

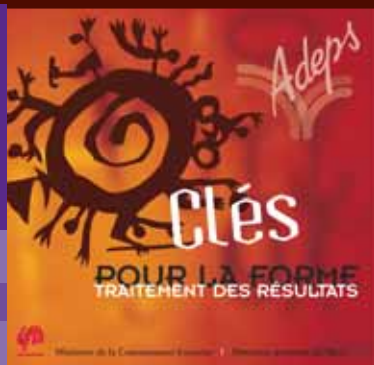
Clés

pour la

forme



Le second cédérom est prêt !



Les enfants et la natation

Condition physique :
les sept piliers de l'animation sportive

1

2003





1 L'éditorial

Alain Laitat

Le journal de l'opération

- 2 - *Entretien avec Martine Jeunhomme*
3 - *Analyse et traitement des résultats :
un deuxième pas est franchi*
Alain Laitat

Natation

- 4 - *Les bienfaits de la natation*
Charlie Tomen
6 - *La natation*
Véronique Brisy

Sport & Santé

- 11 - *La Forme et la Santé*
Jeanne-Marie Delvaux
14 - *Les étirements, alliés d'une pratique sportive sans
blessure*
Yves Dario

Sport & Enseignement

- 16 - *Condition physique : les sept piliers de l'animation
sportive*
Luc Legros
21 - *Elastique-fitness*
Luc Legros

25 Diététique

*Pratique sportive et suppléments alimentaires :
vive l'abstinence !*

26 Internet

Provelo - La révolution douce passe par le vélo

28 À Livres ouverts



Editorial

Alain LAITAT

Directeur f.f.

Responsable de la cellule Études et développements

Chers amis sportifs,

Après plus d'une année de réflexion et de construction du projet "Clés pour la forme", je ne vous cacherai pas mon plaisir de voir aujourd'hui l'opération se dérouler sur le terrain.

Une cellule Etudes et développements n'a en effet de sens que si le résultat de ses travaux peut se traduire par des actions concrètes.

Ceci étant, il nous est encore aujourd'hui difficile de mesurer l'ampleur de la réponse faite à nos sollicitations même si quelque 250 établissements scolaires ont d'ores et déjà répondu présent.

En effet, si la réussite de cette initiative ne peut s'évaluer que sur le seul critère quantitatif du nombre d'adhérents, le projet ne m'apparaîtra pleinement réalisé que lorsque les acteurs sportifs l'auront fait leur, c'est-à-dire :

- lorsque chaque cadre sportif, par ses contacts avec ses collègues, avec les sportifs dont il a la charge, avec notre rédaction,... alimentera l'opération de ses témoignages, suggestions, idées contribuant ainsi à faire de "Clés pour la forme" un projet interactif et évolutif commun à l'ensemble du monde socio-éducatif;
- lorsque chaque sportif considérera l'opération comme un outil d'évaluation et d'amélioration de sa condition physique et de développement de son bien-être en général;
- lorsque chaque parent sera attentif aux indications fournies par les différents tests et mesures dont auront bénéficié ses enfants afin de mieux les inciter à pallier les éventuelles carences constatées, de mieux les connaître, les comprendre, les orienter...

Ce jour-là, nous oserons peut-être penser avoir apporté notre pierre à l'édifice du développement de la bonne forme physique de nos jeunes. ■

Brève

Qu'ils aient choisi le mi-temps pédagogique ou le séjour sportif, les groupes scolaires séjournant au centre ADEPS du Blocry à Louvain-la-Neuve se voient offrir la possibilité de passer les tests "Clés pour la forme".

Infos : 010 / 45 10 41 - adeps.lln@cfwb.be



Entretien

avec Martine Jeunehomme



Maître-Assistant à l'HELB-Ilya Prigogine (Iscam-ILB/École de formation en Kinésithérapie) et consultante en santé publique, Martine Jeunehomme s'est spécialisée dans le domaine de la prévention des blessures, ainsi que dans l'approche du concept "École du Dos". Elle est du reste la kinésithérapeute de l'équipe nationale Dames de hockey sur gazon. Alliant enseignement et pratique sur le terrain, elle est convaincue que la prévention concerne tout le monde et livre ici quelques pistes de réflexion suite à une première prise de contact avec le cédérom "Clés pour la forme".

En quoi cet outil vous semble-t-il bienvenu ?

Il me paraît très percutant dans le contexte actuel de nos adolescents. Une enquête récente signale que le paramètre "consommation croissante de cigarettes" est à la hausse dans ce public.

Or je suis convaincue que si nous pouvons induire les adolescents à pratiquer une activité physique ou sportive, nous pouvons espérer leur faire prendre conscience que ce tabagisme perturbe sérieusement l'évolution de l'activité physique (souffle), sans parler de leur porte-monnaie !

Ce travail de sensibilisation doit passer par un travail du comportement (savoir-être) et l'amélioration des connaissances et de l'information.

Éducation physique, éducation à la santé : même combat ?

C'est certain ! Il est important de privilégier l'activité physique dans les écoles et il convient de revaloriser le rôle des chargés de cours en éducation physique et sportive afin d'ouvrir leur mission à l'éducation à et pour la santé. C'est également l'avis du Dr Sturbois, spécialiste auprès du Comité olympique.

"Clés pour la forme" peut-elle y contribuer ?

Sans aucun doute, car l'opération fait intervenir activement les deux pôles majeurs de cet enjeu de société.

Les élèves, d'une part, en leur proposant des outils modernes et attrayants. Grâce aux tests, le cédérom leur permet d'évaluer leur condition physique et d'en suivre l'évolution, un atout considérable !

Les enseignants, d'autre part, car ils disposent désormais de tests faciles à mettre en œuvre et validés sur le plan scientifique.

Utiliserez-vous le cédérom en milieu sportif ?

Il présente en effet un intérêt certain. En tant que kinésithérapeute d'une équipe nationale, je ne dissocie jamais activité physique et prévention. D'expérience, je sais que lorsqu'une activité physique est proposée sur une base méthodologique réfléchie, évaluée et améliorée, le ou les risques sont diminués ou inexistantes. Je pense aux blessures au niveau des systèmes ostéo-tendino-myo-articulaires : les fractures de stress, les tendinites, les claquages, les elongations...

Pourrait-on améliorer ce cédérom ?

Il est très bien conçu sur le plan méthodologique, mais il pourrait intégrer trois aspects de l'information-formation. Je pense à l'axe matériel et technique : le choix des accessoires, en particulier les chaussures, et l'apprentissage des gestes.

Il faudrait également ne pas oublier l'aspect "hygiène et diététique" qui est loin d'être négligeable.

Enfin, le cédérom n'évoque pas les bienfaits psychologiques de la pratique sportive raisonnée. Cela concerne tout le monde, mais en particulier les adolescents qui rencontrent des difficultés d'ordre psychologique. On observe par exemple une nette amélioration de leur situation par la pratique de l'escalade.¹

Le mot de la fin ?

Le cédérom et l'opération qui l'accompagne me paraissent très intéressants. Je souhaite d'ailleurs en suivre l'évolution tant sur le plan pratique que théorique. Je tiens aussi à rappeler que l'âge idéal pour interpellier la jeune génération et l'aider à s'organiser le plus tôt possible présente une efficacité dès l'âge de 6 ans, un public jeune auquel il faut s'adresser sous forme ludique. ■

¹ NdR. La revue *Sport* a publié "L'apprentissage du développement et de l'autonomie par l'escalade en salle, en particulier pour les 7 à 9 ans". Ce numéro est disponible sur simple versement de 5 Euros sur le compte du Fonds des Sports/Adeps (091 - 2111054 - 72) avec la mention "revue n° 168".

Analyse et traitement des résultats : un deuxième pas est franchi

Alain LATTAT

Directeur f.f.

Responsable de la cellule études et développements de la Direction générale du Sport

Quelques détails pratiques ...

Le cédérom contient une application développée en FileMaker Pro 5.5. Nul besoin de posséder ce programme pour utiliser cette application puisque le cédérom vous permet d'installer tous les fichiers nécessaires au bon fonctionnement de l'outil.

Pour l'installation, rien de plus simple : il suffit de suivre les instructions données à l'écran lors du lancement du cédérom.

Nul besoin d'un ordinateur dernier cri pour faire fonctionner l'application. Toutefois, lors des multiples essais effectués lors du développement, nous avons constaté, sans pouvoir y remédier compte tenu de la nature de l'application proposée, quelques lenteurs sur des machines datant de plus de 4 ou 5 ans et des problèmes d'affichage lorsque la qualité de la carte graphique est vraiment médiocre.

Une petite remarque encore : en cas d'installation sur un ordinateur portable, il convient de modifier la résolution de l'écran à 800 x 600 pixels pour ouvrir l'application en plein écran.

Du cédérom de sensibilisation...

En septembre 2002, la Direction générale du sport du Ministère de la Communauté française a mis à la disposition des cadres sportifs, tant dans l'enseignement qu'au sein des fédérations sportives, une première "clé pour la forme" : un cédérom de sensibilisation.

Celui-ci permet d'évaluer, par le biais de la batterie de mesures et tests *Eurofit*, la condition physique des jeunes de 10 à 18 ans dont ils ont la charge.

Il permet aussi d'établir une fiche individuelle des mesures et tests effectués, de définir le profil du jeune testé et, sur base des résultats obtenus, d'améliorer cette condition physique au travers de plans d'entraînement et de conseils adaptés.

Aujourd'hui, un deuxième pas est franchi puisqu'une nouvelle clé est mise à la disposition des pédagogues qui ont adhéré à l'opération.

...au cédérom de traitement des résultats

Impérativement chargé sur le disque dur de l'ordinateur, ce cédérom permet d'encoder les résultats obtenus à l'occasion de la prise de mesures effectuée lors des tests.

