et de la coordination.

## Programme des options

En deuxième année, chaque classe suit deux ou trois cycles d'options de 5 ou 6 semaines (en fonction de son passage à la piscine).

En troisième année, chaque classe suit 4 cycles d'options, chacun d'une durée de 5 ou 6 semaines.

Options proposées :

Badminton (2 <sup>e</sup> / 3 <sup>e</sup> )	Cardio et musculation (2 <sup>e</sup> / 3 <sup>e</sup> )
Tennis de table (3 <sup>e</sup> )	Travail en musique (2 <sup>e</sup> / 3 <sup>e</sup> )
Baseball (2 <sup>e</sup> / 3 <sup>e</sup> )	Fitness / condition physique (2 <sup>e</sup> / 3 <sup>e</sup> )
Jeux extérieurs (rugby, ultimate, etc) (3 <sup>e</sup> )	Sport et santé
Unihockey (2 <sup>e</sup> / 3 <sup>e</sup> )	Natation / aquagym (3 <sup>e</sup> )
Volleyball (2 <sup>e</sup> / 3 <sup>e</sup> )	Techniques de relaxation (3 <sup>e</sup> )
Basketball (2 <sup>e</sup> / 3 <sup>e</sup> )	Escalade en salle (2 <sup>e</sup> / 3 <sup>e</sup> )
Football (2 <sup>e</sup> / 3 <sup>e</sup> )	Agrès / grand trampoline (2 <sup>e</sup> / 3 <sup>e</sup> )

L'objectif principal des options est d'approfondir les connaissances acquises en première année. La technique, la tactique, les règles ainsi que toute compétence nécessaire à la discipline choisie seront développées.

## Code vestimentaire

Un·e élève ne portant pas une tenue adéquate pour suivre la leçon sera mis à la porte.

Une tenue adéquate :

- permet une **totale** liberté de mouvement ;
- permet d'éviter des blessures à l'élève ou à ses camarades ;
- est décente.

Pour une leçon en salle de sport ou à l'extérieur, les cheveux longs doivent être attachés, l'élève doit avoir un bas, un haut et des chaussures adaptés. Les chaussures d'intérieur doivent être réservées uniquement à l'utilisation en salle de sports (chaussures différentes pour les cours en salle de sport et les cours en extérieur).

**Les semelles des chaussures de sport utilisées dans les salles doivent impérativement être claires et ne pas laisser de traces sur les sols**

A la piscine, les consignes obligatoires édictées par la piscine de la Maladaire sont les suivantes :

- les garçons doivent porter un maillot de bain slip ou short court moulant ou un short de bain laissant les genoux apparents. Les boardshorts (couvrant les genoux) et les shorts non conçus pour la baignade sont interdits ;
- les filles doivent porter un maillot de bain, de préférence une pièce. Elles doivent pouvoir nager, plonger, sauter, sans aucune gêne ni risque de perdre leur maillot. Elles ont l'interdiction de porter un short ou un haut non spécifiques à la baignade ;
- il est interdit de porter des sous-vêtements sous son maillot de bain ;
- les cheveux longs doivent être attachés.

Tout élève contrevenant à ces règles sera sanctionné·e.

## Présences - Absences

La présence aux leçons d'éducation physique (salle, piscine et plein air) est obligatoire.

Dans les cas d'absence isolée non justifiée par un certificat médical, seul·e la·le maître·sse EPS de l'élève est habilité·e à excuser exceptionnellement ce·cette dernier·ère, s'il·elle n'est pas en état de suivre le cours d'EPS, au moyen du système interne. En effet, les justificatifs d'excuses de parents ou d'élèves ne seront pas acceptés car l'élève doit se présenter à chaque cours avec ses affaires de sport.

Chaque élève doit suivre un minimum de 5 leçons de piscine. Si des absences ne permettent pas à un·e élève d'atteindre ce quota, il·elle sera convoqué·e pour des séances supplémentaires en dehors des cours.

## Certificats médicaux

Les certificats médicaux doivent être remis au·à la maître·sse de classe avec la demande d'excuse. Cependant, pour les certificats d'une durée supérieure à 3 semaines, une copie doit également être remise au·à la maître·sse de sport.

