

Éducation physique et sports
Organisation Objectifs Programmes Planning

Chères élèves, Chers élèves,

Cette brochure est destinée à mieux vous faire comprendre l'orientation générale que nous, enseignantes et enseignants 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, enseignantes et enseignants deviennent partenaires d'un enseignement qui doit contribuer à l'équilibre et au bien-être de chacun.

Les enseignantes et enseignants d'éducation physique
du Gymnase de Burier



"J'AIMERAIS QUE TU TE CALMES ET QUE
TU RÉFLÉCHISSES AUX CONSÉQUENCES DE TON
ACCÈS DE COLÈRE"

Objectifs	2
Organisation des leçons d'EPS par année	3
Programme des options	4
Code vestimentaire	5
Présences - Absences	5
Oublis d'affaires	6
Certificats médicaux	6
Enseignement de la natation	6
Evaluation	8
Allègements d'horaire	8
Travail de maturité en EPS	9
Option complémentaire sport	9
Sport facultatif	10
Sport détente	10
Camps et activités sportives de fin d'année	10
Tournois internes	11
Prix du meilleur sportif et de la meilleure sportive (sports-études-individuels)	11
Répartition des points	12
Coordonnées des enseignantes et enseignants	13
Notes	14

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.

2

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

Être amené 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 enseignant avec une classe entière.

2C

- 3 périodes hebdomadaires (2 p. éducation physique + 1 p. théorie du sport) ;
- travail par groupe classe et par option ;
- un enseignant avec une classe entière ou un groupe formé d'élèves de différentes classes (options).

2M

- 2 périodes hebdomadaires ;
- travail par groupe classe et par option.

3M et 3C

- 3 périodes hebdomadaires ;
- travail par groupe classe et par option ;
- un enseignant avec 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^e et 3^e années ;
- un enseignant avec une classe entière ou un groupe formé d'élèves de différentes classes (options).

Évaluations

Différentes évaluations sont 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 3 ou 4 cycles d'options (en fonction de son passage à la piscine), chacun d'une durée de 5 ou 6 semaines.

En troisième année, chaque classe suit 4 à 5 cycles d'options (en fonction de son passage à la piscine), chacun d'une durée de 5 ou 6 semaines.

Options proposées :

Badminton (2e / 3e)	Techniques de relaxation (3e)
Cardio et musculation (2e / 3e)	Basketball (2e / 3e)
Tennis de table (3e)	Escalade en salle (2e / 3e)
Travail en musique (2e / 3e)	Football (2e / 3e)
Baseball (2e / 3e)	Agrès / grand trampoline (2e / 3e)
Fitness / condition physique (2e / 3e)	Athlétisme (2e / 3e)
Jeux extérieurs (rugby, ultimate, etc) (3e)	Beachvolley (2e / 3e)
Sport et santé (2e)	Football débutants (2e / 3e)
Unihockey (2e / 3e)	Yoga / Pilates (3e)
Volleyball (2e / 3e)	Paddle (3e)

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 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 ;
- les ongles permettent de suivre tout type d'activité.

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 ;
- 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.

Présences - Absences

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

Dans le cas d'absence isolée sans justificatif (certificat médical), seul l'enseignant d'EPS de l'élève est habilité à l'excuser exceptionnellement, s'il n'est pas en état de suivre le cours d'EPS, au moyen du système interne. En effet, les justificatifs d'excuse de parents ou d'élèves ne seront pas acceptés car l'élève doit se présenter à chaque cours avec ses affaires de sport.

Pour la natation, se référer au point *Enseignement de la natation*.

Oublis d'affaires

Les oublis d'affaires sont sanctionnés par une porte. Les élèves doivent, cependant, obligatoirement se présenter au début du cours vers leur enseignante ou leur enseignant EPS.

Dès la troisième porte, une sanction supplémentaire de deux heures de retenue est donnée.

Certificats médicaux

Les certificats médicaux doivent être remis à la conseillère ou au conseiller de classe avec la demande d'excuse. Une copie du certificat médical doit également être remise à l'enseignante ou l'enseignant de sport.