Dans un second temps, il permet de procéder à une analyse fine et une interprétation des résultats et profils obtenus.

En fonction des conclusions tirées de cette analyse,

les plans d'entraînement et les conseils prodigués pourront être adaptés.

L'application propose des comparaisons dans le temps. Tests et prises de mesures pourront donc être répétés afin de suivre l'évolution de la condition physique des jeunes testés et d'évaluer l'efficacité du travail accompli. Deux approches sont envisagées, l'une individuelle et l'autre collective, cette dernière étant surtout destinée au milieu sportif associatif.

Un cédérom plein de ressources

Le cédérom contient par ailleurs plusieurs documents pratiques :

- le brevet de la forme;
- la carte d'identité de la forme;
- ainsi que les quatre plans de montage du matériel *Eurofit*.

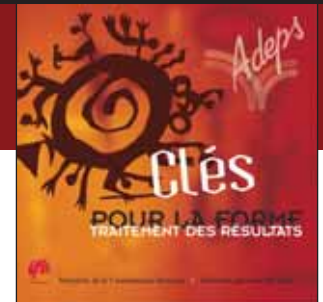
Ils peuvent être imprimés en couleur ou en noir et blanc et photocopiés par vos soins.

Les utilisateurs du premier cédérom pourront ouvrir ces documents (au format PDF) sans aucune difficulté puisqu'ils possèdent la version Acrobat Reader 4.0 ou supérieure.

Remarque importante : l'outil que propose la Direction générale du sport est destiné aux cadres sportifs. Chacun d'entre eux a la possibilité d'imprimer des fiches de résultats individuels ou collectifs. Il n'en reste pas moins que la teneur des conseils prodigués aux jeunes est bien du ressort du pédagogue, qui garde l'entière responsabilité de l'information donnée.

Un projet interactif et évolutif

Comme pour le premier cédérom, la cellule Etudes et développements attend vos remarques ou suggestions afin de faire évoluer l'outil. Votre collaboration est indispensable pour faire de "Clés pour la forme" un projet interactif et évolutif commun à l'ensemble du monde socio-éducatif. ■



Charlie TOMEN

Licencié en kinésithérapie (ULB) et titulaire d'une licence spéciale en kinésithérapie du sport

Les bienfaits de la natation

Une activité sportive permanente

Pendant la période des congés, la grande majorité des sports, qu'ils soient collectifs ou individuels, qu'ils se pratiquent en salle ou à l'extérieur, sont suspendus et les infrastructures réservées pour d'autres types d'activités. De ce fait, les jeunes se trouvent privés d'activités physiques utiles au maintien de leur condition physique.

Ne subsistent plus que le jogging, le vélo, certains sports aquatiques, souvent contrariés par les conditions météorologiques. Seule la natation reste alors accessible.

En général les piscines sont ouvertes toute l'année, en ce compris, pour certaines, les jours fériés. Hiver comme été, elles permettent de pallier le manque d'entraînement, de compétition et d'infrastructures. La natation peut du reste se pratiquer sur le mode individuel et permettre au sportif d'entretenir sa condition à peu de frais.

Une activité accessible à tous

Si la natation de compétition présente des exigences physiques importantes, notamment à l'entraînement, la natation de loisir est une activité physique susceptible d'être pratiquée à tout âge.

Il s'agit de plus d'une activité complète et prodigue en bienfaits pour l'organisme. Elle est du reste utilisée dans les programmes de remise en forme et de réadaptation. La principale particularité de cette discipline est de soustraire l'homme aux contraintes de la pesanteur. Les articulations ne sont plus en charge et les muscles travaillent contre la seule résistance de l'eau. Modulable dans la durée et dans l'intensité, la natation permet à chacun d'entretenir sa condition physique selon ses propres capacités.

Des bienfaits multiples

Favorable à la détente, le contexte aquatique contribue à lutter contre le surmenage et le stress. Sur le plan psychologique, la natation permet une bonne relaxation, notamment chez les sujets nerveux, irritables ou impulsifs. Elle induit un relâche-



ment des tensions musculaires et rééquilibre le rythme biologique et mental. Elle procure par ailleurs une bonne fatigue physique favorisant l'endormissement, contrairement à la fatigue psychologique, qui elle, l'empêche.

A ce bénéfice d'ordre psychologique, la natation ajoute des effets bénéfiques à plusieurs niveaux. La natation est un sport à dominante aérobie. Il sollicite donc de façon relativement douce les appareils cardio-vasculaire et pulmonaire.

- L'appareil cardio-vasculaire : la pratique prolongée, sur un rythme régulier et d'intensité moyenne permet une adaptation/réadaptation aux efforts en favorisant la stabilisation de la tension artérielle, la baisse de la fréquence cardiaque au repos et à l'effort ainsi qu'une meilleure tolérance aux efforts; de plus, la natation s'effectuant en position allongée, le retour du sang veineux vers le cœur s'en trouve favorisé, d'autant plus qu'il n'est pas nécessaire de lutter contre la pesanteur.
- L'appareil pulmonaire : la natation permet de rythmer la respiration sur les mouvements respiratoires; l'essoufflement à l'effort s'en trouve retardé (meilleure tolérance).

D'autre part, la natation est recommandée pour les asthmatiques en raison de l'humidité ambiante (saturation en vapeur d'eau au ras de

l'eau et augmentation de la capacité pulmonaire par sollicitation des muscles responsables du développement de la cage thoracique).

- L'appareil locomoteur : l'organisme étant en apesanteur relative, les articulations ne sont pas en charge et n'ont donc pas à supporter le poids du corps. Cette activité est donc particulièrement intéressante pour les personnes qui souffrent des articulations des membres inférieurs, de l'arthrose notamment.

Ils ne travaillent que contre la résistance de l'eau, relative, ce qui permet une musculation en douceur. La natation sollicite pratiquement tous les muscles du corps : membres supérieurs et inférieurs, abdominaux, muscles qui soutiennent la colonne vertébrale. La natation (sur le dos essentiellement) est d'ailleurs recommandée aux personnes souffrant de la colonne vertébrale car elle permet de renforcer les muscles qui la soutiennent. À bonne température, l'eau assouplit les articulations : c'est le principe de l'aquagym et de la rééducation en piscine. La natation est d'ailleurs souvent utilisée pour la rééducation des sports terrestres, en cas de blessure des membres supérieurs et inférieurs.

Un sport universel

Cependant, les bienfaits de l'eau ne sont pas réservés aux personnes sachant nager. Il suffit de rester dans les zones où la personne a pied. En position verticale, la pression de l'eau est beaucoup plus forte au niveau des chevilles que sur le reste du corps. Et si l'on ajoute à cette pression naturelle un contre-courant, on multiplie la dynamique du flot et on accroît le travail musculaire de toutes les zones corporelles. A noter que la natation touche toute la population. Ainsi les bébés-nageurs s'adaptent parfaitement à leur séjour dans l'eau. En fait, l'âge idéal pour apprendre à nager se situe vers 6 ou 7 ans. Avant, on apprend essentiellement à flotter.

Il n'y a aucune limite d'âge supérieur pour suspendre la pratique de la natation. Au contraire, chez les gens âgés, la natation est le sport conseillé, puisqu'il préserve les articulations et peut être adapté au rythme de chacun.

Les contre-indications et pathologies

Pour ce qui est de la natation de loisir, il existe peu de contre-indications absolues en dehors de cel-



les pouvant induire une noyade à la suite d'une perte de connaissance (malaise cardiaque, diabète mal équilibré, épilepsie mal contrôlée, tétanie).

Il existe également des contre-indications temporaires, c'est-à-dire limitées au temps de guérison, pour certaines infections broncho-pulmonaires, les infections de la sphère ORL (sinusite, rhino-pharyngite aiguë et otite), les plaies cutanées, certaines maladies de peau (eczéma en phase suintante), les allergies au brome ou au chlore.

Les mycoses (champignons) se rencontrent fréquemment en piscine et peuvent être évitées en prenant systématiquement une douche avant et après le bain, en se séchant bien (bien essuyer entre les orteils et le pli de l'aîne) et en ne gardant jamais un maillot humide. Les verrues plantaires sont fréquemment liées à l'absence de port de chaussures au bord des piscines et dans les douches.

Les équipements

Le port du bonnet de bain est essentiel, tant par mesure d'hygiène que pour la protection des cheveux. Les lunettes sont fortement conseillées, notamment dans les piscines où l'eau est très chlorée. Elles permettent d'éviter les irritations des yeux et donc des micro-lésions de la cornée induites par le chlore. Les personnes sujettes aux problèmes d'oreille peuvent porter des bouchons adaptés.

Conclusions

Susceptible d'être pratiquée à tout âge, à tout moment de l'année, offrant des bénéfices multiples et un entretien de la condition physique en douceur, ou en force pour les compétiteurs, la natation se prête à toutes les exigences.

Tant sur le plan psychologique que physiologique, elle induit des bienfaits multiples qui devraient inciter les plus réticents... à se jeter à l'eau ! ■

Il s'agit de plus d'une activité complète et prodigue en bienfaits pour l'organisme.



La natation

Véronique BRISY

Licenciée en éducation physique (UCL)
Maître assistante à l'École supérieure
d'éducation physique de Loncin (HEMES)
Conseiller technique en natation (ADEPS)

1. Un sport complet

J'entrevois une très belle complémentarité entre la natation et l'opération "Clés pour la forme", même si l'aspect logistique de la natation en milieu scolaire présente de nombreux freins.

Depuis de longues années, la natation est reconnue comme un sport complet. Les médecins la conseillent régulièrement aux jeunes enfants pour favoriser un développement harmonieux. Cette pratique sportive est également recommandée pour les asthmatiques.

