

# Clés

pour la

# forme



## *Endurance !*



## Échauffement



#  
13

2006





### Politique sportive

1 *L'Opération Clés pour la Forme*

M. Claude EERDEKENS, Ministre de la Fonction publique et des Sports

### L'Éditorial

3 *50 ans et toutes ses dents !*

Benjamin STASSEN

### Échauffement

4 *L'échauffement (en gymnastique artistique - 3<sup>e</sup> partie)*

Jacques ROBE

### L'Adeps et l'école

10 *Rhétro Trophée 2006 : ça va suer !*

13 *Classe 6 Sportive : la tension monte !*

### Pédagogique

15 *Entraînement à l'endurance (1<sup>e</sup> partie)*

Rémy VANDERHEYDEN

### Fondamental

22 *Cross Adeps : une finale de rêve Chevetogne*

### Informations

24 *Index des articles parus dans Clés pour la Forme (2003-2005)*

28 **À livres ouverts**





# Clés pour la Forme

Présentation de l'opération par  
M. Claude Eerdeken,  
Ministre de la Fonction publique et des Sports

En 1994, la Direction générale du Sport du Ministère de la Communauté française (mieux connue sous l'acronyme de l'ADEPS) avait pris l'initiative d'effectuer une vaste enquête afin d'évaluer la condition physique des jeunes de 10 à 18 ans dans notre Communauté.

Suivant la recommandation du Conseil de l'Europe du 19 mai 1987, l'ADEPS avait choisi la batterie de tests *Eurofit* adoptée par les États membres en vue d'offrir un instrument de mesure : *Le Baromètre de la condition physique*.

Grâce à des tests simples à mettre en œuvre, le *Baromètre* a permis d'établir un référentiel précis du niveau de certaines qualités physiques des jeunes en Communauté française : vitesse, force, endurance, souplesse, détente, équilibre.

## Une évolution préoccupante

En 2004, l'enquête a été renouvelée afin d'évaluer l'évolution de la condition physique sur un échantillon de près de 3700 élèves.

Menée sous l'égide de l'ADEPS, et conduite par les professeurs Christian HEYTERS (ULB) et Thierry MARIQUE (UCL), cette seconde enquête a suscité une véritable prise de conscience : le *Baromètre* montre clairement, en l'espace de dix ans, une dégrada-

tion générale de la condition physique et une morphologie moins favorable. Ce phénomène s'observe en dépit de l'augmentation du nombre de sportifs et malgré une tendance à de meilleures performances de la part des grands pratiquants.

## Réagir

Sans conteste, cette évolution négative est liée à l'évolution de notre société, tant sur le plan des comportements alimentaires que du mode de vie plus sédentaire.

Par ailleurs, si la pratique d'un sport en club favorise sans conteste une bonne condition physique, elle ne peut être tenue pour la panacée, car elle ne concerne qu'une partie des jeunes en Communauté française, qu'il convient néanmoins d'encourager dans cette voie.

Aussi est-il indispensable de revaloriser l'activité physique, au quotidien, pour tous. Dans ce contexte, l'école a un rôle à jouer...



*“partager des expériences motivantes, un enseignement de qualité favorisant la condition physique des élèves, de tous les élèves.”*

## L'Opération Clés pour la Forme

C'est dans ce contexte qu'en partenariat avec Mme Marie ARENA, Ministre-Présidente du Gouvernement de la Communauté française, en charge de l'enseignement obligatoire et de la promotion sociale, j'ai décidé de poursuivre et d'amplifier une opération d'envergure intitulée *Clés pour la forme*. Cette opération s'adresse tout particulièrement aux enseignantes et aux enseignants, auxquels sont proposées différentes *clés* leur permettant d'évaluer mais surtout de développer la condition physique des jeunes élèves.

## Des outils concrets

La *première clé* se présente sous la forme de trois *cédéroms* : une méthode de tests et des outils d'analyse des résultats recueillis lors des tests, permettant donc de mesurer l'évolution de la condition physique des élèves et des jeunes sportifs en fonction de leur âge, mais aussi d'évaluer les résultats des efforts entrepris dans le cadre de l'école (ou du club) pour améliorer leur condition physique. Ces deux *cédéroms* n'ont pas été protégés contre la copie afin d'en permettre la reproduction et la diffusion auprès

du plus grand nombre. Un troisième *cédérom* contient quant à lui le test d'endurance dit test Luc Léger, qu'il n'était pas toujours aisé de se procurer. La seconde *clé* se présente sous la forme d'une boîte à outil contenant ces *cédéroms* ainsi que plusieurs documents - la *carte d'identité de la forme* ainsi que des brevets adaptés au niveau scolaire des jeunes testés - destinés à faciliter la mise en œuvre et le suivi des tests proposés.

