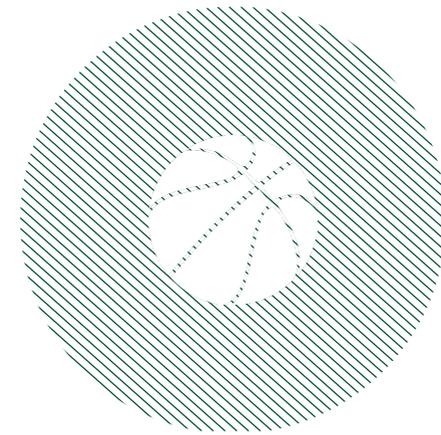




sport

gb

2024-2025
ÉDUCATION PHYSIQUE



GYMNASE DU BUGNON
Éducation Physique 2024-2025

SOMMAIRE

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

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

Horaire	8
---------	---

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

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

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

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

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

Option complémentaire Sport	23
-----------------------------	----

ÉVÈNEMENTS	24
------------	----

Journée neige 1 ^{re} année	24
-------------------------------------	----

Journée mouvement 2 ^e année	24
--	----

Camps sportifs	24
----------------	----

Sports facultatifs	24
--------------------	----

Marathon des classes	25
----------------------	----

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

UTILE	28
-------	----

Règlement	28
-----------	----

Cours de natation	29
-------------------	----

Accès libre aux salles de sport	29
---------------------------------	----

Contacts des enseignant·e·s	30
-----------------------------	----



OBJECTIFS DU SPORT AU GYMNASSE

Grâce aux diverses activités sportives qui vous seront proposées, vous aurez l'opportunité de réaliser l'importance de l'exercice physique tout en découvrant le plaisir de pratiquer une activité, qu'elle soit 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.
- Prendre soin de votre santé physique et psychique (gestion du stress, relaxation, ...).
- Améliorer vos qualités physiques fondamentales, telles que 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

Horaire

Les 3 périodes de sport sont consécutives et diffèrent de l'horaire des autres branches. Il y a donc 3 possibilités de bloc :

- Bloc 1 de 8h à 10h15
- Bloc 2 de 10h25 à 12h40
- Bloc 3 de 13h45 à 16h

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-e selon les thèmes obligatoires suivants :

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

2^e et 3^e année

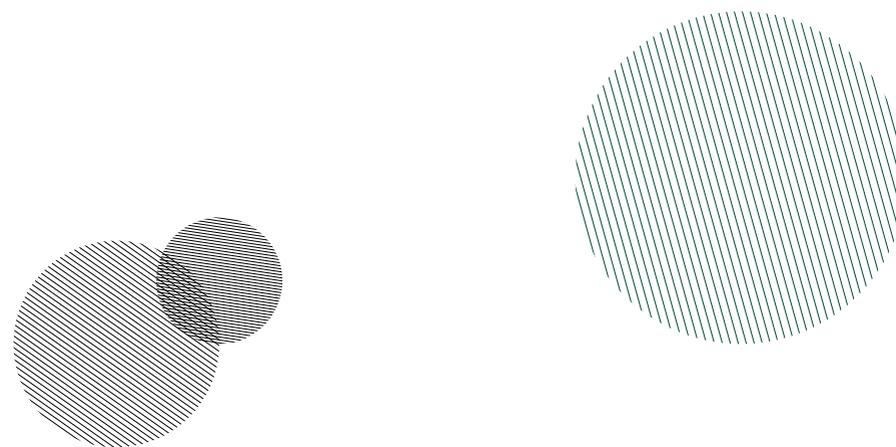
Trois heures par semaine en un seul bloc sont consacrées à la pratique d'une discipline choisie par les élèves de 3 à 5 classes regroupées. En 2^e année, le choix des disciplines proposées par les enseignant-e-s se fait à l'intérieur des thèmes suivants :

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

En 2^e année, chaque thème est abordé sur une période d'environ six semaines, divisant l'année en six périodes. Les élèves ont ainsi la possibilité de pratiquer six disciplines sportives différentes.