Sport complet et équilibré, car le milieu aquatique mobilise aussi bien les membres inférieurs que supérieurs, ces derniers contribuant même de manière principale à la propulsion du nageur.

Outre cet aspect "santé" valorisé par le corps médical, la natation s'inscrit aisément dans les programmes de l'enseignement. Ceux-ci font référence à plusieurs axes de formation, dont l'éducation à la santé, à la sécurité, aux pratiques sportives et à l'expression.

La natation répond à chacun de ces axes. Seul le volet expressif est légèrement en retrait, bien que l'évolution de l'élève dans un milieu inhabituel puisse l'inciter à une expressivité corporelle spéci-

fique (natation synchronisée, qui fait appel, par excellence, à la créativité et à l'expression).

La natation est un excellent support de l'éducation à la santé, d'autant plus que les volets relatifs à l'hygiène peuvent être aisément développés.

De même pour l'éducation à la sécurité : le milieu aquatique impose à l'élève l'apprentissage de sa propre sauvegarde. Bon nombre de parents souhaitent que leurs enfants sachent nager pour assurer leur sécurité au bord de tout plan d'eau. Vient ensuite la capacité de secourir autrui, ce qui demande une grande maîtrise de soi et du milieu aquatique.

La natation constitue également un pré-requis pour beaucoup d'autres activités aquatiques, de compétition ou de loisirs : plongée, voile, water-polo, kayak, plongeon,...

La natation s'impose donc naturellement comme l'un des piliers de l'éducation sportive des jeunes enfants. Il faut toutefois conserver à l'esprit que l'acquisition de la compétence aquatique suppose une progression contribuant à l'épanouissement harmonieux du corps dans un milieu inhabituel.

Dans un premier temps, il s'agit de maîtriser le milieu aquatique dans ses trois dimensions, démarche qui doit se poursuivre en permanence durant

l'éducation psychomotrice de l'enfant. Les parcours d'habiletés faisant appel aux trois dimensions, et surtout à l'enchaînement des tâches, développent également la condition physique. Exercices d'habillages et de déshabillages dans l'eau créent ensuite des degrés de difficulté supplémentaires.

Les bases acquises, l'enfant désire rentabiliser ou varier ses déplacements, comme il l'a déjà appris lors de l'apprentissage de la marche et de la course. Il lui faut apprendre les techniques de nage avant de les perfectionner. Allonger progressivement les distances de nage permet de développer la condition physique et l'endurance. La natation offre toutefois un large éventail d'activités qui permettent d'éviter la monotonie des longueurs.

Pour motiver les élèves au travail en piscine, il convient d'axer ce travail sur des activités combinées qui font référence :

- au développement psychomoteur (maîtrise du milieu);
- à la sécurité (épreuve habillée, sauvetage, survie,...);
- à la découverte de la nage synchronisée;
- à la natation sportive.

Le choix des mises en situation peut être très varié, seuls des principes méthodologiques standardisés doivent être respectés pour travailler l'endurance de l'élève.

Pour travailler la condition physique en natation, il suffit de réaliser une tâche d'intensité faible à moyenne durant un laps de temps important ou des modules plus courts mais avec très peu de temps de repos entre les répétitions. D'autant plus que la natation étant un sport non-portant, l'effort demandé à l'élève est moindre que sur la terre ferme. Outre ce travail d'endurance, il s'impose de développer la vitesse, essentielle pour l'équilibre moteur du jeune sportif.

2. La pratique de l'éducation aquatique

Libre à chacun d'adapter les quelques pistes qui suivent à la population qui lui est confiée et aux conditions dans lesquelles se déroule l'activité.

Il s'agit ici surtout de stimuler l'imagination et la créativité afin que la séance de natation ne soit plus envisagée sous le seul aspect sportif (longueurs), mais ouverte sur la diversité d'une éducation aquatique plus inventive.

La natation, une activité à problèmes ?

Relativisons d'emblée les problèmes évoqués par les enseignants. A mes yeux, seule la logistique dans l'organisation du cours de natation en terme de transport et donc, en définitive, la durée réelle de l'activité, reste à mes yeux un frein possible à une gestion optimale de cette discipline. Il me paraît en effet possible de surmonter les autres difficultés.

Hétérogénéité des compétences

L'hétérogénéité des élèves peut se résoudre en regroupant plusieurs classes. Les enseignants se répartissent les élèves non plus par classe, mais par niveau de compétence. Cette démarche peut également être mise en œuvre entre plusieurs écoles fréquentant la piscine au même moment. Cette expérience a déjà porté ses fruits sur le terrain.

Limitations de matériel

Les exigences des directions de piscine limitant l'utilisation de matériel sont souvent issues d'une angoisse sécuritaire et d'un protectionnisme parfois abusif. Je suis persuadée, expérience à l'appui, qu'un





enseignant ou mieux, un groupe d'enseignants motivés et surtout bien organisés, s'appuyant sur un planning pédagogique clair, peuvent faire évoluer une rigueur administrative mal placée.

Notion d'espace disponible

L'espace alloué à une classe en piscine provoque souvent des séances fort stéréotypées et très peu rentables. Le regroupement par niveau doit normalement optimiser le travail dans un premier temps.

De plus, l'utilisation de l'espace dans ses trois dimensions élargit considérablement la zone d'activité possible. Pourquoi toujours utiliser la position horizontale, le fait de réaliser une longueur avec un retour par la plage avec les risques de glissade que cela entraîne ?

Dix à douze enfants par couloir, initiés à la rotation, est un nombre tout à fait acceptable pour réaliser une séance classique sur la longueur du bassin en position horizontale.

- D'autres organisations sont encore possibles, comme le travail en épingle, ou ce qui est systématiquement oublié, les exercices en position verticale.

Exemples

A. Les élèves sont en dispersion dans la grande profondeur, face au professeur. Ils ont chacun une planche ou un pull-buoy et réalisent des mouvements de jambes (battements, ondulations, brasse, rétro-pédalage) en position verticale selon un rapport temps d'activité-repos

imposé par l'enseignant. Pour varier la difficulté, il suffit de modifier la tenue de la planche, du plus simple au plus compliqué, sur l'eau en appui, juste hors de l'eau, sur la tête, au-dessus de la tête bras tendus.

- B. Toujours en dispersion dans la grande profondeur, mais assis sur une planche coincée dans le creux des genoux fléchis, les élèves doivent rester face à l'enseignant qui joue le rôle de chef d'orchestre comme pour le jeu de jambes défensif en sports collectifs (travail en miroir). Les élèves suivent le sens du déplacement qu'indique le professeur (déplacements latéral, antéro-postérieur, rotation sur soi-même, cumulets avant-arrière) en réalisant des mouvements de godilles avec les mains sans perdre la planche. Un travail similaire peut être réalisé debout sur la planche mais il n'est pas recommandé pour des raisons de sécurité. En effet, une planche qui s'échappe, fuse aussitôt.
- Une travail en épingle sur la partie petite profondeur de la piscine peut aussi très bien se combiner avec des exercices réalisés en position verticale dans la grande profondeur. Le transfert d'une zone de travail à une autre s'effectue éventuellement sous forme de relais entre groupes d'élèves ou groupes de classes.

Le regroupement par niveau doit normalement optimiser le travail dans un premier temps.



Exemples :

- A. inspiré de la survie : les élèves sont habillés et répartis en groupes de deux. L'élève qui se trouve en grande profondeur (position verticale) doit enlever son pantalon et en faire une bouée de survie pendant que son partenaire réalise quatre demi-longueurs (2 en crawl et 2 en brasse) en petite profondeur. L'élève nageur vient ensuite prendre la place de son partenaire qui se rhabille avant d'entamer son exercice de nage.
- B. inspiré de la survie-sauvetage : toujours répartis par groupe de deux, l'élève 1 est en grande profondeur avec une planche et l'élève 2 est au bord, côté petite profondeur avec un jeu d'habits pour les deux élèves. 1 réalise des jambes en position verticale (voir exemple plus haut) pendant que 2 met un tee-shirt et rejoint 1 en nageant. 1 s'assied sur la planche pour effectuer l'échange de tee-shirt. Pendant que 1 retourne à la nage chercher un pantalon qu'il met, 2 se déplace de manière variée dans la grande profondeur, toujours assis sur la planche. Au retour de 2, 1 échange sa planche contre le pantalon qu'il enfle et se maintient en position verticale le plus économiquement possible en attendant le retour de 2. Celui-ci rapporte la planche sur le bord côté petite profondeur et va chercher 1 en nageant tête hors de l'eau pour le ramener au bord par une prise de remorquage. Ensuite, inverser les rôles.

En définitive, volonté et originalité suffisent pour rendre la séance d'éducation aquatique attractive et rentable.

Condition physique et compétences spécifiques

Comment travailler la condition physique des élèves en piscine et développer les compétences spécifiques à ces activités ?

Deux modalités sont présentées qui traitent d'une part de la transversalité entre les axes de formation et d'autre part, l'approche plus sportive de la discipline.

1. La transversalité

Une démarche originale consiste à présenter l'activité sous forme d'atelier ou de circuit avec des mises en situation inspirée par l'éducation à la santé (développement psychomoteur), la sécurité (sauvetage), l'expression (recherche de déplacement) et la pratique sportive.

Proposition sur un couloir en milieu de piscine

Les élèves se suivent avec comme consigne que lorsque Z réalise l'exercice, X et Y récupèrent en attendant l'arrivée de Z pour le départ de X au poste suivant et W contrôle le travail de Z (sensibilisation à la responsabilité, à l'observation et même à l'évaluation).

