

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, maîtresses et maîtres 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, maîtresses et maîtres deviennent partenaires d'un enseignement qui doit contribuer à l'équilibre et au bien-être de chacun.

Les maîtresses et maîtres 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

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.

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 maître 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 maître 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 maître 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 maître 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 le maître 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*.

Oubli d'affaires

La première porte pour oubli d'affaires de l'année est inscrite sur la feuille rose, comme n'importe quelle autre branche.

La deuxième porte pour oubli d'affaires de l'année est inscrite sur la feuille rose, et la maîtresse ou le maître d'EPS donne du travail à l'élève, à rendre la semaine suivante.

La troisième porte pour oubli d'affaires de l'année est inscrite sur la feuille rose, et une sanction de deux heures de retenue est demandée par la maîtresse ou le maître d'EPS au moyen de la formule officielle.

Certificats médicaux

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

Enseignement de la natation

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

Les consignes suivantes s'appliquent :

- En cas d'impossibilité occasionnelle de pratiquer la natation (plaies, indispositions, etc) l'élève se présente à la piscine, auprès de son maître de sports, qui lui fournira une feuille d'excuse, à remettre à son maître de classe.
- Dès la seconde impossibilité de pratiquer la natation (plaies, indispositions, etc), l'élève se présente à la piscine, auprès de son maître de sports, qui lui fournira une feuille d'excuse, à remettre à son maître de classe. Il devra toutefois rattraper cette 2^{ème} leçon de natation manquée. L'élève sera convoqué, par le responsable des rattrapages, à une session qui se déroule le lundi à midi.
- Cette dernière règle se répète pour les leçons supplémentaires qui seraient manquées.

Cas particuliers

- Le Burkini n'est pas accepté à la piscine de la Maladaire.
- 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.

Relais de natation – Évaluation

- Les classes de 1^e et 2^e sont convoquées la semaine qui suit la fin des cours de 3^e pour le relais de natation.
- Le relais de natation fait partie des évaluations en EPS. Il est considéré comme un test et suit les mêmes règles.
- Les élèves sportifs d'élite participent au relais.
- Les personnes ayant fait une demande de congé acceptée par le conseiller de classe sont dispensées du relais.
- Les élèves indisposées ne pouvant nager ce jour-là effectuent une course adaptée de 20' au jardin japonais comme alternative à l'activité physique du jour. Cela ne les dispense pas du relais (évaluation).
- Tous les élèves absents ou ne pouvant effectuer le relais sont reconvoqués lors de la semaine qui suit les relais et suivante afin de leur donner la possibilité de refaire cette évaluation.
- Les fêtes religieuses (Carême, Ramadan, ...) ne dispensent pas de la participation aux relais. Elles ne peuvent en aucun cas être présentées comme excuses valables.
- Toute absence injustifiée fera l'objet d'une sanction selon le règlement du gymnase.

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 de participer aux évaluations organisées pour sa classe par son maître EPS.

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 :

- 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 si occupation par un sport facultatif, un tournoi interne ou un entraînement en vue d'un CHESSE).

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) - escalade (pour les pratiquants 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 1e (journées à ski) et 2e année (défi-vélo) sont organisées en cours et en fin d'année (camps).

Les informations seront communiquées en temps voulu.

Challenge sportif

Durant l'année scolaire, des compétitions sportives collectives sont organisées : relais d'athlétisme, relais de natation, tournois de basketball, volleyball, unihockey, foot en salle.

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. 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* : kilomètre de natation – cross – badminton – course d'obstacles
- 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 maîtres 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 est continuellement mis à jour et accessible sur le site internet du gymnase.

* Les disciplines peuvent être amenées à évoluer pendant l'année.

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 maîtresses et des maîtres

Grégoire

AMMANN

gregoire.ammann@eduvaud.ch

Steve

BECHOLEY

steve.becholey@eduvaud.ch

Cédric

BOVEY

cedric.bovey@eduvaud.ch

Andréa

DEPRAZ

andrea.depraz@eduvaud.ch

Pascal

FOLLONIER

pascal.follonier@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

Julie

NICOLLIER

julie.nicollier@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

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

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