En 3^e année, le choix des activités sportives est libre, selon la liste proposée par les enseignant-e-s. Chaque sport est pratiqué pendant environ six semaines, divisant l'année en cinq périodes. Les élèves ont ainsi la possibilité de pratiquer cinq disciplines sportives différentes.

La liste et le descriptif de ces disciplines se trouvent dans les pages suivantes. Le programme annuel est établi lors du premier cours.



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	Aviron
Rugby	Pole dance	Course d'orientation
Unihockey	Gymnastique aux agrès	Running
Tennis de table	Escalade	
Badminton	Cirque	
Jeux Divers	Glisse urbaine	
	Light boxing - fitness - fitboxing	
	Natation et plongeon	

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".
Seuls les dossiers complets seront traités.**

Les élèves sont tenu-e-s de participer aux cours de sport tant qu'ils/elles n'ont pas reçu de réponse concernant leur demande d'allègement.



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:

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 (La réussite de ces tests est obligatoire pour pouvoir pratiquer l'aviron et participer aux camps nautiques en 2^e année), respirer régulièrement, se propulser efficacement, gérer son effort dans différents 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. 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:

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 ses propres mouvements. Pouvoir compter et se coordonner au tempo d'une musique. Maintenir son équilibre sur sol instable, différencier haut/bas et droite/gauche, maîtriser les positions de base aux agrès. Effectuer une rotation contrôlée autour des axes corporels longitudinal et transversal et stabiliser sa position. Effectuer des séries de mouvements complexes de façon fluide et dynamique du début à la fin. Développer les différentes qualités de coordinations (orientation, réaction, différenciation, rythme et équilibre), que ce soit par un travail spécifique (jonglage, slackline,...) ou de manière globale.

Musculation-Spinning:

Régler les machines de musculation, adopter une position optimale, adapter la charge, respecter les équilibres agoniste / antagoniste et 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) seule-s 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.

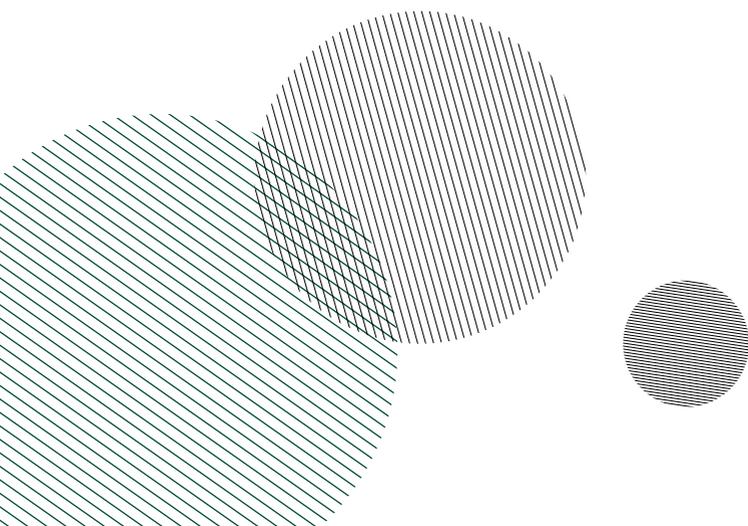
Jeux de renvoi:

Se déplacer efficacement, jouer en intention, prendre son adversaire de

vitesse, ralentir le jeu, analyser le jeu de son adversaire, créer et exploiter les espaces libres en imposant à l'adversaire des déplacements difficiles. 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. 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 en double.

Jeux collectifs:

Se déplacer efficacement, se démarquer, marquer, jouer en intention, jouer collectivement, faire preuve de 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.