Ces trois *cédéroms* et la boîte à outils sont du reste proposés à titre gracieux lors de tout premier abonnement annuel à la revue *Clés pour la Forme*.

La revue que vous tenez en main constitue en effet la troisième *clé*. Conçue comme un outil pratique et un forum d'échange d'expériences, il a pour vocation de valoriser des approches pédagogiques, des méthodes pratiques et des conseils multiples rassemblés à l'intention des enseignants sur le terrain. Au cours de cette année 2006, quatre numéros seront gracieusement offerts à chacun des établissements d'enseignement en Communauté française, tous réseaux confondus.

Une occasion unique de créer des liens, de partager des expériences pédagogiques motivantes et d'accompagner un enseignement de qualité favorisant la condition physique des élèves, de tous les élèves. ■



## 50 ans et toutes ses dents !

Cette année, l'Administration des sports fête son jubilé. Cinquante ans !

Il y a peu encore, avoir cinquante ans, c'était se préparer tout doucement aux joies paisibles de la fin de carrière, aux activités d'intérieur, autant dire le troisième âge...

Mais tout a changé en si peu de temps ! Depuis les années 60, les fameuses Golden Sixties, un vent de jeunesse n'a cessé de souffler sur les générations. Précisément au moment où l'INEPS, l'Institut d'Éducation physique et des Sports, créé en 1956, étoffait peu à peu son action...

Dans le numéro inaugural de la revue *Sport*, publié le 1<sup>er</sup> janvier 1958, M. Edmond Leburton, ministre de la Santé publique et de la Famille et 'père' de l'INEPS, soulignait déjà la nécessité de contrer la passivité des foules fascinées par le sport-spectacle : « aujourd'hui, notre devoir est (...) de nous tourner résolument vers le Sport-santé et le Sport-formation. Il nous faut diffuser l'éducation physique et le sport éducatif dans la masse de la population. C'est vraiment cela le problème social de notre époque. »

Sous la férule de son Secrétaire Général, Max Wasterlain, l'INEPS, dont le personnel comprenait deux *recordmen* du monde - Gaston Reiff et Roger Moens - l'INEPS allait tirer profit des loisirs croissants pour favoriser la pratique sportive et promouvoir la santé par le mouvement...

Au début des années '60, l'essor démographique de l'après-guerre avait en effet engendré une nouvelle génération de jeunes, premiers représentants du baby-boom, bercés par le twist et le rock'n'roll. Si le sport en plein air n'occupait pas le devant de la scène, l'INEPS allait se charger de le promouvoir...

Dès 1963, en passant sous la tutelle des ministres de l'Éducation nationale et de la Culture, l'INEPS engendrait l'ADEPS du côté francophone - l'Administration de l'Éducation physique, des Sports et de la Vie en plein air - laquelle glissait, en 1969, sous l'aile du ministre de la Culture française.

Nul doute que l'INEPS, puis l'ADEPS, devenue l'une des six directions générales du Ministère de la Communauté française en 1980, aient contribué à l'épanouissement de ce goût de la vie active au fil de deux générations de sportifs, initiés, formés et encadrés dans la vingtaine de centres sportifs créés sur le territoire francophone durant les années '70.

Les espoirs en herbe d'il y a cinq décennies se sont peu à peu mués en athlètes accomplis ou, tout simplement, en adeptes de sports doux. Certains se sont investis dans la formation des plus jeunes, avant de leur céder, à leur tour, le flambeau dont ils avaient eux-mêmes entretenu la flamme.

Quinquagénaire et en constant renouvellement, l'Administration du Sport dispose donc d'un capital d'*expérience* indéniable et un *savoir-faire* passé éprouvé.