## Allègements d'horaire

Les élèves pratiquant un sport de manière particulièrement intensive et au niveau de l'élite nationale peuvent bénéficier d'allègements d'horaire en éducation physique.

Une demande doit être présentée sur formulaire ad hoc (Sport-études-formation) à Monsieur Vincent Kramer dans les premières semaines de l'année scolaire. Le formulaire est à demander au bureau des sports durant la première semaine de l'année scolaire ou à télécharger sur le site du gymnase (sous l'onglet sport) dès le lundi de la rentrée. Le délai de reddition figure sur le formulaire. Toute demande faite en dehors des délais sera refusée. La demande doit être réitérée chaque année.

La participation à tous les cours de sport est obligatoire jusqu'à la décision officielle d'allègement, soit en principe jusqu'aux vacances d'automne ; par la suite, l'élève au bénéfice d'une dispense est tenu·e de participer aux évaluations organisées pour sa classe par son·sa maître·sse EPS.

## Travail de maturité en EPS

Le travail de maturité est destiné aux étudiant·e·s de 2<sup>e</sup> année de l'École de maturité.

La branche EPS propose différents thèmes d'études dans des domaines touchant de près ou de loin au sport.

Pour les détails, se référer à la brochure *Travail de maturité*.

## Option complémentaire sport

L'OC sport a pour but d'amener l'étudiant·e à comprendre comment son corps fonctionne (au repos et lors d'activités physiques), ainsi qu'à apprendre comment bien s'en occuper et comment parvenir à mieux exploiter ses possibilités.

Ce cours ne fait pas appel à des capacités physiques spécifiques et s'adresse donc à tou·te·s les étudiant·e·s de 3M.

Il est nécessaire, par contre, d'avoir de l'intérêt pour l'étude théorique des domaines suivants :

- Nutrition
  - générale ;
  - sportive.
  
- Fonctionnement de l'organisme
  - trajets de l'oxygène, du sang, des nutriments, ...
  
- Théories de l'entraînement
  - principes de base ;
  - comment entraîner la force, la vitesse, l'endurance, la coordination ;
  - ...

- Le sport et la société
  - le dopage ;
  - la violence dans le sport ;
  - l'argent et le sport ;
  - ...

Un module pratique fait également partie de l'OC Sport. Il diffère selon l'enseignant·e et peut être choisi par l'étudiant·e.

L'organisation du cours revêt diverses formes :

- cours théoriques soutenus par des exemples pratiques ;
- travaux pratiques en laboratoire de biologie ;
- visites, conférences, films, documentaires.

## Sport facultatif

Les cours suivants ont normalement lieu durant l'année scolaire :

- trampoline ;
- préparation aux examens d'entrée en sport à l'Université de Lausanne ;
- escalade.

## Sport détente

Le lundi, les salles de sport sont à disposition des élèves en périodes 5 et 6 (sauf occupation par un sport facultatif ou un entraînement en vue d'un CHESS).

Le vendredi de 17h00 à 19h00, les salles sont à disposition des élèves, des maître·sse·s et des ancien·ne·s élèves du Gymnase de Burier.

Activités communes : badminton - volley - basket - football - agrès - escalade (pour les pratiquant·e·s ayant suivi un cours de formation, pour des raisons de sécurité).

## Camps et activités sportives de fin d'année

Des activités sportives à l'intention des élèves des classes de 1<sup>e</sup> et 2<sup>e</sup> années sont organisées en fin d'années.

Les informations seront communiquées en temps voulu.

## Challenge sportif

Durant l'année scolaire, des compétitions sportives sont organisées : relais d'athlétisme, relais de natation, cross, tournois de basketball, volleyball, unihockey, foot en salle, badminton, tennis de table, agilité et une épreuve de natation (1km).

Chaque épreuve collective donnera lieu à un classement séparé pour les équipes mixtes et les équipes garçons. Pour les relais (athlétisme et natation), si plus de la moitié de l'effectif de la classe est composé de garçons, la classe concourra dans la catégorie garçons, dans les autres cas dans la catégorie mixte.

Dans les tournois de jeu, chaque classe peut inscrire 2 équipes au maximum. La·le maître·sse de classe peut participer aux tournois individuels et collectifs, ses points vont à la classe.

