

EDUCATION PHYSIQUE

2018 - 2019



Sites sportifs
Programmes
Organisation
Règlements
Tournois

Table des matières

Pourquoi du sport au Gymnase? _____ 3

ORGANISATION

Les sports à option _____ 4

Dates des sports à option _____ 5

Listes des sports à option _____ 5

La 3ème heure d'éducation physique _____ 6

Allègements sportifs _____ 6

PROGRAMME

Descriptif des options _____ 7-12

OC Sport _____ 13

EVENEMENTS

Journée sportive _____ 14

Journée neige _____ 14

Camps sportifs _____ 15

Sports facultatifs _____ 15

Tournois (Calendrier des CHESS et matches prof-élèves) _____ 16

Marathon des classes _____ 17

Défi vélo _____ 17

UTILE

Règlement _____ 18

Cours de natation _____ 19

Utilisation salle de fitness-spinning _____ 19

Contacts des enseignants _____ 21

Plan des sites _____ 22

Pourquoi du sport au gymnase ?

Au travers 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 oeuvre 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

	Sport à option	Sport par classe (3ème heure)
1ères années	2 périodes	1 période
2èmes années	2 périodes	1 période
3èmes années	2 périodes	-

Les sports à options

2 heures par semaine sont consacrées à la pratique d'une discipline choisie par les élèves de 3 ou 4 classes regroupées.

L'année est fractionnée en 5 périodes de 6 à 8 semaines chacune.

Les élèves ont ainsi la possibilité de pratiquer 5 disciplines différentes.

La liste et le descriptif de ces disciplines figurent dans les pages qui suivent, disciplines qui sont regroupées dans 3 catégories:

- Groupe A: Jeux
- Groupe B: Activités individuelles
- Groupe C: Activités de plein air

Dans le but de vous encourager à diversifier votre choix, nous vous demanderons, au moment des inscriptions, de tenir compte des contraintes suivantes:

- La natation est obligatoire en 1ère année.
- L'aviron est réservé aux élèves ayant réussi le test de natation.
- Au moins une option par groupe A, B et C doit être choisie.
- Le Fitness-Santé est obligatoire en 3ème année (excepté: classes ASE et OC Sport).
- Le programme annuel à choix s'établit lors du premier cours en fonction des votes que vous effectuerez à cette occasion.

Dates des périodes de sports à option

Période 1	du 4 septembre au 12 octobre
Période 2	du 29 octobre au 14 décembre
Période 3	du 7 janvier au 22 février
Période 4	du 4 mars au 5 avril
Période 5	du 29 avril au 29 mai (3èmes) au 17 juin (1ères/2èmes)

Liste des sports à options

<u>GROUPE A</u> <u>Jeux</u>	<u>GROUPE B</u> <u>Activités individuelles</u>	<u>GROUPE C</u> <u>De plein air</u>
Volleyball	Spinning et musculation	Sports Extérieurs
Basketball	Fitness	<u>Natation et plongeon</u> (*1ère)
Handball	Danses de salon	Athlétisme
Football	Aérobic danse et renforcement musculaire (Step, Zumba)	Aviron
Rugby	Agrès	Patin/Hockey
Unihockey	Escalade	Running
Tennis de table	<u>Fitness santé (*3ème)</u>	
Badminton	Capoeira	
Jeux Divers	Light Contact	

La 3ème heure d'éducation physique

Les classes de 1ère et 2ème années bénéficient d'une période hebdomadaire supplémentaire de sport (à l'exception des 1E et 2E).

Cette 3ème heure a lieu avec votre classe et le même enseignant toute l'année.

- Classes de l'Ours

1 heure en période 5 avant la pause de midi (un tournus sera affiché dans les salles de sport et disponible sur le site internet du Gymnase).

- Classes de Sévelin

2 heures en périodes 8 et 9 le mercredi, jeudi et vendredi une semaine sur deux (un tournus sera affiché dans les salles de sport et disponible sur le site internet du Gymnase).

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 29 septembre auprès de la Direction du Gymnase via le formulaire "Sport-études-formation".