Descriptif des options

Jeux

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

Objectifs communs aux différentes pratiques :

- 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
Pole dance	Escalade
Cirque	Renforcement - relaxation
Danses de salon	Danse et renforcement musculaire
	Light Boxing - Fitness - Fitboxing
Gymnastique aux agrès	Natation et plongeon

Fitness

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

Spinning - musculation

- entraînement de la condition physique en salle de musculation
- introduction à l'utilisation et à l'entraînement sur des machines de musculation (programmes personnalisés)
- apprentissage d'un travail en musique du système cardiorespiratoire sur vélo de spinning

- développement de la souplesse, apprentissage du stretching et travail de mobilisation
- acquisition des connaissances sur les principes fondamentaux du renforcement musculaire et les bases de l'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 différentes difficultés

Danses de salon

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

Danse et renforcements musculaires

- découverte de différentes danses : zumba, aérobic, step, africaine, contemporaine, classique, jazz, hiphop, ragga, dancehall, reggaeton, etc. L'éventail proposé varie en fonction des enseignant-e-s.
- apprentissage de différents pas de base, variantes et rythmes
- développement de la coordination et de l'expression, ainsi que de la technique individuelle
- découverte et élaboration de chorégraphies
- apprentissage d'un renforcement équilibré avec différentes méthodes (pilates, yoga, etc.)

Gymnastique aux agrès

- initiation et perfectionnement dans toutes les disciplines de gymnastique aux agrès (sol, anneaux, mini-trampoline, barres parallèles, barre fixe)
- grand trampoline
- techniques de surveillance et d'assurage
- utilisation de la vidéo pour corrections

Light Boxing – Fitness - Fitboxing

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

- apprentissage des techniques de placement, de déplacement, des différents types de touches et des règles de jeu.
- travail de la condition physique à travers divers mouvements et enchaînements de boxe en solo ou sous forme de jeux collaboratifs, combinés à différentes techniques de renforcement musculaire
- travail des qualités de coordination

Renforcement et relaxation

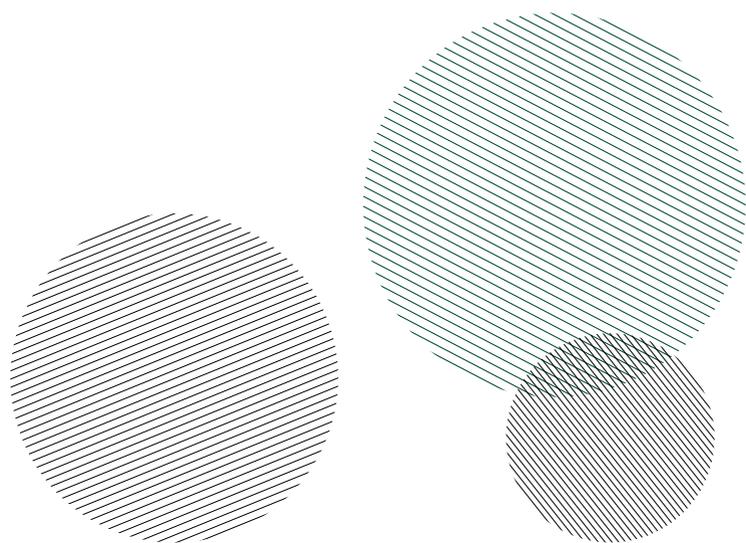
- découverte de techniques de gestion du stress (respiration, relaxation)
- initiation au Pilates et au Yoga
- renforcement musculaire avec diverses méthodes
- application personnalisée du stretching

Pole dance

- découverte et apprentissage de figures acrobatiques à la barre, ainsi que d'enchaînements en musique
- développement de sa force, de sa souplesse et de sa coordination pour permettre la réalisation de mouvements à la barre.
- apprentissage d'une suite de mouvements en rythme sur une musique

Natation et plongeon

- plongeon de départ et virages
- perfectionnement des styles classiques de nage (crawl, brasse, dos, papillon)
- waterpolo
- apprentissage de différents plongeurs avec l'utilisation de la planche de à 1 ou 3 mètres
- sauvetage (nages de transport, recherche d'objets immergés, prises de dégagement, premiers secours)