En ce qui concerne les épreuves individuelles, un classement filles et un classement garçon sont établis.

Pour des précisions sur les points attribués pour les disciplines collectives et individuelles, se référer au chapitre « Répartition des points CHALLENGE et CIRES.

La classe (la·le maître·sse de classe compris·e) ayant totalisé le plus grand nombre de points lors de ces diverses compétitions remportera la 1<sup>re</sup> place du challenge sportif.

## Prix CIRES

Ce prix est destiné aux deux élèves (une fille et un garçon) qui allieront le mieux la réussite dans les domaines scolaire et sportif.

- Pour la partie SPORT, l'élève obtient des points:
  - dans les épreuves individuelles suivantes : kilomètre de natation – cross – tennis de table – badminton - agilité;
- Le nombre de points obtenus à l'année (sans les examens de 3<sup>e</sup>) sera multiplié par un coefficient déterminé par le nombre de notes comptant dans la moyenne (renseignements auprès des maître·sse·s EPS).
- Le prix sera attribué à l'élève qui aura le meilleur résultat à l'addition des totaux SPORT et ETUDES.
- Conditions complémentaires : avoir participé au minimum à trois épreuves individuelles et obtenir une moyenne annuelle supérieure ou égale à 4.

Durant l'année scolaire, les classements sont continuellement mis à jour et accessibles sur le site internet du gymnase.

## Répartition des points CHALLENGE et CIRES

### Sports d'équipes

Si plus de 10 équipes

Rang	Points équipes	Points par personne
1	50	13
2	40	10
3	30	8
4	25	6
5	20	5
6	19	5
7	18	5
8	17	5
9	16	4
10	15	4
11	14	4
12	13	4
13	12	3
14	11	3
15	10	3
16	9	3
17	8	2
18	7	2
19	6	2
20	5	2
21	4	1
22	3	1
23	2	1
24	1	1
25, ...	1	1

Si moins de 11 équipes

Rang	Points équipes	Points par personne
1	25	7
2	20	5
3	16	5
4	13	4
5	11	3
6	10	3
7	9	2
8	8	2
9	7	2
10	6	1

### Sports individuels

Si plus de 10 participant-e-s

Rang	Points
1	25
2	20
3	15
4	14
5	13
6	12
7	11
8	10
9	9
10	8
11	7
12	6
13	5
14	4
15	3
16	2
17	1
18, ...	1

Si moins de 11 participant-e-s

Rang	Points
1	13
2	10
3	8
4	7
5	6
6	5
7	4
8	3
9	2
10	1

Si des élèves ou des équipes inscrit-e-s ne se présentent pas au tournoi sans s'être excusé-e-s au plus tard le jour du tournoi à 12h00, les élèves absent-e-s seront sanctionné-e-s de deux heures de retenue.

De plus, 20 points seront retirés au total des points de la classe pour les épreuves par équipes et 10 points seront retirés au total personnel pour les épreuves individuelles.

Des points « bonus » seront attribués aux élèves et aux classes qui participent à plus de 4 épreuves. Dès la 5<sup>e</sup> épreuve et pour toutes les suivantes, ce sont ainsi 5 points qui s'ajoutent au total des points marqués par l'élève et/ou la classe.

## Coordonnées des maître·sse·s

Grégoire  
AMMANN

Cédric  
BOVEY

Andréa  
DEPRAZ

Pascal  
FOLLONIER

Vincent  
KRAMER

Yvonne  
LUTERBACH

Grégoire  
MARGUET

Jean  
ROSSET

Yvan  
ROULET

Cécile  
VANNIER

Andreas  
SOOS

**Chefs de file d'EPS:** Cédric Bovey, Vincent Kramer, Grégoire Ammann

## Notes



Vous cherchez des renseignements complémentaires ?

Vous désirez connaître les résultats des tournois ?

Vous avez besoin de documentation sur le sport ?

Vous avez des questions à nous poser ?

Visitez le site du Gymnase, branche SPORT

Ou contactez-nous !

Gymnase de Burier

Bureau des Sports

Route de Chailly 170

1814 La Tour-de-Peilz

021 316 93 26

sports@gymnasedeburier.ch

[www.gymnasedeburier.ch](http://www.gymnasedeburier.ch)