De l'accueil des plus jeunes dans les centres sportifs de l'ADEPS ou à la faveur des jeux de l'École, jusqu'aux Points Verts, pratiqués par toutes les générations, en passant par les adolescents adeptes de sport-aventure ou les sportifs d'élite concourant en Wallonie et bien au-delà, l'Administration des Sports fête ses cinquante ans avec le désir, intact, d'accompagner toutes celles et tous ceux qui souhaitent rester en mouvement.

À cet égard, l'opération *Clés pour la Forme* privilégie un partenariat bienvenu avec nos collègues de l'Enseignement afin de favoriser la condition physique des jeunes.

D'ores et déjà l'ADEPS souhaite longue et bonne vie à toutes celles et tous ceux qui ont choisi de garder la forme et de se faire du bien ! ■



# L'échauffement en gymnastique artistique

## Séance d'échauffement

3<sup>ème</sup> partie

Jacques ROBE

Docteur en éducation physique  
Chargé de cours à la Haute École Francisco Ferrer  
Responsable de l'Unité d'Enseignement  
et de Recherche de l'Éducation physique  
Assistant à l'ULB  
heff\_jacques\_robe@hotmail.com

Nous allons représenter les 4 grandes familles d'exercices par les abréviations suivantes :

A = activation ;

G = éducation motrice et gymnique ;

F = force ;

S = souplesse.

Le profil moyen de l'échauffement doit s'assimiler à un effort d'intensité moyenne reposant sur le principe de l'**alternance des efforts** comme :

- le travail en course et le retour à la marche ;
- le travail dynamique et statique ;
- le travail de la force et de la souplesse ;
- les exercices dirigés et non dirigés ;
- les exercices faciles et difficiles...

L'**aspect ludique** est un soutien précieux pour créer une bonne ambiance de travail, propice pour la suite de l'entraînement. Il est dès lors capital de **varier** au maximum l'organisation des échauffements :

- parcours libre, parcours organisé ;
- déploiement classique, dispersion libre ;
- travail par vague, organisation en cercle ;
- travail seul, avec partenaire ;

- positions diversifiées (station debout, écartée, assise, à quatre pattes, couché dorsal, facial, chute faciale,...) ;
- travail au plancher, aux agrès.

L'entraînement à l'échauffement permet de développer les **compétences disciplinaires** de l'éducation physique comme :

- la condition physique : en développant les qualités physiques ;
- les habiletés gestuelles : en facilitant les coordinations neuro-motrices et en abordant les schémas moteurs essentiels ;
- la coopération socio-motrice : en favorisant l'aspect relationnel entre les sportifs au travers des jeux, du travail en commun et des nombreux exercices possibles avec partenaire.

La durée idéale d'un échauffement, comme en club, devrait représenter un travail compris entre 20 et 30 minutes.

Il est évident qu'il faut **adapter cette durée** en fonction du contexte de cours :

- école primaire : 5 minutes basées essentielle-

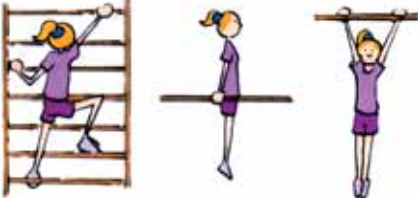


ment sur les exercices d'activation permettent déjà d'élever la température corporelle et d'activer l'état de vigilance, la souplesse naturelle des enfants étant plus importante, il est moins grave de gommer cette partie de l'échauffement.

- école secondaire (cours de 50 minutes) : 10 minutes basées sur les exercices d'activation, de force et de souplesse ; les exercices d'éducation motrice et gymnique peuvent alors s'effectuer pendant les apprentissages moteurs en ateliers organisés sous forme de mini-circuits.
- école secondaire (cours de 100 minutes), activité


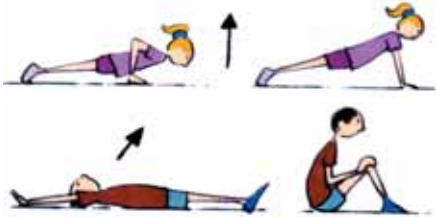







parascolaire, Haute École et Université organisant des formations en éducation physique : 15 minutes regroupant les 4 grandes familles d'exercices ;

- gymnastique d'entretien : 45 à 60 minutes. Il faudra certainement réduire l'importance des exercices de force exécutés sous forme de force-tenue pour privilégier les exercices de force-endurance. Il est bon aussi d'accentuer les exercices de souplesse.
- avant la compétition : 15 minutes d'échauffement et 60 minutes aux agrès.