Les élèves doivent réaliser un circuit comportant 7 postes :

- poste 1 : départ grande profondeur, saut de sauveteur du plot de départ, une brasse suivie d'un canard pour aller rechercher un objet lesté dans le fond de la piste et retour en surface. Le nageur récupère en milieu de piscine dès qu'il a pied après avoir lâché l'objet lesté;
- poste 2 : réaliser sur place en moyenne profondeur, 3 cumulets avant et 3 cumulets arrière;
- poste 3 : effectuer les ± 10 m qui restent jusqu'au bord en battements de jambes sur le dos;
- poste 4 : sortir de l'eau et réaliser une série de 10 abdominaux droits et 10 abdominaux croisés;
- poste 5 : assis sur une planche, effectuer un aller-retour de 10 m en variant au maximum les modalités de déplacements et, après avoir donné la planche au suivant, nager 10 m dans une technique de nage au choix mais correcte;
- poste 6 : X remorque Y sur 15 m et Y va chercher Z en brasse;
- poste 7 : réaliser 5 rétablissements au bord sans l'aide des jambes et sortir de l'eau pour démarrer un nouveau tour.

En définitive, volonté et originalité suffisent pour rendre la séance d'éducation aquatique attractive et rentable.



2. La pratique sportive

Cette approche est plus classique car l'enseignant table sur un travail de longueur avec une augmentation progressive de la distance à parcourir ou une élévation du nombre de répétitions d'une séquence plus courte.

Cependant, il ne faut pas négliger l'évaluation de la qualité technique au profit de la seule quantité (distance de nage) : un nageur endurant sera celui qui saura maintenir une technique performante durant un grand laps de temps.

Pour cette raison, je propose une démarche alliant aussi bien qualité que quantité.

- *phase 1* : établir le repère étalon
Il suffit de compter le nombre de mouvements réalisés par l'élève pour parcourir la longueur de bassin. Il est nécessaire d'effectuer plusieurs répétitions avec des critères de comptage précis (pour le crawl et le dos, chaque sortie de bras et pour la brasse, chaque inspiration équivaut à un mouvement) et un respect de la technique pour éviter la tricherie (nage rattrapée, pas d'inspiration à chaque mouvement, flèche avec mouvements parasites,...). La compétence recherchée est l'efficacité maximale de la nage. Le meilleur élève est celui qui utilise le moins de mouvements. Cette évaluation permet en outre une auto-évaluation permanente.
- *phase 2* : contrôler la dégradation de la technique

L'enseignant propose à l'élève de réaliser non pas une, mais deux puis trois et quatre longueurs de bassin (éviter de dépasser 100 m). Le nageur compte à chaque longueur le nombre de mouvements et compare avec son propre repère-étalon mais aussi évalue l'évolution au fil des longueurs. L'objectif poursuivi est de sensibiliser l'élève à la dégradation de sa nage et donc de l'amener à mieux se concentrer au fil de la fatigue pour atteindre une meilleure économie de nage.

Un étalon-repère moyen semble utile à ce stade pour évaluer l'importance de la qualité des virages. Pour ce faire, il suffit d'établir la moyenne du nombre de mouvements réalisés sur la première longueur et sur la seconde longueur.

- *phase 3* : évaluer la quantité et la qualité du nageur
Sur des distances supérieures à 100 m, le contrôle de la valeur technique de l'élève s'effectue en comparant le nombre de mouvements réalisés sur une longueur au hasard à l'étalon-repère établi en phase 2. Pour être le plus pertinent, il est conseillé d'effectuer cette évaluation qualitative dans la deuxième moitié de la distance totale.

Un autre facteur d'évaluation pour une distance imposée est bien entendu le temps mis pour parcourir cette distance, mais cette approche quantitative ne répond que partiellement à la qualité physique d'endurance : tout dépend de la compétence des élèves et de la distance imposée.

Il semble plus approprié de demander au nageur d'effectuer un maximum de longueurs pendant un temps donné (minimum 10 minutes et maximum 20 minutes, 30 minutes éventuellement pour les sections sportives). L'évaluation quantitative (distance parcourue) couplée au contrôle qualitatif (nombre de mouvements) est pour moi complète et surtout pertinente car elle représente à merveille la notion de rentabilité et d'économie de nage. ■





LA FORME ET LA SANTÉ

Jeanne-Marie DELVAUX

Responsable ESPACE Santé

La Communauté française, secteur promotion de la santé, développe une politique de promotion de l'activité physique au même titre que la promotion d'une alimentation saine par exemple. En effet, il s'agit bien de développer une notion de "diététique du mouvement" : privilégier les conditions optimales pour qu'une activité physique soit bénéfique à la santé.

Lier activités physiques et sportives et souci de la santé est vital pour rencontrer et respecter les besoins du corps. Notre politique de promotion vise donc à sensibiliser les jeunes par la mise en place d'actions et de moyens diversifiés. A cet effet, la Communauté a lancé depuis peu des outils d'éducation santé pour sensibiliser les enfants et les adolescents de 8 à 18 ans. Deux campagnes axées sur l'importance du mouvement pour la santé touchent ce public, "Bouger = santé" et "Tu bouges, tu vis".

Attention danger

Tout comme on apprend aux petits enfants à s'éloigner du feu parce qu'il brûle, il est indispensable d'éveiller les jeunes aux bénéfices corporels des

activités physiques et sportives. Sans elles : danger ! Qui dit manque d'exercice physique, dit mauvaise condition physique.

On constate par exemple une corrélation entre le nombre d'heures d'activité physique à l'école et la qualité du travail scolaire, entre l'obésité et le manque d'activité physique.

*"L'activité sportive en dehors de l'école est relativement peu fréquente, tout spécialement parmi les filles où cette pratique diminue en outre avec l'âge. La période du début de l'adolescence semble donc être une période-clé pour les interventions en matière de promotion de la santé dans ce domaine. C'est la partie de la pratique informelle du sport (vélo, activités de quartier, etc.) qui diminue le plus dans le temps (1997 à 2001) tandis que la pratique en club reste plus stable; ce qui implique probablement que des actions de type environnemental ou structurel doivent être entreprises pour rendre ces activités plus accessibles"*¹.

Enfin, rappelons que "le capital condition physique" de l'adulte se développe uniquement durant la croissance. Par la suite, il ne peut être qu'entretenu.

¹ Observatoire de la Santé du Hainaut, réseau des centres de santé scolaire vigies, rapport d'enquête 2000-2001. Mons, septembre 2002.

Bouger = santé

L'enthousiasme, la "bougeotte" des jeunes de l'enseignement primaire sont des alliés pour inscrire des pratiques physiques positives dans leurs habitudes de vie. Il s'agit de leur faire connaître et expérimenter les bienfaits de l'activité physique régulière pour leur santé : meilleure qualité osseuse, augmentation de la force musculaire et de la capacité musculaire cardiaque, expansion pulmonaire (meilleure capacité vitale), multiplication des alvéoles pulmonaires (jusqu'à 8 ans), communication, bien-être mental, etc.

Des documents (jeu, vidéo, livre-jeu, tracts) sont mis à disposition des enfants. Ils peuvent être développés par les enseignants seuls ou en collaboration (instituteurs, professeurs de gymnastique) selon l'ampleur du projet et la disponibilité de chacun. Ces outils visent à faire découvrir à l'enfant les besoins du corps en regard de l'activité physique, l'interaction entre les différents systèmes physiologiques, l'importance de la motivation pour une pratique régulière et le plaisir. Quelle que soit l'activité physique ou sportive choisie par le jeune, elle rencontrera le trio champion : endurance, force, souplesse.

Et les ados, qu'en pensent-ils ?

Au niveau des adolescents, la démarche est plus difficile. Il s'agit de réagir à la diminution de l'activité physique observée pour cette tranche d'âge. Un besoin est ressenti : celui de modifier les représentations de l'activité physique et de sensibiliser à son importance.

Pendant deux ans et par diverses approches (mémoires en santé publique, animations dans les classes d'écoles professionnelles avec les professeurs partenaires), des animateurs ont rencontré les jeunes.

A partir des réflexions issues de certaines démarches, on peut regrouper les activités physiques en quatre catégories majeures identifiées au sein de niveaux d'enseignements différents et nuancées selon le sexe des jeunes. Il ne s'agit pas d'emprisonner les individus dans des catégories mais de définir des profils différents permettant de rejoindre les jeunes dans leurs représentations de l'activité physique, à travers des champs les plus diversifiés possibles.

Chacun des groupes parvient à établir le lien entre l'activité physique, quelle qu'en soit l'intensité, et la santé. Les différences d'appréciation portent sur la quantité, le type et l'objectif de la pratique d'activités physiques.

Les différences d'appréciation portent sur la quantité, le type et l'objectif de la pratique d'activité physique.

ENSEIGNEMENT GÉNÉRAL**Garçons**

L'activité physique rime ici avec travail musculaire, effort, charge à porter, endurance à acquérir.

But : la performance, impressionner l'autre physiquement, se muscler. La régulation pondérale et la longévité sont des bienfaits reconnus de l'activité physique sur la santé.

Un lien est établi entre pratique fréquente et perception de ses capacités.

Filles

L'activité physique serait toute dépense physique et mentale, intense et de concentration sans repos. Envie de dire que c'est le sport qui en contient le plus.

Le but serait diversifié : se dépenser, éprouver du plaisir. Aucune recherche de performance mais de la satisfaction personnelle, de l'esthétique, de la décompression. La notion de risque sur la santé en relation avec une pratique mal adaptée est reconnue.

Un lien est établi entre qualité de vie, équilibre et activité physique.

ENSEIGNEMENT PROFESSIONNEL**Garçons**

Faire une activité physique c'est se dépenser, travailler les muscles, forcer, ressentir une fatigue. Envie de dire que c'est le sport qui en contient le plus.

