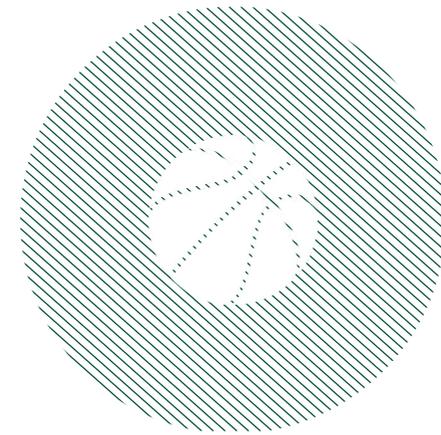


sport

gb

2023-2024
ÉDUCATION PHYSIQUE



GYMNASE DU BUGNON
Éducation Physique 2023-2024

SOMMAIRE

OBJECTIFS DU SPORT AU GYMNASSE ?	7
----------------------------------	---

ORGANISATION	8
--------------	---

Listes des sports à option	10
----------------------------	----

Allègements sportifs	10
----------------------	----

PROGRAMME	12
-----------	----

Descriptif des thèmes	12
-----------------------	----

Descriptif des options	16
------------------------	----

Option complémentaire Sport	25
-----------------------------	----

ÉVÈNEMENTS	25
------------	----

Journée neige 1 ^{re} année	25
-------------------------------------	----

Camps sportifs	25
----------------	----

Sports facultatifs	25
--------------------	----

Calendrier CHESS	26
------------------	----

Marathon des classes	28
----------------------	----

UTILE	30
-------	----

Règlement	30
-----------	----

Cours de natation	30
-------------------	----

Utilisation salle de fitness-spinning	31
---------------------------------------	----

Contacts des enseignant.e.s	31
-----------------------------	----



OBJECTIFS DU SPORT AU GYMNASSE

Au travers de différentes activités sportives qui vous seront proposées, vous aurez la possibilité de prendre conscience de l'utilité de l'exercice physique et surtout du plaisir de pratiquer une activité collective ou individuelle.

Pour vous accompagner dans cette démarche visant à une pratique autonome de l'activité physique, nous allons tout mettre en œuvre pour vous aider à :

- Mieux connaître le fonctionnement de votre corps, mieux en évaluer les possibilités, mieux en accepter les limites.
- Prendre conscience des bienfaits et des dangers de la pratique sportive.
- Améliorer vos qualités physiques de base, à savoir 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.
- Faire appel à vos facultés d'ouverture vers les autres et d'intégration au groupe (aide, fair-play, esprit d'équipe).
- Vous perfectionner dans les disciplines déjà connues.
- Découvrir de nouvelles disciplines.

ORGANISATION

Années	Sport par classe	Sport par thème	Sport à option libre
1 ^{re}	3 périodes	-	-
2 ^e	-	3 périodes	-
3 ^e	-	-	3 périodes

1^{re} année

Trois heures par semaine en un seul bloc sont consacrées à la pratique d'une activité sportive dont le choix est déterminé par l'enseignant selon les thèmes obligatoires suivants:

- endurance
- santé
- natation
- expression-coordination
- musculation-spinning
- jeux de renvoi
- jeux collectifs

2^e et 3^e année

Trois heures par semaine en un seul bloc sont consacrées à la pratique d'une discipline choisie par les élèves de 3 à 5 classes regroupées. En 2^e année, le choix des disciplines proposées par les enseignant.e.s se fait à l'intérieur des thèmes suivants:

- endurance et condition physique
- jeux
- expression / coordination / bien-être
- sport extérieurs

Chaque thème est travaillé sur une durée de 6 semaines et l'année est divisée en 6 périodes. Les élèves ont ainsi la possibilité de pratiquer 6 disciplines sportives différentes.

La liste et le descriptif de ces disciplines figurent dans les pages qui suivent. Le programme annuel s'établit lors du premier cours.

