

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, 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



"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.

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

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 ;
- travail par options ;
- un·e maître·sse avec un groupe formé d'élèves de différentes classes (options).

3

Classes de E

- 2 périodes hebdomadaires chaque année ;
- travail par groupe classe en première année ;
- travail par groupe classe et par options en 2e et 3e 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 3 ou 4 cycles d’options de 5 ou 6 semaines (en fonction de son passage à la piscine).

En troisième année, chaque classe suit 5 cycles d’options, 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 débutant-e-s (2e / 3e)
Unihockey (2e / 3e)	Yoga / Pilates (3e)
Natation (3e)	Paddle (3e)
Volleyball (2e / 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.

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 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'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

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

- agrès – grand trampoline ;
- préparation aux examens d'entrée en sport à l'Université de Lausanne ;
- escalade ;
- yoga ;
- musculation.

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 maître·sse·s et des ancien·ne·s élèves du Gymnase de Burier.

Activités communes : badminton - volley - basket - football - agrès - musculation (pour les élèves initiés) - 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^e (journées à ski) et 2^e année 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. La-le maître·sse de classe peut participer à ces tournois.

Pour l'attribution des points dans les disciplines collectives et individuelles, se référer au chapitre « Répartition des points CHALLENGE et CIRES.

La classe ayant totalisé le plus grand nombre de points lors de ces diverses compétitions remportera la 1^{re} place du challenge sportif.

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

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 3^e) 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.

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

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

Répartition des points CHALLENGE et MEILLEUR-E SPORTIF-VE

Epreuves collectives

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

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

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 10h, 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, au prorata du nombre de participation aux épreuves individuelles.

Coordonnées des maître·sse·s

Grégoire	
AMMANN	gregoire.ammann@eduvaud.ch
Cédric	
BOVEY	cedric.bovey@eduvaud.ch
Andréa	
DEPRAZ	andrea.depraz@eduvaud.ch
Pascal	
FOLLONIER	pascal.follonier@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