Enseignement de la natation

Les élèves suivent un cycle de 6 semaines en 1e, 2e, et 3e année.

Les cours de natation sont obligatoires. Des rattrapages sont prévus les lundis qui suivent chaque cycle (périodes 5-6).

Cas particuliers

- Les élèves non-nageurs ou débutants sont intégrés à un cours spécifique le lundi à midi selon un calendrier qui leur sera transmis. Lorsque leur classe sera à la piscine, ils seront dispensés des périodes EPS.

Gestion des absences à la natation

Situation	Personnes habilitées à excuser l'absence de l'élève
<p>L'élève est absent-e toute la journée, un jour où il y a cours de natation.</p> <p>Absence à justifier.</p>	<p>L'élève transmet une demande d'excuse à sa conseillère ou son conseiller de classe (CC) (pour un jour ou plusieurs jours), selon le règlement habituel. Le cours de natation ne doit pas être rattrapé.</p>
<p>L'élève est absent-e toute la journée et ce n'est pas la première fois qu'un cours de natation est manqué.</p> <p>Absence à justifier et cours à rattraper.</p>	<p>L'élève transmet une demande d'excuse à sa-son CC (pour un jour ou plusieurs jours), selon le règlement habituel. L'élève sera convoqué-e au rattrapage.</p>
<p>L'élève est présent-e aux cours de la journée, mais n'est pas allé-e au cours de natation.</p> <p>Absence isolée et non admise.</p>	<p>Absence non admise : à consigner dans Essaim par la- le CC, et à traiter selon la gradation prévue dans le règlement. Les doyen-ne-s supervisent les synoptiques hebdomadaires.</p>
<p>L'élève ne se sent pas en état de nager, mais sera présent-e en cours durant le reste de la journée.</p> <p>Absence isolée au sport sans certificat médical (CM) et cours à rattraper.</p>	<p>L'élève se présente au début du cours de natation, à l'entrée de la piscine. Après avoir été informé-e de la situation, l'enseignant-e de sport dispense l'élève de ce cours. L'élève sera convoqué-e au rattrapage.</p>
<p>L'élève dispose d'une dispense de sport, y compris de natation, pour raisons médicales (CM).</p> <p>Absence justifiée.</p>	<p>Selon le règlement habituel, l'élève a déjà transmis ou transmet dans les délais une dispense de sport à sa-son CC. L'élève est dispensé-e de sport.</p>
<p>L'élève dispose d'une dispense de natation uniquement, pour raisons médicales (CM).</p> <p>Modification de l'emploi du temps</p>	<p>Selon le règlement habituel, l'élève a déjà transmis ou transmet dans les délais une dispense de sport à sa-son CC. Une copie de ce certificat médical est transmise à l'enseignant-e EPS. L'élève sera associé-e à un cours de sport, à la place de la natation.</p>
<p>Situations particulières et personnelles qui empêchent d'effectuer les cours de natation</p> <p>À déterminer selon les circonstances.</p>	<p>Dans les cas individuels et particuliers qui se présentent parfois, les élèves peuvent s'adresser à leur doyenne ou à leur doyen et l'en informer, en toute confidentialité. Un arrangement sera alors recherché, selon les circonstances, et les enseignant-e-s d'EPS seront informé-e-s des mesures prises, selon les déterminations décidées en conseil de direction.</p>

Évaluation

Relais d'athlétisme, relais de natation, test d'endurance et test de natation

- Les classes de 1e et 2e participent à un relais d'athlétisme et un test d'endurance en septembre, à un test de natation durant l'année et à un relais de natation en juin.
- Ces épreuves font partie des évaluations en EPS. Elles sont considérées comme des tests et suivent les mêmes règles.
- Les élèves sportifs d'élite participent à ces activités.
- Les élèves ayant fait une demande de congé acceptée par le conseiller de classe sont dispensés mais devront effectuer un rattrapage.
- Tous les élèves absents ou ne pouvant effectuer une de ces épreuves sont reconvoqués afin de leur donner la possibilité de refaire cette évaluation.
- Toute absence injustifiée fera l'objet d'une sanction selon le règlement du gymnase.