Descriptif des options

Groupe A		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)

Groupe B		Activités individuelles	
Fitness	Spinning et musculation	Escalade	Capoeira
Danse et renforcement musculaire (Zumba, Step, Pilates, Yoga)	Fitness Santé (uniquement en 3ème, obligatoire)	Danses de salon (Salsa, foxtrot, valse, tango, rock)	Gymnastique aux agrès et Parkour
			Light Contact

Fitness

- Musculation (programmes personnalisés)
- Assouplissement, stretching
- Circuits training en musique
- Equilibre 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

Fitness Santé (uniquement en 3ème année - obligatoire)

- Bilan personnalisé de condition physique et de la posture
- Test et programme de condition physique (force, souplesse, coordination)
- Programme personnalisé de (re)mise en forme
- Nutrition et alimentation
- Sensibilisation aux bienfaits et aux dangers de l'activité physique
- Gestion du stress et relaxation

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
- 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)
- Escalade en tête

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
- Apprentissage de différents pas de base et variantes
- Apprentissage du rythme
- Travail de la coordination
- Découverte de chorégraphies
- Renforcement et sculptage du corps
- Initiation à la méthode Pilates et yoga

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'assurance
- 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. Cette pratique est adaptée aux salles de sport

Capoeira

- La capoeira est un art martial afro-brésilien mêlant danse, acrobatie et jeu.
- L'objectif principal de ce cours ne va pas être de lutter l'un contre l'autre mais l'un avec l'autre. Cette discipline est aussi un voyage vers la culture brésilienne.

Light Boxing - Fitness

- 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.
- Cette option travaillera également la condition physique sous forme de circuit-training, les capacités de coordination, la collaboration et la gestion des émotions.

Groupe C		Activités de plein air	
Sports extérieurs	Running	Natation et plongeon <u>(obligatoire en 1ère)</u>	Athlétisme
Aviron	Patin/Hockey	Baseball	

Sports extérieurs

- Roller (initiation, perfectionnement et jeux en roller)
- Course d'orientation (lecture de cartes, utilisation de la boussole)
- Découverte d'autres sports extérieurs moins "scolaires"
- Piste Vita
- Beachvolley, Baseball, Ultimate frisbee, ...

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
- Travail de l

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'effort, entraînement pour les 10km de Lausanne

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,...

Natation et plongeon (obligatoire en 1ère)

- Plongeurs de départ et virages
- Perfectionnement des styles classiques de nage (crawl, brasse, dos, dauphin)
- 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)

Aviron

- Initiation en bassin d'apprentissage
- Navigation sur lac avec bateaux de 2 à 5 places
- Apprentissage en monoplace
- Connaissance des vents et des courants
- Entraînement en salle de musculation sur rameurs ergométriques

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 technique en hockey sur glace (patinage, tenue de canne, maniement de puck, passes, tirs au but)
- Matches de hockey

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 à ces questions :

- Comment mon corps et mon cerveau fonctionnent-ils lors d'activités physiques?
- Comment parvenir à mieux exploiter les possibilités afin d'optimiser les performances et l'atteinte de différents objectifs d'entraînement?
- Comment avoir une pratique la plus bénéfique pour la santé sur le long terme?

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
- Electrostimulation, régimes de contraction musculaires
- Thermoregulation et hydratation
- Sommeil

Journée neige

Tous les élèves (y compris: allégés de sport et certificats médicaux)
participent à une journée de sports de neige

le **jeudi 14 février 2019.**

A la rentrée vous pourrez vous inscrire dans les activités suivantes:

Ski: <ul style="list-style-type: none">• initiation• débutant• moyen• avancé	Snowboard: <ul style="list-style-type: none">• initiation• débutant• moyen• avancé	Patin-Hockey	Ski de fond: <ul style="list-style-type: none">• initiation• avancés
			Raquettes à neige

Camps sportifs

Du 8 au 12 avril pour les 2M.

Du 24 au 28 juin pour 2M (les 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
- Running - Préparation aux 10km de Lausanne (participation au projet Décrochons la Lune)

Pour plus de renseignements concernant ce cours (contenus, objectifs, inscriptions, etc), veuillez consulter le document "cours facultatifs" qui vous a été distribué.