Les buts poursuivis : souvent celui de la performance, du surpassement, des bienfaits sur la santé. Une idée de prévention existe par l'entraînement.

Un lien est établi entre dépense physique et bien-être.

Filles

L'activité physique serait : tous les mouvements, surtout ceux où il y a de la vitesse, où on a du plaisir.

Le but est esthétique. Observer un résultat suite à la pratique est important. Le rôle social est fort ressenti. Se "ré-endurcir", la régulation pondérale sont leurs préoccupations en terme de santé.

Un lien est établi entre une quantité minimale nécessaire et un besoin.



L'objectif est d'amener le plus grand nombre de jeunes possible à pratiquer une activité physique ou sportive au bénéfice de leur santé.

Tu bouges, tu vis

Tel est le nom donné par les jeunes pour une nouvelle campagne de promotion de l'activité physique construite avec des jeunes de l'enseignement professionnel. Elle s'inscrit dans un sens différent du discours habituel "les jeunes ne bougent plus". Notre expérience démontre qu'il n'en est rien et que les jeunes refusent cette affirmation. Ils bougent et ont l'impression de le faire déjà beaucoup (par exemple, sortir en boîte).

Par contre, ils n'ont pas établi ou ne perçoivent plus le lien entre l'activité physique ou sportive et les besoins du corps en relation avec la santé. Ils sont dès lors invités à expérimenter, à découvrir, à s'exprimer à ce sujet avec des moyens simples et ludiques. La campagne s'attachera à reconnaître avec eux leurs types de pratiques physiques et ce qui pourrait être entrepris pour qu'elles soient bénéfiques à la santé.

"Tu bouges, tu vis" est complémentaire à l'ensemble du programme "Clés pour la forme". Après avoir mieux cerné les besoins physiques et psychiques du corps, la nature et la manière de bouger pour être en santé, le jeune pourra approfondir et préciser ses objectifs de santé.

Notre expérience nous indique que des possibilités existent à ce niveau bien que des avis divergents existent dans la littérature.

Il faut aussi considérer que la motivation n'est pas la seule raison du recul de l'activité physique à l'adolescence : l'accessibilité des équipements en est une autre.

L'objectif est d'amener le plus grand nombre de jeunes possible à pratiquer une activité physique ou sportive au bénéfice de leur santé. Beaucoup de professeurs de gymnastique se heurtent souvent à un manque de motivation des élèves. Il s'agit donc de les rejoindre dans leurs motivations et de rencontrer les questions et obstacles par rapport à la pratique d'activité physique, pour élargir la réflexion vers le plaisir du mouvement, de la rencontre de l'autre et du plaisir.

Il s'agira de faire prendre conscience aux jeunes des besoins du corps, avant 20 ans. Aborder les besoins spécifiques des différents systèmes corporels, découvrir la nécessité de l'endurance, de la force et de la souplesse est indispensable. Les jeunes ont ainsi plus de chance de devenir acteurs de leurs pratiques (voir le numéro précédent de "Clés pour la forme").

La dévalorisation des cours d'éducation physique, le manque d'accessibilité des pratiques de jeux et d'activités physiques abordables au plus grand nombre constituent un véritable défi. Nous espérons, par les moyens mis en œuvre, participer au renforcement du cours d'éducation physique à l'école et conforter le rôle tout aussi capital des animateurs sportifs. ■

Infos

ESPACE SANTÉ

Rue de l'Université 1 - 4000 Liège

Tél. 04 / 223 01 50 - Fax. 04 / 223 01 80

www.espacesante.be

Les étirements,

alliés d'une pratique sportive sans blessures ?



Les étirements sont considérés comme une méthode d'entretien et d'amélioration de la souplesse des muscles et des tendons.

Cette amélioration de la souplesse a un impact tant sur la performance sportive que sur la prévention des blessures.

Autrefois considérés comme l'un des éléments de l'échauffement, les étirements font de plus en plus partie aujourd'hui de l'entraînement et sont pratiqués après un échauffement.

Une question de souplesse

La souplesse est généralement définie comme l'amplitude du mouvement pouvant être effectué autour d'une articulation ou d'une série d'articulations.

On distingue souvent deux types de souplesse. D'une part, la souplesse statique qui est travaillée lorsqu'on étire lentement une articulation sur sa longueur maximale. D'autre part, la souplesse dyna-

mique qui correspond à la mobilité articulaire atteinte lors de l'exécution rapide d'un mouvement.

La souplesse est très importante lors de la pratique sportive car, dans ce cadre, nombreuses sont les actions dans lesquelles les articulations ou séries d'articulations sont fortement sollicitées. L'entretien et l'amélioration de cette souplesse, notamment par des étirements, sont donc essentiels aussi pour prévenir les blessures.

Étirez, étirez ...

Quels sont les effets des étirements ? Si les études scientifiques ne parviennent pas à démontrer clairement les avantages liés à la pratique d'étirements, cette dernière présente quand même un grand intérêt.

Ainsi, les étirements permettent au sportif de travailler avec des muscles détendus. Avant, pendant et après le sport, les étirements peuvent ainsi éviter des conséquences aussi néfastes que les douleurs musculaires ou la mauvaise vascularisation du muscle.

Autre avantage des étirements, ils peuvent atténuer l'incidence, l'intensité ou la durée des blessures. Une souplesse supérieure contribue au non-dépassement des limites d'extensibilité musculaire lors de mouvements qui imposent des charges importantes.

Enfin, les étirements peuvent améliorer les performances grâce à leurs effets positifs sur la posture, l'exécution des mouvements, la puissance et la vitesse.

Yves DARIO

Educa-SANTE et Service de Médecine Sportive - CHU de Charleroi





... avec méthode !

Il existe plusieurs catégories de méthodes pour améliorer la souplesse. Certaines proposent des exercices répétitifs et brusques. D'autres préconisent des étirements longs, sans insistance. D'autres encore se basent sur un couple contraction isométrique-relâchement et étirement statique du muscle.

Chaque méthode a ses avantages et ses inconvénients. Le choix d'une méthode sera fonction de l'objectif des étirements et des conditions dans lesquelles ils seront pratiqués.

Quelques règles de base pour des étirements efficaces :

- les étirements se pratiquent dans un local suffisamment chauffé ou, à défaut, en portant un survêtement léger et chaud;
- les étirements se pratiquent toujours après un (petit) échauffement;
- la position de départ doit être correcte et stable;
- l'étirement doit s'effectuer jusqu'à ressentir une tension musculaire mais sans douleur intense;
- pendant l'étirement, la respiration doit être calme;
- la position d'étirement doit être abandonnée lentement;
- les étirements se font à des rythmes individuels;

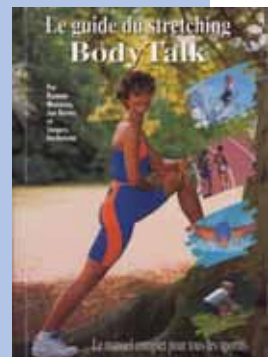
- des séances d'étirements doivent être prévues avant et après toute activité sportive (entraînement ou compétition);
- pendant la pratique sportive, des étirements peuvent être utiles pour combattre les crampes.

Pour en savoir plus

MEEUSEN, R. & DUCHÂTEAU, J.,
Le guide du stretching Body Talk,
Ed. Biblo, Kalmthout, 1996.

Cet ouvrage, destiné tant aux entraîneurs qu'aux sportifs, propose un programme général d'exercices. Une cinquantaine d'entre eux font travailler tous les groupes musculaires.

En outre, toute une série d'exercices spécifiques sont décrits pour chaque discipline sportive en particulier. ■



CONDITION PHYSIQUE :

S'appuyant sur son expérience professionnelle au sein de l'AGERS, M. Luc Legros présente ici les sept fondements que tout animateur appelé à encadrer des activités sportives se doit de garder à l'esprit.

Issue du cadre général de l'enseignement, cette réflexion ne peut qu'interpeller tout cadre sportif car les notions fondamentales qu'elle met en évidence se retrouvent dans tous les secteurs de l'activité physique et sportive des jeunes, de 3 à 18 ans.

En Communauté française, les différents programmes d'éducation physique poursuivent quatre "finalités premières" (sport, santé, sécurité et expression) et le développement de trois "champs de compétences" : habiletés gestuelles, coopération sociomotrice et condition physique.

Le champ de la **condition physique** regroupe :

- trois compétences pour les 3-12 ans (enseignement fondamental) : endurance, souplesse et vélocité;
- cinq compétences pour les 12-18 ans (enseignement secondaire) : endurance, souplesse et vélocité, ainsi que puissance anaérobie alactique et force.