En 3^e année le choix des activités sportives se fait librement selon la liste proposée par les enseignant.e.s. Chaque sport est pratiqué sur une durée de 6 semaines et l'année est divisée en 5 périodes. Les élèves ont ainsi la possibilité de pratiquer 5 disciplines sportives différentes.

Liste des sports à option

Jeux	Activités individuelles	Activités de plein air
Volleyball	Spinning - Musculation	Sports Extérieurs
Basketball	Fitness	Patin/Hockey
Handball	Danses de salon	Athlétisme
Football	Aérobic danse et renforcement musculaire (Zumba, Step, Pilates, Yoga, pole, autre)	Aviron
Rugby	Agrès	
Unihockey	Escalade	
Tennis de table	Cirque	
Badminton	Glisse urbaine	
Jeux Divers	Light Contact	
	Natation	

Allègements sportifs

Les élèves pratiquant un sport à **HAUT NIVEAU** peuvent bénéficier d'allègements d'horaire en éducation physique afin de pouvoir concilier leurs études avec leur « carrière » sportive.

La demande doit être faite avant le vendredi 22 septembre auprès de la Direction du Gymnase via le formulaire "Sport-études-formation".



PROGRAMME

Descriptif des thèmes

Endurance:

Connaître ses capacités, évaluer une intensité, tenir un effort continu de 30 minutes, gérer l'intensité en fonction de la pente. Développer sa capacité à produire un effort d'endurance. Expérimenter plusieurs degrés d'intensité de l'endurance aérobie en variant la durée et les conditions de l'effort. Produire un effort maximal dans le cadre d'un test de performance et faire des liens entre les résultats obtenus et la théorie. Effectuer un marathon de classe.

Santé:

Comprendre les recommandations et les enjeux liés à l'activité physique, prévenir les douleurs dorsales, connaître les bases du stretching et du gainage, connaître les enjeux liés à l'alimentation. Connaître les bienfaits d'une pratique sportive régulière et équilibrée sur la santé ainsi que les pathologies liées au manque d'activité physique. Identifier et analyser ses besoins physiologiques (nourriture, hydratation, repos, sommeil, mouvement,...) afin de maintenir une hygiène de vie de qualité. Développer une pratique sportive saine sans négliger les différentes composantes de la condition physique (renforcements musculaires, étirements, prévention des blessures,...).

Natation:

Réussir le test CSA et le test du Bugnon (réussite nécessaire pour pouvoir pratiquer l'aviron et participer aux camps nautiques en 2e année), respirer régulièrement, se propulser efficacement, gérer son effort dans différentes styles de nage. Développer son aisance dans l'eau afin d'être capable de nager longtemps de façon économique, en adoptant une position hydrodynamique et en maîtrisant sa respiration. Apprendre à gérer son effort en fonction de la nage pratiquée. Développer ses compétences afin

de réussir le test CSA, à nager 300 mètres sans pause en moins de 12 minutes et à nager 15 mètres sous l'eau, entièrement immergé. Maîtriser les bases de la natation de sauvetage afin d'être capable de porter secours à une personne en difficulté sans se mettre en danger.

Expression-coordination:

Travailler en rythme, pouvoir compter et interpréter une musique et son tempo, respecter une chorégraphie, créer des mouvements et les démontrer, maintenir son équilibre sur sol instable, différencier haut/bas + droite/gauche, maîtriser les positions de base aux agrès. Développer les différentes qualités de coordinations (orientation, réaction, différenciation, rythme et équilibre), soit par un travail spécifique (jonglage, slackline,...), soit en global. Effectuer des séries de mouvements complexes de manière fluide et dynamique du début à la fin. Effectuer une rotation contrôlée autour des axes corporels longitudinal et transversal et stabiliser leur position. Être capable de respecter un rythme en synchronisant ses mouvements sur la musique. Être capable de compter sur la phrase musicale. Réaliser une séquence de mouvements donnée et la compléter avec leurs propres mouvements. Pouvoir compter et se coordonner au tempo d'une musique.