Calendrier des CHESS

(Championnat des établissements secondaires supérieurs du canton de Vaud)

Votre présence à la sélection obligatoire fait office d'inscription

CHESS	Qui?	Quand?	Où?	Sélection OBLIGATOIRE	Match prof-élèves	Match Bugnon-La Cité	Responsable
Football 6-6	Garçon	mardi 25 septembre 2018	Chavannes	mardi 11 septembre	—	—	M. Mornod
Football 6-6	Fille				—	—	Mme Jaccoud
Basket	Garçon	mercredi 7 novembre 2018	Beaulieu	mercredi 10 octobre	—	mercredi 31 octobre	M. Capt
Basket	Fille	jeudi 15 novembre	Morges	jeudi 1er novembre	—	jeudi 8 novembre	M. Juillerat
Volleyball 3-3	Mixte	samedi 8 décembre	Nyon	mercredi 28 novembre	mercredi 5 décembre	—	M. Lavanchy
Volleyball 6-6	Garçon	mercredi 30 janvier 2019	Yverdon	mercredi 16 janvier	—	mercredi 23 janvier	M. Juillerat
Volleyball 6-6	Fille				—		Mme Schmitz
Unihockey	Garçon	mercredi 13 février 2019	Auguste Piccard	jeudi 31 janvier	mardi 5 février	—	M. Jobin
Unihockey	Fille					—	M. Descoedres
Giant X Tour	Mixte	vendredi 15 mars 2019	Leysin	mardi 15 janvier	—	—	M. Jobin
Badminton	Double mixte	mardi 26 mars 2019	Burier	lundi 11 mars	lundi 18 mars	—	M. Fleischmann
Ultimate	Mixte	jeudi 16 mai 2019	Chavannes	lundi 29 avril	—	—	M. Descoedres

Marathon des classes

Toutes les classes de 1ère et 2ème participent au marathon des classes. Le but est de parcourir la distance mythique du marathon de 42,195km 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 :-)

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

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 :

$$t_{\text{marathon}} = \frac{d [\text{km}]}{\bar{v} \left[\frac{\text{km}}{\text{h}} \right]} = \frac{42.195 [\text{km}]}{7.76 \left[\frac{\text{km}}{\text{h}} \right]} = 5.44 \text{ h} = 5\text{h}26 \text{ min}$$
$$5.44 \text{ h} = 5 \text{ h} + 0.44 \text{ h} \cdot 60 \frac{\text{min}}{\text{h}} = 5\text{h}26 \text{ min}$$

Défi Vélo

Toutes les classes de 1ère participent au Défi Vélo, compétition scolaire nationale que le Gymnase du Bugnon à gagné à deux reprises au niveau cantonal.

Vous aurez l'occasion de participer à des postes d'agilité, d'équilibre, de circulation, tester vos connaissances théoriques et techniques, ainsi que discuter avec un professionnel touchant au monde de la petite reine (coursier, urbaniste, cycliste-voyageur autour du monde,...).

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 se présente avant le début de leçon en affaires de sport à son maître d'EPS pour lui expliquer son problème. L'enseignant lui donnera une activité adaptée.
- L'étudiant 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 maître d'EPS.
 - Afin de se prémunir des vols dans les vestiaires les élèves doivent:
 - les casiers à valeurs situés devant les vestiaires (se munir d'une pièce de 2.-),
 - la caisse à valeurs, mise à disposition (seul l'enseignant en détient la clef).

La Direction décline toute responsabilité de vol ou de déprédation des effets personnels des élèves.

Tenue pendant les cours

- **Chaussures:** des chaussures de sport sont exigées (baskets de ville, streetwear , sneakers non-autorisés).
- **Habillement:** tenue de sport permettant de pratiquer tous les mouvements (pas de vêtement trop amples ou trop dénudés, cheveux longs attachés).