Contrairement aux habiletés gestuelles et à la coopération sociomotrice, la condition physique ne peut faire l'objet d'une évaluation qu'à partir de 14 ans (3^e année de l'enseignement secondaire). Seule est à prendre en considération la progression de l'élève par rapport à lui-même, en aucun cas le niveau qu'il a atteint par rapport à la moyenne des jeunes de son âge.

les sept piliers de l'animation sportive

Luc LEGROS

Inspecteur d'éducation physique à L'AGERS¹
Enseignements secondaire et supérieur non universitaire

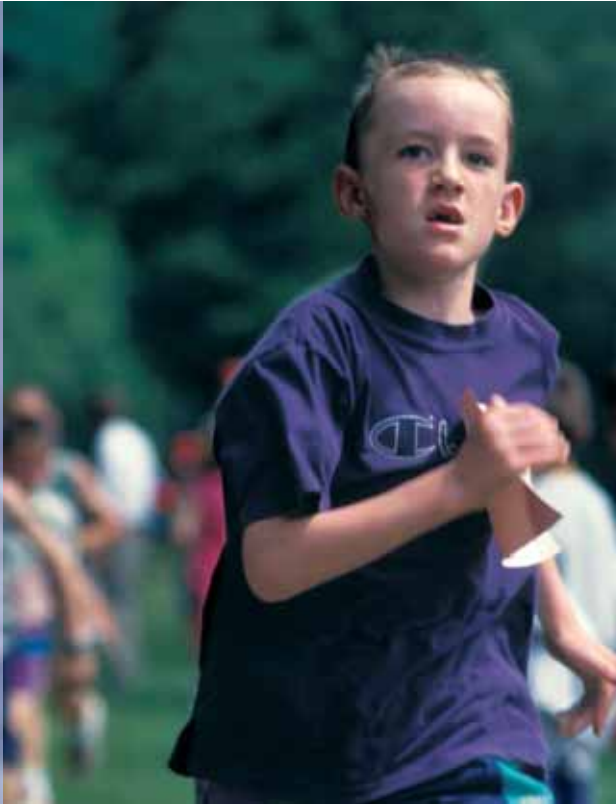


Cette progression doit être évaluée en s'inspirant des tests "Eurofit", présentés de façon remarquable, pour l'endurance, la force et la souplesse, sur le cédérom qui accompagne l'opération "Clés pour la forme".

Les TABLEAUX 1 et 2 présentent, à titre d'exemple, la manière dont le programme de l'enseignement secondaire organisé par la Communauté française (2^e et 3^e degrés) envisage l'évaluation de la progression en condition physique, au départ des tests "Eurofit".

Pour améliorer les compétences des élèves qu'il scolarise, chaque Pouvoir Organisateur peut adopter les méthodes qu'il juge les plus adéquates.

¹ Administration générale de l'enseignement et de la recherche scientifique - luc.legros@cfwb.be



Sept fondements incontournables sous-tendent ces méthodes :

1. Accorder la priorité aux habiletés gestuelles pendant l'enfance

L'enfance constitue la période de la vie pendant laquelle le champ des habiletés gestuelles se développe le mieux. C'est donc ce champ-là, plutôt que celui de la condition physique qui sera envisagé de manière prépondérante pour les plus jeunes (psychomotricité pour les tout-petits; initiation sportive, danse, etc., pour les 6-12 ans).

2. Viser principalement la condition physique lors de l'adolescence

L'adolescence constitue la période de la vie pendant laquelle le champ de la condition physique se développe le mieux, c'est donc principalement à partir de 14 ans (la 3^e année de l'enseignement secondaire) que les compétences de condition physique seront entraînées de manière plus systématique.

3. Motiver

La motivation, l'envie d'agir, le plaisir ressenti sont essentiels.

Tous les leviers affectifs de la motivation doivent donc être activés lorsqu'on souhaite développer la condition physique :

- immédiats : encouragements, ambiance agréable, climat positif, rythme, support musical, etc.;
- à moyen terme : progression dans une activité plus fonctionnelle (sport), le look, l'apparence physique, etc.
- à long terme : la santé, la longévité, etc.

4. Doser les modalités d'exécution des tâches

La "didactique" adoptée pour organiser, animer et superviser l'exécution des tâches, de même que les conseils à fournir aux pratiquants pour les exécuter avec efficacité, mais sans risque physiologique, doivent permettre une relation adéquate entre :

- l'intensité ou la vitesse d'exécution,

TABLEAU 1

ESTIMATION INDICATIVE DE LA VALEUR DES "NIVEAUX DE DÉPART" EN CONDITION PHYSIQUE
DANS L'ENSEIGNEMENT SECONDAIRE ORGANISÉ PAR LA COMMUNAUTÉ FRANÇAISE (2^e ET 3^e DEGRÉS)

AVANT 15 ANS GARÇONS					
NIVEAUX DE DEPART	ENDURANCE "Cooper" 12 min	VELOCITÉ 25 m -depart debout	FORCE "Sit-up" 30 sec.	PAN.ALACT Saut en long. s. élan	SOUPLESSE Flex. Tr. Debout
FAIBLE	- de 1600 M	5.5	6	0.90 m	+ 20 cm
MOYEN	1600-2000 M	5.0	12	1.25 m	+10 cm
BON	2000-2400 M	4.6	17	1.55 m	0 cm
TRÈS BON	2400-2800 M	4.2	22	1.80 m	-10 cm
EXCELLENT	+ de 2800 M	3.9	27	2.10 m	-20 cm
APRES 15 ANS GARÇONS					
NIVEAUX DE DEPART	ENDURANCE "Cooper" 12 min	VELOCITÉ 25 m -depart debout	FORCE "Sit-up" 30 sec.	PAN.ALACT Saut en long. s. élan	SOUPLESSE Flex. Tr. Assis
FAIBLE	- de 2000 m	5.0	8	1.50 m	2 cm
MOYEN	2000-2400 m	4.5	17	2.00 m	10 cm
BON	2400-2800 m	4.0	25	2.40 m	25 cm
TRÈS BON	2800-3200 m	3.7	34	2.80 m	45 cm
EXCELLENT	+ de 3200 m	3.5	43	3.20 m	60 cm
AVANT 15 ANS FILLES					
NIVEAUX DE DEPART	ENDURANCE "Cooper" 12 min	VELOCITÉ 25 m -depart debout	FORCE "Sit-up" 30 sec.	PAN.ALACT Saut en long. s. élan	SOUPLESSE Flex. Tr. Debout
FAIBLE	- de 1520 m	6.0	1	0.70 m	+ 10 cm
MOYEN	1520-1835 m	5.5	8	0.90 m	0 cm
BON	1835-2155 m	4.7	15	1.25 m	-10 cm
TRÈS BON	2160-2640 m	4.3	20	1.55 m	-20 cm
EXCELLENT	+ de 2640 m	4.1	25	1.80 m	-30 cm
APRES 15 ANS FILLES					
NIVEAUX DE DEPART	ENDURANCE "Cooper" 12 min	VELOCITÉ 25 m -depart debout	FORCE "Sit-up" 30 sec.	PAN.ALACT Saut en long. s. élan	SOUPLESSE Flex. Tr. Assise
FAIBLE	- de 1520 m	5.0	3	1.10 m	6 cm
MOYEN	1520-1835 m	4.6	14	1.55 m	15 cm
BON	1835-2155 m	4.2	22	1.90 m	35 cm
TRÈS BON	2160-2640 m	3.9	31	2.30 m	55 cm
EXCELLENT	+ de 2640 m	3.7	39	2.65 m	70 cm



- le nombre ainsi que la durée des répétitions et/ou séries de répétitions;
- la durée des temps de repos et/ou de récupération.

Dans un prochain numéro de “Clés pour la forme”, nous présenterons, dans le détail et exemples à l’appui, les paramètres du développement des compétences à respecter, en particulier en milieu scolaire.

5. Subordonner, sans risques physiologiques, les critères d’exécution des gestes aux conditions de réalisation des tâches

Pour focaliser l’attention, la concentration et les perceptions exclusivement sur les paramètres requis, les mouvements doivent pouvoir immédiatement s’exécuter de façon correcte; ils peuvent donc être :

- soit “fonctionnels” et déjà bien déjà assimilés : le plus souvent complexes, ils sont aussi plus motivants;
- soit simples et facilement assimilables, mais alors, généralement assez “formels”, et donc moins motivants.

Dans un prochain numéro, des exemples concrets montreront comment améliorer la condition physique en faisant porter les paramètres adéquats sur des mouvements correctement exécutés, soit fonctionnels et parfaitement assimilés, soit simples et rapidement assimilables.

6. Individualiser les tâches

L’individualisation des modalités d’exécution des tâches est indispensable. Le professeur aura donc recours à tout ce qui favorise cette personnalisation : fiches individuelles de travail, icônes descriptives, etc.

7. Programmer à court, moyen et long terme

Pour les 12-18 ans, l’articulation des séances de condition physique entre elles, de manière systématique et répétitive, chaque année scolaire et tout au long de la scolarité, exerce une influence déterminante sur la durabilité de leurs effets.

La combinaison d’une articulation aussi systéma-

TABLEAU 2

EVALUATION INDICATIVE DE LA PROGRESSION EN CONDITION PHYSIQUE
DANS L'ENSEIGNEMENT SECONDAIRE ORGANISÉ PAR LA COMMUNAUTÉ FRANÇAISE (2^e ET 3^e DEGRÉS)

Importance des progressions	Equivalence de l'importance des progressions dans chaque compétence de condition physique					Note à attribuer pour la progression en fonction du niveau de départ (cf tableau 1, 1 ^{ère} colonne)				
	ENDURANCE	VÉLOCITÉ	FORCE	PAN.AL.	SOUPLESSE	FAIBLE	MOYEN	BON	TRÈS BON	EXCELLENT
Très légère	10%	1%	15%	10%	5%	50%	60%	70%	80%	90%
Légère	20%	2%	20%	15%	10%	60%	70%	80%	90%	95%
Moyenne	30%	3%	25%	20%	15%	70%	80%	90%	100%	100%
Grande	40%	4%	30%	25%	20%	80%	90%	100%		
Très grande	50%	5%	35%	30%	25%	90%	100%			

tique avec le soutien de la motivation constitue une difficulté pédagogique majeure.

A titre d'exemple, aisément transposable dans d'autres secteurs de la pratique sportive, nous présentons, dans un prochain numéro de "Clés pour la forme", comment nous avons articulé cette programmation au sein de l'enseignement secondaire organisé par la Communauté française.

Au contraire, avec les 6-12 ans, l'éducateur devra *prendre en compte*, lors de chaque séance, ce champ de compétences, mais toujours sans le moindre systématisme, et jamais de manière répétitive.