Musculation-Spinning:

Régler les machines de musculation, adopter une position optimale, adapter la charge, respecter les équilibres agoniste / antagoniste + renforcement / étirement, comprendre l'importance de la musculature profonde et posturale, savoir comment l'engager, intégrer les bases des exercices du renforcement au poids de corps avec ou sans utilisation de petit matériel. Réaliser des exercices de musculation générale (machine ou poids de corps) seuls et de manière correcte sur le plan technique. Maîtriser les bases du travail en salle de musculation (principes généraux, réglage des machines, position optimale, charge et nombre de répétitions,...). Effectuer un travail sur vélo ergométrique en sachant effectuer les réglages correctement, en respectant une cadence donnée par la musique, en adaptant la résistance à ses propres capacités et en respectant les zones cibles de travail.

Jeux de renvoi:

Se déplacer efficacement, jouer en intention, prendre son adversaire de vitesse, ralentir le jeu, analyser le jeu de son adversaire, exploiter le terrain. Préserver son demi-terrain en obligeant l'adversaire à trouver de nouvelles solutions de renvoi. Se déplacer et se replacer efficacement en fonction du jeu et de la position de l'adversaire. Varier les choix des trajectoires afin de créer l'incertitude chez l'adversaire. Créer et exploiter les espaces libres en imposant à l'adversaire des déplacements difficiles. Adapter son jeu et sa tactique en fonction de l'adversaire. Collaborer et communiquer avec son partenaire pour s'adapter à la situation du jeu (double).

Jeux collectifs:

Se déplacer efficacement, se démarquer, marquer, avoir une intention, jouer collectivement, jouer fair-play, arbitrer. Jouer collectivement tant en phase offensive que défensive. En phase offensive, se déplacer efficacement pour proposer des solutions à ses partenaires, effectuer le bon choix entre la passe, le tir ou le dribble pour développer l'action. En phase défensive, collaborer avec ses partenaires afin de réduire les espaces et gêner collectivement la progression adverse. Jouer selon des règles données. Se montrer fair-play en jouant. Arbitrer.



Descriptif des options

Jeux

Volleyball	Football	Handball
Basketball	Rugby	Unihockey
Tennis de table	Badminton	Jeux divers

- apprentissage et perfectionnement des gestes techniques de base (dextérité, passes, tirs)
- application des bases tactiques (systèmes de jeu, schémas offensifs et défensifs)
- connaissance des règles de jeux
- initiation à l'arbitrage
- formes simplifiées de jeux
- exercices développant la complémentarité des joueurs
- mise en train et récupération spécifique (échauffements, étirements, récupération)
- travail cardiovasculaire et de renforcement musculaire spécifique
- gainage
- entraînement des qualités physiques (détente, vitesse, réflexes, coordination)
- entraînement des qualités psychiques (anticipation, feintes, vision du jeu)

Activités individuelles

Fitness	Spinning - musculation
Capoeira	Escalade
Cirque	Renforcement-relaxation
Danses de salon (salsa, foxtrot, valse, tango, rock)	Danse et renforcement musculaire (Zumba, Step, Pilates, Yoga, pole, autre)
Danses modernes et techniques de bien-être	Agility Training
Streetdance mix (hiphop, ragga, dancehall, reggaeton, latino)	Sports de contact
Light Contact	Fitboxing
Gymnastique aux agrès-Parkour	Natation

Fitness

- musculation (programmes personnalisés)
- assouplissement, stretching
- circuits training en musique
- équilibre en situations variées (slackline, monocycle, ...)
- spinning (vélos ergométriques)
- introduction à la théorie de l'entraînement
- amélioration de la condition physique