## ÉCHAUFFEMENT










Famille	Objectifs	Exercices	
A	Réveil	Parcours libre / suivre le chef de file dans tous ses déplacements autour des engins placés dans la salle	
A	Jeu et réflexe	Course / frapper 1x dans les mains : monter en haut d'un espalier (1) ; 2x dans les mains : se mettre en appui sur un engin (2) ; 3x dans les mains : se suspendre à un engin (3) : les retardataires et ceux qui se trompent font 5 pompes	
A	Éducatif pour la course	Courir 2 temps sur une cheville (1-2) ; idem sur l'autre cheville (3-4)	
A	Éducatif pour la course	Courir 2 temps sur une cheville avec élévation du genou opposé (1-2) ; idem sur l'autre cheville (3-4)	
A	Éducatif pour la course	Skipping	
A	Vélocité	Sprint court sur 20 mètres (3x)	

ÉCHAUFFEMENT








Famille	Objectifs	Exercices	
S	Ischio-jambiers	Marche avec le tronc fléchi en avant et les mains à plat au sol	
A + F	Réflexe + répulsion + fermeture	Course / frapper 1x dans les mains ; couché facial (1) ; 2x dans les mains : couché dorsal (2) ; par la suite, le couché facial devient 3 pompages rapides (3) ; du couché dorsal, se redresser 5x en station assise, genoux fléchis, mains genoux	
A + G	Coordination générale	Sursauts jambes divisées bras en haut (élan pour la roue, la rondade et la volte) ; idem avec circumduction de bras	
F	Impulsion de jambes	Kangourou : avancer par sauts successifs, bras en haut (1-2) ; 3e saut plus haut (3)	
F	Impulsion de jambes	Station accroupie, mains sol / saut en station écartée, bras latéralement (1) ; retour à la position initiale (2)	
S	Adducteurs de la culsse	Station écartée / flexion de jambe gauche et très légères insistances (1-4) ; idem sur jambe droite (5-8)	
S	Adducteurs de la culsse	Station écartée / abaisser les coudes au sol et rester dans la position 15 secondes	
G + F	Ouverture + Antépulseurs Abducteurs Eps	Station écartée, tronc horizontal, bras avant / lancement bras latéralement (1-2); retour bras avant (3); lanc.br. haut (4-5); retour (6)	
F	Fermeture	Couché dorsal, genoux fléchis, jambes parallèles au sol, mains sur genoux / redresser le tronc et venir toucher les chevilles avec les mains (10x) (lentement)	



## ÉCHAUFFEMENT

Famille	Objectifs	Exercices	
G	Sensation	Rollings avant-arrière (préparation pour les salto)	
S	Ischio-jambiers	Station assise / fléchir le tronc en avant et rester 10 secondes dans la position	
S	Dorsaux + Nuque	Couché dorsal, bras latéraux / ramener les pieds au sol derrière la tête (10 secondes)	
G	Schéme moteur	Station accroupie, bras avant / basculer en arrière en chandelle, bras au sol (1); abaissement 2 jambes (2) ; retour en chandelle (3) ; retour en station accroupie (4) ('kip')	
S	Rétropulsion des épaules	Chute dorsale / avancer le bassin en direction des talons et ouvrir l'angle tronc / bras (10 secondes)	
F	Ouverture + rotation + fermeture	Couché facial, bras en haut / redressement bras, tronc et jambes (1); retour en couché facial (2) ; rotation longitudinale 3/2 tours (3) ; abdominal portefeuille des 2 jambes (4); retour en couché dorsal (5); rotation longitudinale 3/2 tours au couché facial (6)...	
F	Répulsion	10 pompages (lentement)	
G	Placement du dos	Station genoux, mains sol à hauteur des genoux / élévation du bassin et placement du dos par extension des genoux	
S	Ouverture + antépulsion des épaules	Station 4 pattes, genou gauche fléchi et levé, coude droit fléchi et levé / lancement jambe gauche vers l'arrière et le haut et bras droit vers l'avant et le haut (1) ; retour position initiale (2) (5x) ; idem avec l'autre jambe et l'autre bras (5x)	