Activités de plein air

Sports extérieurs	Aviron
Athlétisme	Running
Patin/Hockey	Baseball

Aviron

- initiation en bassin d'apprentissage
- navigation sur lac sur des bateaux de 2 à 5 places, collaboration et synchronisation au sein d'un bateau
- apprentissage des mouvements de rame, de glisse et d'équilibre
- 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...)
- amélioration des performances
- améliorer la technique pour courir plus vite
- 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 ludiques et alternatives du jeu favorisant la progression tout en consolidant les principes fondamentaux

Running

- course à pied en terrains variés (bord du lac, forêt, parc, stade)
- expérimentation des entraînements dans les différentes zones de fréquence cardiaque
- course continue, intermittent, endurance, force, vitesse
- travail de la coordination, école de course
- test d'effort, entraînement pour les 10km de Lausanne

Patin – Hockey

- initiation et perfectionnement de la technique de patinage (patinage avant, patinage arrière, virages en avant et en arrière, pirouette, pas de danse, sauts, patinage en couple)
- apprentissage et perfectionnement en situations de jeu
- 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 situations de jeu en hockey (matches)

Sports extérieurs

- initiation et perfectionnement de la technique en roller et jeux adaptés.
- 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. Développement de l'endurance fondamentale, travail des différentes allures, travail avec la fréquence cardiaque

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 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 aux questions suivantes :

- **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 de construire vous-même une séance spécifique d'entraînement pour une discipline sportive précise et de 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 13 février à une journée d'activités de sports de neige, avec le choix parmi les options suivantes :

- Ski (niveaux découverte, débutant, moyen, avancé)
- Snowboard (niveaux découverte, débutant, moyen, avancé)
- Ski de fond
- Randonnée en raquettes à neige

Journée mouvement 2^e année

Les étudiant·e·s de 2^e année participeront le vendredi 6 juin à une journée d'activités sportives à découvrir. Les activités proposées varient d'une année à l'autre et seront communiquées après les vacances de Pâques. Voici quelques exemples : tir-à-l'arc, golf, cirque, course d'orientation, escalade, pole dance, etc.

Camps sportifs

Du 7 au 11 avril pour les classes de 2M.

Du 16 au 20 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.

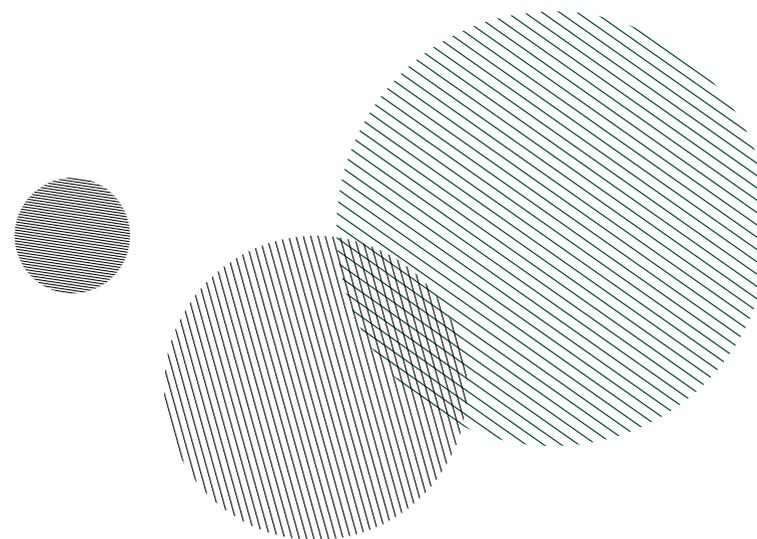
Sports facultatifs

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

Marathon des classes

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

L'objectif est de parcourir la distance mythique du marathon de 42,195 km en cumulant les distances de course des membres de votre classe. Plus vous atteindrez cette distance rapidement, plus la vitesse moyenne de la classe sera élevée, ce qui améliorera le temps « virtuel » estimé pour un marathon.