Spinning - musculation

- entraînement de la condition physique en salle de musculation

- introduction à l'entraînement sur des machines de musculation (programmes personnalisés)
- entraînement en musique du système cardiorespiratoire sur vélo de spinning assouplissement, stretching
- connaître quelques principes de renforcement musculaire et un peu d'anatomie

Escalade

- apprentissage des bases de sécurité nécessaire à l'escalade indoor
- apprentissage des bases techniques de l'escalade
- pratique du bloc, de la moulinette et éventuellement de l'escalade en tête
- entraînement technique ludique et sur des voies de difficultés variées
- initiation technique (assurage, noeuds, mesures de sécurité, utilisation du matériel)
- entraînement sur voies de difficultés variées (en salle)
- amélioration de la position de grimpe (économie d'énergie, efficacité)

Danses de salon

- initiation à différentes danses : tango, valse, rock, salsa
- apprentissage de différents pas de base et variantes
- apprentissage des différents rythmes
- travail de la coordination
- collaboration en couple et en groupe
- découverte de chorégraphies
- élaboration de sa propre chorégraphie

Danse et renforcements musculaires

- différentes danses cardiovasculaires : zumba, aérobic, step, danse africaine, contemporain, classique, jazz.
- apprentissage de différents pas de base et variantes
- apprentissage du rythme
- travail de la coordination
- découverte de chorégraphies

- renforcement et sculptage du corps

Gymnastique aux agrès - PARKOUR

- initiation et perfectionnement dans toutes les disciplines de gymnastique aux agrès (sol, anneaux, minitrampoline, barres parallèles, barre fixe)
- grand trampoline
- techniques de surveillance et d'assurage
- utilisation de la vidéo pour corrections
- **PARKOUR** : une discipline sportive qui consiste à franchir le plus rapidement et efficacement possible des obstacles du milieu urbain (pratique adaptée aux salles de sport)

Sports de contact

L'objectif principal de ce cours ne va pas être de lutter l'un contre l'autre mais l'un avec l'autre. Ceci pourra se faire au travers de diverses disciplines

- luttes
- light contact
- capoeira

Light Boxing – Fitness

Cette option travaillera également la condition physique sous forme de circuit-training, les capacités de coordination, la collaboration et la gestion des émotions. Le Light Contact Boxing est un dérivé de la boxe éducative dans laquelle on cherche à toucher son adversaire sur des points précis au lieu de le frapper.

- L'objectif du cours est d'apprendre les techniques de placement, de déplacement, les différents types de touches, les règles de jeu.

La pratique de l'arbitrage est aussi une partie importante de l'apprentissage de cette discipline dans laquelle on cherche à contrôler ses touches.

Renforcement et Relaxation

- découverte de techniques de gestion du stress (respiration, relaxation)
- initiation au Pilates et au Yoga
- renforcement musculaire via différentes méthodes
- application personnalisée du stretching

Danses modernes et techniques de bien-être

- découverte de différents types de danses: contemporaine, jazz et hip-hop
- découverte de différentes méthodes de renforcement profond et de relaxation: pilates, yoga, stretching et méditation.
- travail de la coordination, du rythme et de la condition physique
- renforcement physique et mental
- expression de la créativité personnelle

Streetdance mix (hiphop, ragga, dancehall, reggaeton, latino)

- apprentissage du rythme, déplacement en musique, step
- apprentissage des pas de base dans différents styles de danse
- travail et création de différentes formes de chorégraphies dans les différents styles de danse
- travail cardiovasculaire et coordination

Fitboxing

- travail de la condition physique grâce à divers mouvements et enchaînements de boxe solo ou sous forme de jeux collaboratifs, associés à différentes formes de renforcement
- travail de la coordination, orientation, cardio, renforcement

Agility Training

- parcours d'obstacles et postes ludiques afin de tester différentes expériences motrices (rouler, sauter, tourner, tenir en équilibre, jongler) visant à développer son agilité, équilibre, coordination et mobilité.