D'assez récentes décisions devraient favoriser l'accès des enfants de 12-13 ans aux établissements secondaires en ayant acquis la parfaite maîtrise des habiletés gestuelles indispensables à la pratique d'activités fonctionnelles. A l'école maternelle, la psychomotricité occupe enfin la place qui lui revient tandis que les 6-12 ans bénéficient désormais de deux leçons d'éducation physique hebdomadaires dispensées par un maître spécial.

C'est pourquoi, lorsque "Clés pour la forme" proposera des indications technico-pédagogiques, ce sera principalement à l'intention du personnel encadrant les activités des 6-12 ans afin de favoriser, en aval, un développement de la condition physique des 12-18 ans qui soit axé davantage sur des habiletés gestuelles fonctionnelles, tellement plus motivantes ! ■



Élastique Fitness

entretenir sa forme avec plaisir



Lue **LEGROS**

Inspecteur d'éducation physique à L'AGERS¹
Enseignements secondaire et supérieur non universitaire

L'Élastique Fitness

Trois champs de compétences mobilisent les différents programmes d'éducation physique en Communauté française : les habiletés gestuelles, la coopération sociomotrice et la condition physique. Voici brièvement présentée l'*élastique fitness*, une méthode de mise (ou de maintien) en condition physique encouragée par Mme Jacqueline Vandenberg-Lobet, Inspectrice. Cette méthode a fait ses preuves, notamment à l'Athénée Royal de Chênée où Mme Marie-Paule Vrancken-Lambrechts la met en œuvre pour la plus grande satisfaction de tous. Outre le fait que cette méthode s'inscrit parfaitement dans le cadre des finalités premières du cours d'éducation physique ("sport-santé-sécurité-expression") et de tout autre cadre sportif correspondant, l'*élastique fitness* respecte intégralement le développement d'une compétence trop rarement envisagée en milieu scolaire, la **force**. Enfin, cette méthode est simple, ludique, peu onéreuse et peut être appliquée sans contraintes spatiales particulières. A l'aide de sept exercices, Mme Vrancken-Lambrechts illustre les principales consignes à respecter au niveau des classes de l'enseignement secondaire supérieur.

En pratique

Une séquence d'*élastique fitness* peut se réaliser en musique. Elle doit en toutes circonstances être précédée d'un échauffement et suivie d'étirements. Sept consignes majeures s'imposent :

1. stabiliser le corps par de très bons appuis au sol;
2. régler la longueur de l'élastique suivant la morphologie de chaque utilisateur;
3. maintenir l'élastique tendu;
4. chaque exercice comporte trois phases :
 - dix répétitions de contractions-extensions isotoniques (de tension équivalente);
 - un maintien isométrique de 8 secondes dans la position d'effort;
 - cinq répétitions de contractions-extensions isotoniques;
5. la meilleure résistance est celle qui procure une sensation de fatigue musculaire locale après 8 à 10 répétitions des trois phases;
6. le nombre de séries de "répétitions-maintien" doit être adapté aux possibilités individuelles de chaque élève;
7. l'ensemble des grands groupes musculaires doit être concerné.

1. Biceps-triceps



Position initiale

En station debout, bassin en position neutre, avancer une jambe.
Placer le pied avant au milieu de la bande et l'enrouler autour des mains pour que la bande soit légèrement tendue lorsque les bras sont tendus.
Garder le poids du corps entre les deux jambes légèrement fléchies.



Position finale

Flexion et extension des avant-bras sur les bras simultanément vers l'avant.

2. Fessiers



Position initiale

En appui sur les genoux, coudes et avant-bras au sol.
Plier la bande en deux et placer la plante du pied contre celle-ci.
Empoigner chaque extrémité.



Position finale

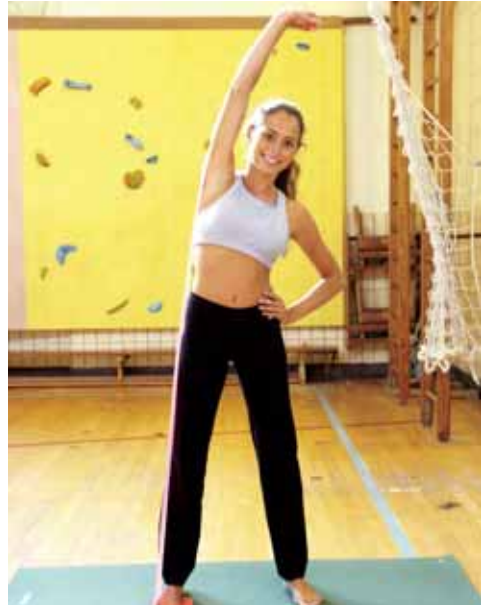
Etendre la jambe fléchie sous le corps vers l'arrière et à l'horizontale.
Attention de ne pas se cambrer.

3. Bras-épaules



Position initiale

En station debout, bassin en rétroversion, pieds écartés largeur épaules. Placer la bande sous le pied droit et la tenir à hauteur des hanches.



Position finale

Lever le bras droit au-dessus de la tête et incliner simultanément le tronc vers la gauche.

4. Dos-cage thoracique



Position initiale

En station debout, jambes écartées, genoux souples, bras tendus écartés au-dessus de la tête et bande tenue à bout de bras.



Position finale

Descendre la bande tendue derrière la tête, jusqu'aux épaules sur inspiration et la relever sur expiration.

5. Quadriceps



Position initiale

En coucher dorsal, appui sur les coudes.
Nouer la bande autour des pieds : la plante d'un pied (jambe au sol) et le coup de pied de l'autre (jambe légèrement fléchie et élevée) contre la bande.



Position finale

Amener le genou de la jambe légèrement fléchie vers la poitrine.

6. Abdominaux (A)



Position initiale

En coucher dorsal, jambes fléchies, fixer la bande nouée au-dessus des genoux.



Position finale

Lever une jambe fléchie et le buste en expirant, revenir en position initiale et relâcher la musculature "nuque-épaules". Travailler ce mouvement cinq fois avec chaque jambe.

7. Abdominaux (B)



Position initiale

En coucher dorsal, les jambes fléchies, les bras tendus à la verticale.
Maintenir la bande tendue à bout de bras.



Position finale

Contracter les abdominaux et relever légèrement le tronc.
Attention la tête doit rester dans le prolongement de la colonne. ■

Pratique sportive et suppléments alimentaires :

PRUDENCE...

Les suppléments alimentaires font fureur. Sont-ils utiles ? Efficaces ? Dans sa livraison de juin-juillet 2002 (n° 49), la revue *Test-Santé* leur a consacré un article intitulé "Performances en poudre." En voici un condensé. Précisons que tout sportif tenté par ces produits aurait grand intérêt à solliciter l'avis d'un médecin du sport, bien informé et apte à déterminer une éventuelle carence sur base d'une biologie sanguine.

- Les suppléments alimentaires sont parfois présentés par leurs fabricants comme des aliments et non des médicaments. Cette stratégie commerciale permet d'échapper aux procédures d'enregistrement et de contrôle, seuls garants de la teneur réelle des substances annoncées et de l'absence d'autres substances, éventuellement nocives.

A cette première invitation à la prudence s'en ajoutent deux autres.

- Primo, l'amélioration des performances sportives annoncée est rarement démontrée. C'est le cas pour :
 - la carnitine et les acides aminés dits "branchés" (leucine, isoleucine, valine), supposés améliorer le rendement lors des efforts en endurance;
 - la taurine, autre acide aminé non essentiel, annoncée comme éliminateur de l'acide urique et de l'acide lactique (fatigue et crampes);
 - le taux de la glutamine étant réduit par l'effort intensif, la prise de cette substance sous forme de complément alimentaire est "réputée" atténuer un affaiblissement immunitaire chez le sportif surentraîné;
 - la prise de créatine augmenterait la masse musculaire et améliorerait les performances lors d'efforts brefs et intenses, effets partiellement observables mais inconstants. Qui plus est, les dosages proposés dans le commerce ne

sont pas toujours suffisants pour entraîner un effet significatif.

- Secundo, la prise importante de certaines substances peut entraîner des effets secondaires indésirables :
 - la créatine peut provoquer crampes, spasmes musculaires, nausées, troubles des reins et du foie, déshydratation, voire des effets cancérogènes;
 - la carnitine peut susciter nausées et vomissements, diarrhées et crampes abdominales;
 - à doses élevées, seules susceptibles d'améliorer, mais de façon instable, les performances lors d'exercices brefs et intenses, la caféine peut entraîner nervosité et insomnie, maux de tête et arythmie cardiaque et, à terme, ulcère et gastrite.
- La prise de vitamines et de minéraux peut compenser le déficit de ces substances provoqué, dans certains cas, par une pratique sportive intense. On veillera à ne se procurer, *en pharmacie*, que les seuls produits contrôlés et à éviter de les consommer en doses massives.

Quant au produit appelé HMB, désignant un acide aminé (le beta-hydroxy-beta-methylbutyrate), il augmente en effet la masse musculaire et la force, sans que le mécanisme de son action n'ait été explicité. Si aucune toxicité n'a été démontrée non plus, rien ne semble devoir en favoriser la prise.