Cours de natation

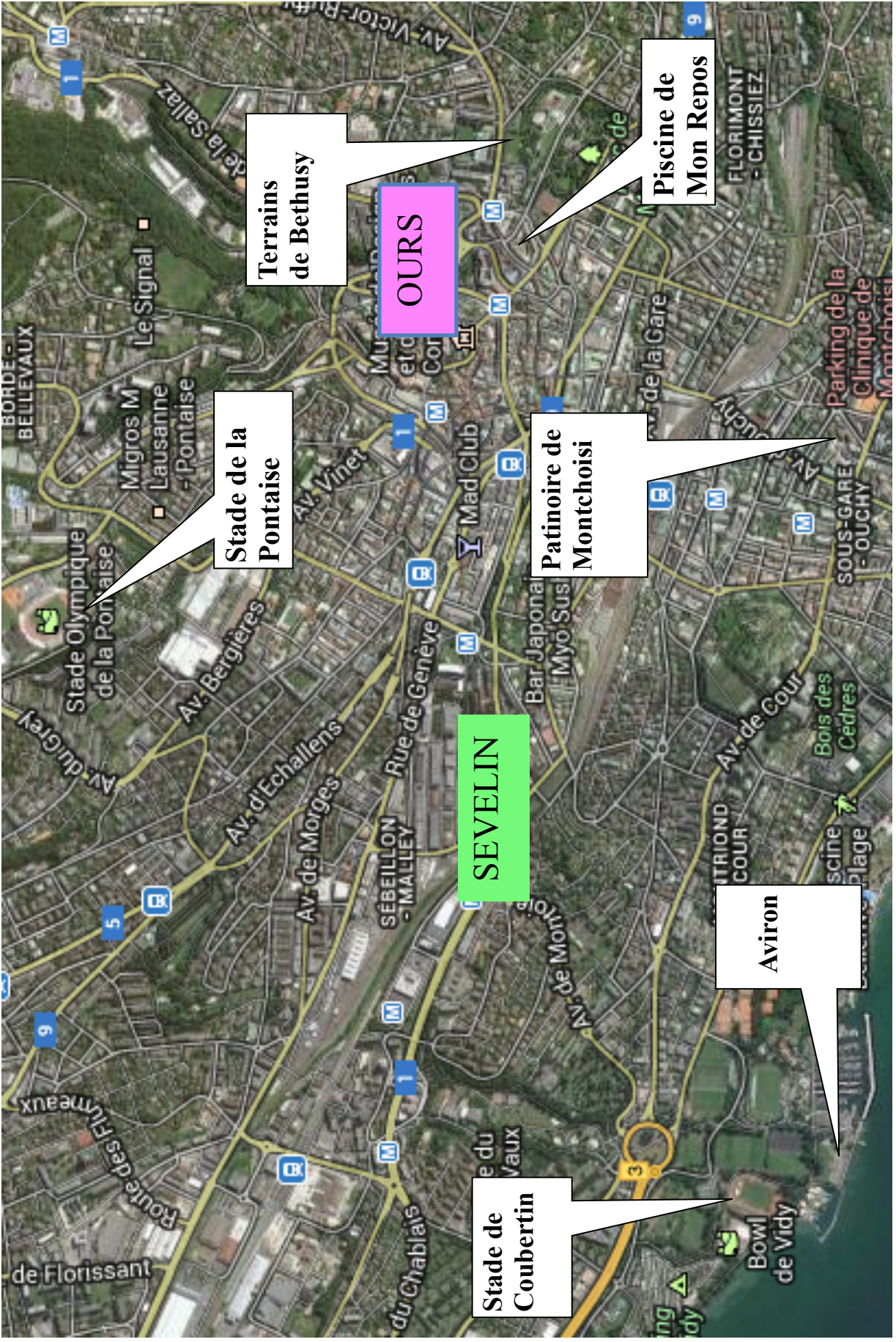
- Le rendez-vous est fixé directement à la piscine de MonRepos.
- Obligatoire: cheveux longs attachés, shorts de bain en dessus du genou.
- Si vous manquez les tests de sécurité aquatique qui vous permettent d'avoir accès aux camps nautiques et à l'option aviron vous pourrez participer à la session de rattrapage à la piscine de MonRepos (date communiquée ultérieurement).

Salle de fitness-spinning

Les élèves ayant passé l'initiation à la salle de fitness-spinning durant leurs cours peuvent bénéficier de l'accès en dehors de leurs cours si la salle n'est pas utilisée et si un enseignant d'éducation physique est présent et vous donne son accord.

Contacts des enseignants

	Enseignants	E-mail
Chef de file	Pierre Lavanchy	pierre.lavanchy@vd.educanet2.ch
Responsable Journée neige	Raphaël Jobin	raphael.jobin@unil.ch
Responsable journée sportive 2ème	Sylvie Jaccoud	sylvie.dufour@gmx.ch
	Pascal Mornod	p.mornod@bluewin.ch
	Jérôme Descoedres	jerome.descoedres@vd.educanet2.ch
	Romain Capt	romain.capt@vd.educanet2.ch
	Roland Fleischmann	sportbugnon@gmail.com
Responsable journée sportive 2ème	Jaqueline Schmitz	jaqueline.schmitz@vd.educanet2.ch
	Stéphane Juillerat	stephane.juillerat@vd.educanet2.ch



Terrains de Bethusy

OURS

Piscine de Mon Repos

Stade de la Pontaise

Patinoire de Montchoisi

SEVELIN

Aviron

Stade de Coubertin