Cirque

- travail de la coordination, de l'équilibre, de la différenciation, du rythme au travers des activités spécifiques au cirque (grand et petit trampoline, monocycle, jonglage, quilles, tissu aérien, vélo d'acrobaties, indoboard, cerceau aérien, ...).

Natation et plongeon

- plongeurs de départ et virages
- perfectionnement des styles classiques de nage (crawl, brasse, dos, papillon)
- waterpolo
- apprentissage de différents plongeurs avec utilisation de la planche de 1 ou 3 mètres
- sauvetage (nages de transport, recherche d'objets immergés, prises de dégagement, premiers secours)
- test de natation (réussite nécessaire afin de participer à l'option aviron et aux camps nautiques (kayak, surf, planche à voile, bateau)

Activités de plein air

Sports extérieurs	Aviron
Athlétisme	Running
Patin/Hockey	Baseball

Aviron

- l'aviron est réservé aux élèves ayant réussi le test de natation.
- initiation en bassin d'apprentissage
- navigation sur lac avec bateaux de 2 à 5 places, collaboration et synchronisation au sein d'un bateau
- apprentissage en monoplace
- connaissance des vents et des courants
- entraînement en salle de musculation sur rameurs ergométriques

Athlétisme

- découverte de nouvelles disciplines (lancer du javelot et du disque, triple saut, course de relais, haies, etc...)
- performances et concours
- perfectionnement dans les disciplines déjà connues (sprint, hauteur, longueur...)

Baseball

- travail technique du receveur, du lanceur, du batteur
- travail tactique collectif en réception et en course
- variantes jouées alternatives et ludiques permettant de progresser dans le jeu tout en consolidant les principes fondamentaux

Running

- course à pied en terrains variés (bord du lac, forêt, parc, stade)
- divers entraînements dans les différentes zones cardiovasculaires
- course continue, intermittent, endurance, force, vitesse
- coordination, école de course
- test d'orientation, entraînement pour les 10km de Lausanne

Patin – Hockey

- initiation et perfectionnement technique en patin (marche avant, marche arrière, virages en avant et en arrière, pirouette, pas de danse, sauts, patinage en couple)
- jeux sur glace
- chorégraphie en couple ou individuelle
- initiation et perfectionnement de la technique en hockey sur glace (patinage, tenue de canne, maniement de puck, passes, tirs au but)
- apprentissage et perfectionnement de situation de jeu en hockey (matches)

Sports extérieurs

- initiation, perfectionnement et jeux en roller
- initiation à la course d'orientation (lecture de cartes, utilisation de la boussole)
- apprentissage et développement de ses compétences dans différents jeux (beachvolley, baseball, ultimate frisbee, etc.)
- découverte de la course à pied (différentes allures, travail avec la fréquence cardiovasculaire)

Option complémentaire « Sport »

Le sport en option complémentaire se différencie de l'éducation physique telle qu'elle est abordée et pratiquée dans le cadre des périodes régulières de gymnastique. Ces dernières visent en effet et principalement à mettre le corps en mouvement pour apprendre les techniques sportives, développer la coordination motrice et les qualités physiques comme la force, la vitesse, la souplesse et l'endurance.

En option complémentaire, le sport devient un champ d'investigation à partir duquel on tente de trouver des éléments de réponses à ces questions :

- **Comment parvenir à exploiter les possibilités d'optimiser les performances sportives ?**
- **Comment enrichir sa pratique sportive pour en tirer des bénéfices à long terme pour sa santé ?**

Un des principes de base de cette option veut que l'aspect théorique d'un domaine d'étude débouche sur une expérimentation pratique sur le terrain.

Vous aurez ainsi l'occasion de vivre et construire vous-même une séance spécifique d'entraînement pour une discipline sportive précise, tester un appareil d'électrostimulation.