Calendrier des CHESS

(Championnat des établissements secondaires supérieurs du canton de Vaud)

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

Championnat		Date	Lieu	Sélection Obligatoire	Enseignant·e responsable
Football 6-6	garçon	MA 17 septembre	Stade de la Tuilière	JE 5 septembre	M. Mornod
Football 6-6	filles	MA 17 septembre	Stade de la Tuilière	JE 5 septembre	Mme Jaccoud
Basket	filles	ME 13 novembre	Beaulieu	JE 31 octobre	M. Juillerat
Basket	garçon	ME 27 novembre	Morges	LU 11 novembre	M. Ralph
Volleyball 3-3	mixte	SA 14 décembre	Nyon	MA 26 novembre	Mme Juillerat
Unihockey	garçon	MA 14 janvier	Auguste Piccard	MA 7 janvier	M. Descoedres
Unihockey	filles	MA 14 janvier	HEP Lausanne	MA 7 janvier	M. Jacot-Descombes
Volleyball 6-6	garçon	ME 29 janvier	Yverdon	LU 13 janvier	Mme Schmitz Tacchini
Volleyball 6-6	filles	ME 29 janvier	Yverdon	LU 13 janvier	Mme Michel
Giant X Tour	mixte	JE 20 mars	Leysin	ME 5 février	M. Jobin
Badminton	double mixte	JE 27 mars	Burier	JE 13 mars	M. Lavanchy
Ultimate	mixte	JE 15 mai	Chavannes	LU 28 avril	M. Racine

UTILE

Règlement

Le Règlement interne s'applique aux heures de sports.

Si un·e élève ne peut pas participer au cours d'éducation physique en raison de problèmes de santé, mais ne dispose pas d'un certificat médical, il/elle doit se présenter auprès de l'enseignant·e en charge avant le début du cours de sport pour expliquer la situation. Dans ce cas, une activité adaptée lui sera proposée. Seuls les élèves au bénéfice d'un certificat médical sont dispensés des cours de sport.

L'étudiant·e ayant oublié ses affaires 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. Il/elle recevra un travail à effectuer sur le site durant les 3 périodes de sport. Cela vaut également pour les cours donnés sur les sites externes (Centre de badminton, Stade de Coubertin,...).

Afin d'éviter des vols dans les vestiaires, les élèves peuvent déposer leurs valeurs dans les casiers à valeurs situés devant les vestiaires. Veuillez vous munir d'une pièce de CHF 1.- (salle 3) ou de CHF 2.- (salle 1 & 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 propres et adaptées à la pratique de l'activité choisie 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. Veuillez-vous conformer au règlement interne des piscines (cheveux longs attachés).

Les tests de sécurité aquatique que vous effectuerez durant le cours vous permettront de vous inscrire aux camps nautiques de 2^e année ainsi qu'à l'option aviron. En cas d'échec aux tests, vous aurez la possibilité de participer à la session de rattrapage dont la date vous sera communiquée ultérieurement. Toute demande de dispense (pour raisons médicales ou religieuses) doit être adressée en amont à la direction.

Accès libre aux salles de sport

Les salles de sport du gymnase sont accessibles, lorsqu'elles sont libres, de 7h45 à 17h00. Du matériel est à disposition dans l'armoire de gauche, à côté de l'entrée de la salle 1. Nous vous prions de respecter le règlement affiché à l'entrée des salles et de compléter le document collé sur les portes d'entrée.

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

DESCŒUDRES Jérôme CHEF DE FILE	jerome.descoeudres@eduvaud.ch
SCHMITZ TACCHINI Jaqueline CHEFFE DE FILE	jaqueline.schmitz@eduvaud.ch
JACOT DESCOMBES Elliot	elliott.jacot@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