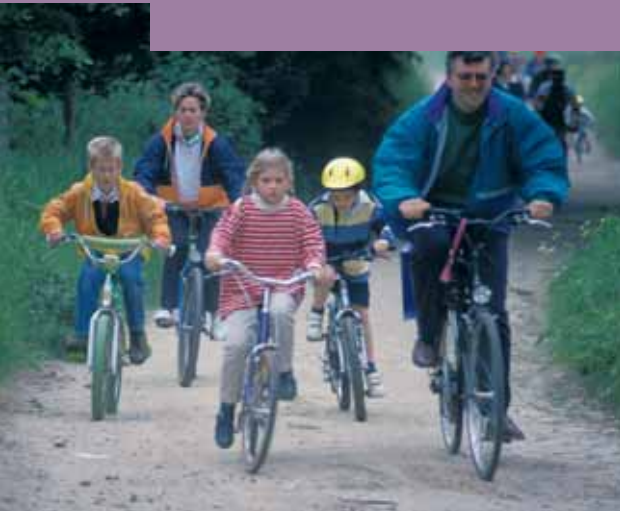
Les sportifs amateurs peuvent donc aisément se dispenser de ces suppléments : leur teneur en substances annoncées (ou non) n'est pas toujours contrôlée, leur efficacité rarement démontrée, et les effets secondaires de plusieurs d'entre elles s'avèrent nocifs.

Le bon sens, le refus de dépenses inutiles et... une conception éthique du sport : tout induit à privilégier une alimentation saine et équilibrée, accompagnée d'une hydratation régulière (surtout pour les sports d'endurance), bases d'un entraînement raisonné et régulier, adapté à ses propres aptitudes... ■

**Les sportifs
amateurs
peuvent donc
aisément
se dispenser
de ces
suppléments...**

La révolution douce

passé par le vélo



Julos Beaucarne l'a dit, il l'a chanté, il l'a écrit :
le vélo, c'est bel et bien la révolution.

Le mode de transport le plus simple, le plus économique, le plus convivial et le moins polluant.

Le plus sûr et le plus sain aussi.

Le plus dynamique enfin.

Vous en doutez ?

Rendez-vous alors sur le site de *Pro Vélo*. L'association a pour vocation de promouvoir "une mobilité respectueuse de l'être humain et de son environnement, principalement à vélo".

De nombreux événements ont pu voir le jour sous l'égide de cette dynamique association : Re-cyclons à Bruxelles, Dring Dring, La Vélobrabançonne, Le Printemps du Vélo, Faites Rayonner l'Europe, La Voie Royale à Bicyclette.

Fondée à Bruxelles, l'association a rayonné à travers toute la Communauté française : elle dispose désormais de sièges à Liège (2000), Charleroi (2001) et Namur (2002). En 2003, un nouveau siège s'ouvrira à Mons.

Au fil des ans, *Pro Vélo* a démontré un savoir-faire et une efficacité qui lui ont valu d'être reconnu par les autorités en tant que prestataire de services "d'intérêt public".

Déjà sollicitée par de nombreuses institutions et entreprises, à l'échelon belge ou européen, l'association a vu en l'an 2000 son travail couronné par un prix décerné par la Fondation pour les Générations Futures.

Pro Vélo preste notamment des services qui intéressent les écoles au premier chef. En effet, si l'association organise des locations de vélos, elle propose surtout des animations éducatives en milieu sco-

laire : formations en milieu protégé, sorties pédagogiques en rue, ramassage scolaire à vélo sur le chemin de l'école.

A la demande de nombreux enseignants, *Pro Vélo* a réalisé deux publications du plus vif intérêt : *Le manuel du professeur vélodynamique* et *Le Guide du ramassage scolaire à vélo*. Deux petites mines d'informations susceptibles de modifier les modes de déplacement des têtes blondes (et de leurs professeurs).

Ces deux documents sont librement téléchargeables sur le site de *Pro Vélo*, qui abrite une foule d'informations sur le vélo, abordé comme mode de transport du futur présent. Un mode de transport très sûr aussi. Pour autant que certaines consignes soient respectées.

Dès lors, autant mettre tout de suite le pied au pédalier. En page 27, quelques exercices extraits du manuel précité pour se mettre en selle. La suite sur :

www.provelo.org

BRUXELLES : 02 / 502 73 55

NAMUR ET BRABANT WALLON : 081 / 81 38 23

LIÈGE : 04 / 222 99 54

CHARLEROI : 071 / 53 58 50

À Livres ouverts

Basket — 6-11 ans

Basket, Jeux d'entraînement propose une foule de situations ludiques conduisant l'enfant de 6 à 11 ans à la maîtrise des fondamentaux.

Claire et concise, cette méthode, présentée sous forme de fiches d'une grande lisibilité, intéressera aussi bien les entraîneurs que les enseignants désirant organiser des activités d'initiation au basket. Tous trouveront dans cet ouvrage des réponses pédagogiques et des exercices appropriés accompagnés de nombreux dessins explicatifs.

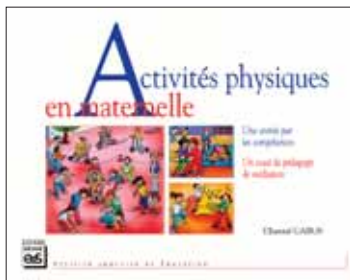
Un tableau présentant les objectifs pédagogiques facilite par ailleurs l'utilisation de ce manuel puisqu'il permet de choisir aussitôt tel ou tel exercice spécifique concernant l'un ou l'autre des fondamentaux du basket. Distrayante pour les enfants, cette méthode leur permet finalement d'aborder en douceur des systèmes de jeux très élaborés.

Conçue par des spécialistes de la Fédération française de Basket, cette méthode relève haut le pari, difficile, de concilier efficacité et esprit de jeu sans verser dans la technique rébarbative qui, trop

souvent, dissuade les enfants plus qu'elle ne les stimule ! Une véritable réussite.

DE VICENZI & AL., *Basket, Jeux d'entraînement (Fiches pédagogiques pour un basket ludique)*, Paris, Ed. Chiron, 2001, 125 p.

Activités physiques - Maternelle



Apprendre n'est pas un phénomène simple et automatique : apprendre, ça s'apprend ! Aussi le rôle de l'enseignant est-il capital dès l'école maternelle, ce qui est particulièrement vrai des compétences sensorielles et motrices, clé de découverte pour les tout-petits.

Guider l'enfant dans la conquête du savoir, c'est l'aider à comprendre, à s'exprimer. Le langage est un outil essentiel dans la méthode "de médiation" proposée par Chantal Cabus. Celle-ci vise à offrir aux enfants des situations motivantes (le savoir est avant tout affectif) pour leur donner l'envie de s'impliquer et de mettre des mots sur leurs expériences.

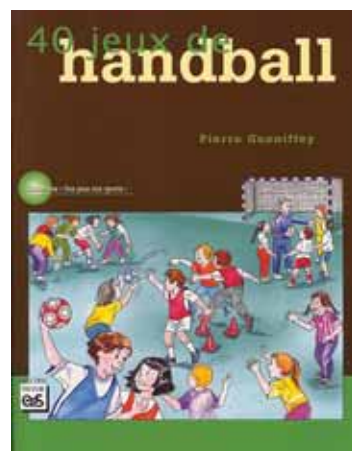
A travers des centaines de jeux, l'enfant est encouragé à développer, grâce à l'échange et la verbalisation, tous les savoir-faire propres au domaine des activités physiques et sportives.

Les jeux, richement illustrés et classés en fonction des compétences recherchées, sont accompagnés de commentaires éclairant le rôle de l'enseignant aussi bien que les contenus visés.

CABUS, Chantal, *Activités physiques en maternelle*, Paris, Ed. Revue EPS, 2000, 87 p.

Jeux de Handball - 6-11 ans

Loin d'être un simple livre de recettes, cet ouvrage est un véritable instrument de travail pour l'enseignant ou l'entraîneur. Issu de la collaboration étroite d'enseignants et de cadres sportifs, ce manuel propose des jeux présportifs spécialement étudiés pour aider l'enfant à découvrir, à travers le handball, comment agir avec son corps, un objet et un adversaire.



Chacune de ces formes jouées mobilise donc des habiletés fondamentales et fait intervenir de nombreuses compétences, non seulement physiques (force, souplesse), mais aussi cognitives (perception, concentration) ou sensori-motrices (adresse, précision, réaction). Sans négliger la dimension de sociabilité que stimule la pratique bien conduite d'un sport collectif.

Fidèle à sa réputation, l'éditeur met donc à la disposition de l'utilisateur un guide pratique à exploiter et bien illustré, pour une mise en place rapide de situations stimulantes.

GUENNEFFEY, Pierre, *40 Jeux de handball*, Ed. Revue EPS, Coll. "Des jeux aux sports", 2001, 77 p.



2003

1

**Ministère de la Communauté française
Direction générale du sport (Adeps)**

Responsable de la publication

Georges Gypens, Directeur général

Directeur de la publication

Alain Laitat, Directeur f.f.

Chargé de la publication

Benjamin Stassen

Assistante à la publication

Marie-Christine Dallemagne

Rédaction

Bd. Léopold II, 44 - 1080 Bruxelles

tél. 02 413 28 37 (du mardi au jeudi)

fax. 02 413 28 25

www.adeps.be

Direction générale de la santé

Coordinatrice

Linda Crapanzano et Roger Lonfils

Organismes partenaires

Carolo Prévention Santé

Michèle Lejeune

Éduca-Santé

Martine Bantuelle

Espace Santé

Jeanne-Marie Delvaux

Observatoire de la Santé du Hainaut

Luc Berghmans

Michel Demarteau

**Administration générale de l'enseignement
et de la recherche scientifique**

Luc Legros

Abonnements (2003)

4 numéros l'an

Belgique : 20 € - Étranger : 30 €

Graphisme

Polygraph' (polygraph@skynet.be)

Illustrations : Polygraph' (Franck Fenestre)

Photographies

Benjamin Stassen / Adeps

Impression

Imprimerie Imprim'tout



Ministère de la Communauté française
Direction générale du Sport
Bd Léopold II 44 - 1080 Bruxelles

Tél. : 02 413 25 00
Fax. : 02 413 28 25
N° vert : 0800 20 000

www.adeps.be