Contenu :

- physiologie, anatomie, nutrition, santé (bienfaits et dangers du sport)
- théorie de l'entraînement (principes d'entraînement de la force et de l'endurance)
- test d'effort et planification de son entraînement en vue d'une participation à une compétition (10km de Lausanne)
- électrostimulation, régimes de contraction musculaires
- thermorégulation et hydratation
- sommeil

ÉVÈNEMENTS

Journée neige 1^{re} année

Les étudiant.e.s de 1^{re} année prendront part **le jeudi 8 février** à une journée d'activités de sports de neige dans l'une des activités suivantes à choix :

- Ski (niveau découverte, débutant, moyen, avancé)
- Snowboard (niveau découverte, débutant, moyen, avancé)
- Ski de fond
- Randonnée en raquette à neige
- Patin sur glace et Hockey sur glace

Camps sportifs

Du 25 au 28 mars pour les classes de 2M.

Du 17 au 21 juin pour les classes de 2M (les classes de 2C ont la possibilité d'y participer également).

Les propositions détaillées vous seront faites dans la brochure de la semaine spéciale.

Sports facultatifs

- Arts martiaux et Self défense

Pour plus de renseignements concernant ce cours (contenus, objectifs, inscriptions, etc), veuillez consulter le document "*cours facultatifs*" qui est en ligne.

Calendrier des CHESS

(Championnat des établissements secondaires supérieurs du canton de Vaud)

Votre présence à la sélection obligatoire fait office d'inscription.

Championnat	Qui?	Quand?	Où?	Sélection OBLIGATOIRE	Enseignant.e responsable
Football 6-6	garçon	MA 19 septembre	Stade de la Tuilière	LU 4 septembre	M. Mornod
Football 6-6	lle	MA 19 septembre	Stade de la Tuilière	LU 4 septembre	Mme Jaccoud
Basket	garçon	ME 15 novembre	Beaulieu	MA 10 octobre	M. Ralph
Basket	lle	ME 22 novembre	Morges	JE 9 novembre	M. Juillerat
Volleyball 3-3	mixte	SA 9 décembre	Nyon	ME 29 novembre	Mme Michel
Volleyball 6-6	garçon	ME 31 janvier	Yverdon	LU 15 janvier	Mme Juillerat
Volleyball 6-6	lle	ME 31 janvier	Yverdon	LU 15 janvier	Mme Schmitz-Tacchini
Unihockey	garçon	ME 17 janvier	Auguste Piccard	JE 11 janvier	M. Descœudres
Unihockey	lle	ME 17 janvier	Auguste Piccard	JE 11 janvier	M. Détraz
Giant X Tour	mixte	date à dé nir	Leysin	à dé nir	M. Racine
Badminton	double mixte	MA 19 mars	Burier	JE 7 mars	M. Lavanchy
Baseball	mixte	JE 16 mai	Renens (Censury)	JE 25 avril	M. Jobin

Marathon des classes

Toutes les classes de 1^{er} participent au marathon des classes.

Le but est de parcourir la distance mythique du marathon de 42,195 km en cumulant les distances de course des personnes de votre classe au fur et à mesure. Plus le temps mis pour compléter cette distance est court, plus la vitesse moyenne de la classe sera élevée et ainsi le chrono « virtuel » projeté sur un marathon sera performant.

*Vous aimez les mathématiques?
Voici la formule permettant de le calculer !
(rappel : le record du monde du marathon
est détenu dans le temps de 2h2min57sec)*

$$\bar{v} = \frac{d}{x \cdot t} \left[\frac{km}{h} \right], \text{ avec } d = 42.195 \text{ km}$$

Exemple :

$$\text{Temps } t: 20.32 \text{ min} = \frac{20.32 \text{ [min]}}{60 \left[\frac{\text{min}}{\text{h}} \right]} = 0.34 \text{ h}$$

Nombre d'étudiants x : 16

$$\text{Vitesse moyenne } \bar{v} : \bar{v} = \frac{42.195 \text{ [km]}}{16 \cdot 0.34 \text{ [h]}} = 7.76 \frac{\text{km}}{\text{h}}$$