Allègements d'horaire

8

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 de participer aux évaluations organisées pour sa classe par son enseignant d'EPS (relais d'athlétisme et relais de natation, test d'endurance et de natation, défi vélo, sortie à ski et course d'orientation).

Travail de maturité en EPS

Le travail de maturité est destiné aux élèves de 2e 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 (OC)

L'OC sport a pour but d'amener l'élève 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 toutes et tous les élèves 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'enseignante ou l'enseignant et peut être choisi par l'élève.

L'organisation du cours revêt diverses formes :

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

Sports facultatifs

En principe, les cours suivants ont normalement lieu durant l'année scolaire :

- ISSUL (préparation aux examens d'entrée en sport à l'Université de Lausanne) ;
- rugby.

Sport détente

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

Le vendredi de 17h00 à 19h00, les salles sont à disposition des élèves, des enseignantes et des enseignants, ainsi que des anciennes et anciens élèves du Gymnase de Burier.

Activités communes : badminton - volley - basket - football - agrès - musculation (pour les élèves initiés) .

Camps et activités sportives de fin d'année

Des activités sportives à l'intention des élèves des classes de 1e (journées à ski) et 2e année (journée à ski et défi-vélo) sont organisées en cours et en fin d'année (camps).

Les informations seront communiquées en temps voulu.

Tournois internes

Durant l'année scolaire, des tournois internes sont proposés (lundi périodes 5-6) :

- volleyball : 18 et 25 novembre ;
- unihockey : 9 et 16 décembre ;
- basketball : 3 et 10 mars ;
- football mixte : 31 mars et 7 avril.

Pour ces tournois, chaque classe peut inscrire 2 équipes au maximum (tous les joueurs doivent appartenir à la même classe) . Le conseiller de classe peut participer à ces tournois.

Prix du meilleur sportif et de la meilleure sportive (sports-études-individuels) (PMS)

Ce prix est attribué 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 :
 - cross : 25 septembre ;
 - course d'obstacles : 3 février ;
 - badminton : 28 avril et 5 mai ;
 - kilomètre de natation : 19 mai.
- Pour la partie ETUDES, le nombre de points obtenus à l'année (sans les examens de 3e) sera multiplié par un coefficient déterminé par le nombre de notes comptant dans la moyenne (renseignements auprès des enseignants d'EPS).
- Le prix sera attribué à l'élève qui aura le meilleur résultat à l'addition des totaux SPORT et ETUDES.

Durant l'année scolaire, le classement SPORT est continuellement mis à jour et accessible sur le site internet du gymnase.

Répartition des points >> meilleure sportive et meilleur sportif

Epreuves individuelles

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

Coordonnées des enseignantes et enseignants

Grégoire

AMMANN

gregoire.ammann@eduvaud.ch

Steve

BECHOLEY

steve.becholey@eduvaud.ch

Andréa

DEPRAZ

andrea.depraz@eduvaud.ch

Alan

GEISER

alan.geiser@eduvaud.ch

Vincent

KRAMER

vincent.kramer@eduvaud.ch

Yvonne

LUTERBACH

yvonne.luterbach@eduvaud.ch

Grégoire

MARGUET

gregoire.marguet@eduvaud.ch

Gaëlle

MERMOD

gaelle.mermod@eduvaud.ch

Julie

NICOLLIER

julie.nicollier@eduvaud.ch

Sébastien

ROHNER

sebastien.rohner@eduvaud.ch

Jean

ROSSET

jean.rosset@eduvaud.ch

Yvan

ROULET

yvan.roulet@eduvaud.ch

Andreas

SOOS

andreas.soos@eduvaud.ch

Cécile

VANNIER

cecile.vannier@eduvaud.ch

Chef de file d'EPS : Grégoire Marguet

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

Gymnase de Burier

Route de Chailly 170, CP 96
1814 La Tour-de-Peilz

T 021 316 93 33
gymnase.burier@vd.ch

gymnasedeburier.ch