Extrapolation du temps sur marathon :

$$t_{\text{marathon}} = \frac{d \text{ [km]}}{\bar{v} \left[\frac{\text{km}}{\text{h}} \right]} = \frac{42.195 \text{ [km]}}{7.76 \left[\frac{\text{km}}{\text{h}} \right]} = 5.44 \text{ h} = 5\text{h}26 \text{ min}$$

$$5.44 \text{ h} = 5 \text{ h} + 0.44 \text{ h} \cdot 60 \frac{\text{min}}{\text{h}} = 5\text{h}26 \text{ min}$$



UTILE

Règlement

Le Règlement interne s'applique aux heures de sports.

Si l'élève ne dispose pas d'un certificat médical et que son état de santé ne lui permet pas de participer uniquement au cours d'éducation physique, il/elle se présente avant le début de leçon en vestiaires de sport à son enseignant.e pour lui expliquer son problème. Une activité adaptée lui sera alors proposée.

L'étudiant.e ayant oublié ses vestiaires de sport ou n'ayant pas une tenue adéquate pour participer à la leçon se présente avant le début du cours à son enseignant.e.

Afin de se prémunir des vols dans les vestiaires, les élèves peuvent déposer leurs valeurs dans les casiers à valeurs situés devant les vestiaires (se munir d'une pièce de CHF 2.-).

En cas de vol ou de déprédation des effets personnels des élèves, la Direction et le corps enseignant déclinent toute responsabilité.

Tenue pendant les cours

CHAUSSURES : des chaussures de sport sont exigées

HABILLEMENT : tenue de sport permettant de pratiquer tous les mouvements

Cours de natation

Le rendez-vous est fixé directement à la piscine de Mon Repos ou à la Vaudoise Aréna. Les cheveux longs doivent être attachés, et les shorts de bain doivent s'arrêter au-dessus du genou. Si vous manquez les tests de sécurité aquatique qui vous permettent d'avoir accès aux camps nautiques et à l'option aviron. Vous pourrez participer à la session de rattrapage à la piscine de Mon Repos ou à la Vaudoise Aréna (date communiquée ultérieurement). Toute demande de dispense (pour raisons médicales ou religieuses) doit être adressée en amont à la direction.

Salle de fitness-spinning

La salle de fitness-spinning peut être utilisée lorsqu'elle n'est pas occupée par des cours. Pour pouvoir bénéficier de l'accès à cette salle en dehors des heures de cours, les élèves doivent remplir les conditions suivantes :

- avoir effectué l'initiation à la salle de fitness-spinning durant leurs cours
- remplir et signer (signature des parents pour les mineurs) le document d'autorisation d'accès à la salle

Contacts des enseignant.e.s

DESCOEUDRES Jérôme CHEF DE FILE	jerome.descoeudres@eduvaud.ch
SCHMITZ TACCHINI Jaqueline CHEFFE DE FILE	jaqueline.schmitz@eduvaud.ch
DETRAZ Rick	rick.detrax@eduvaud.ch
JACCOUD Sylvie	sylvie.jaccoud@eduvaud.ch
JOBIN Raphaël	raphael.jobin@eduvaud.ch
JUILLERAT Anaëlle	anaelle.juillerat@eduvaud.ch
JUILLERAT Stéphane	stephane.juillerat@eduvaud.ch
LAVANCHY Pierre	pierre.lavanchy@eduvaud.ch
MICHEL Claire	claire.michel@eduvaud.ch
MORNOD Pascal	pascal.mornod@eduvaud.ch
RACINE Gilles	gilles.racine@eduvaud.ch
RALPH Kian	kian.ralph@eduvaud.ch

Gymnase du Bugnon / Site de l'Ours

Rue du Bugnon 5

1005 Lausanne

021 316 36 71

ours.gybn@vd.ch



www.gymnasedubugnon.ch