ÉCHAUFFEMENT

Famille	Objectifs	Exercices	
F	Rétropulsion	Chute faciale / glisser les pieds en arrière et résister 6 secondes en position limite	
S	Antépulsion	Station 4 pattes / avancer les mains, abaissement des pectoraux et maintien de la position 10 secondes	
F	Antépulsion	Chute faciale / glisser les pieds en avant et résister 6 secondes en position limite	
S	Mollets	Station 4 pattes / élévation du bassin par extension des genoux et mise à plat des pieds au sol pour rester 10 secondes	
A + F	Impulsion bras et jambes	Sauts de lapin enchaînés (1 tapis de 12 m)	
A + G	Chorégraphie	Saut de ciseau	
G	Équilibre	Station arquée	
F + G	Gainage	ATR / résister à l'écartement des jambes (:)	
S	Cou et nuque	Station écartée / circumduction de la tête	

## Conclusions

Tout entraînement implique de commencer la séance par un échauffement pour atteindre des objectifs précis tels que l'élévation de la température, l'amélioration de l'état de vigilance, de la coordination neuro-musculaire, du renforcement musculaire, de la souplesse et la prévention des lésions.

L'échauffement complet sollicite les 4 grandes familles d'exercices : activation, éducation motrice et gymnique, force et souplesse.

Les exercices d'activation ne doivent jamais être négligés ni omis, même par manque de temps, étant donné qu'ils conditionnent en grande partie toute une série d'effets bénéfiques pour la suite de l'entraînement comme l'élévation de la température, l'amélioration du métabolisme et la préparation d'un meilleur rendement musculaire.

Il ne faut pas comparer l'échauffement à une séance pure de musculation : l'intensité moyenne de l'échauffement s'assimile à un effort d'intensité moyenne correspondant à 70 % de la fréquence cardiaque maximale. Ce type d'effort est très intéressant au niveau de la santé et nécessite un dosage harmonieux des mouvements choisis parmi les 4 familles d'exercices.

L'échauffement, pour être attractif et productif, doit revêtir une forme ludique, proposer une large palette d'exercices et un choix d'organisations diversifiées, s'adapter au niveau de la durée en fonction du contexte de l'entraînement (durée de la séance, objectif de la séance, température extérieure, moment de la journée, niveau des sportifs,...) et tenir compte des principes méthodologiques évoqués comme l'alternance des efforts, les mouvements choisis spécifiquement dans un contexte gymnique, la pratique des étirements lents et continus, le travail des 4 modes de contraction, le développement des différents types de force, la prédominance de la force explosive,...

L'échauffement en gymnastique est une véritable activité physique qui permet de solliciter les compétences disciplinaires de l'éducation physique comme la condition physique, les habiletés gestuelles et la coopération socio-motrice.

La maîtrise des techniques d'échauffement permet d'adapter et de transférer ce type d'activité dans un contexte de gymnastique pour l'adulte et de gymnastique d'entretien.

## Bibliographie

- ADEPS (2002), CD Rom *Clés pour la forme*.
- CARRASCO, R. (1975), *Gymnastique aux agrès / L'activité du débutant*, Éd. Vigot-Frères, Paris, 55 p.
- CARRASCO, R. (1976), *Pédagogie des agrès*, Éd. Vigot-Frères, Paris, 164 p.
- CARRASCO, R. (1979), *Essai de systématique d'enseignement de la gymnastique aux agrès*, Éd. Vigot, Ed.Paris, 145 p.
- CARRASCO, R. (1999), *Gymnastique des 3 à 7 ans*, Éd. Revue EPS, Paris, 159 p.
- DE BAERDEMAEKER, T. (2003), Contribution à la progression gymnique par l'entraînement systématique de l'impulsion des épaules (travail de fin d'études. Promoteur : ROBE, J.), Haute École Francisco Ferrer / Catégorie pédagogique, 62 p.
- DEBAY, B. (1999), La condition physique chez les gymnastes de 6 à 12 ans : préparation à la compétition (travail de fin d'études. Promoteur : ROBE, J.), Haute Ecole Francisco Ferrer / Catégorie pédagogique, 151 p.
- DUCHATEAU, J. (1993), *L'entraînement de la force spécifique en sport : fondements physiologiques et applications* INSEP, Paris.
- EDWARDS, S., *Le guide du cardio-fréquence-mètre*, Édition OREC, Anglet, 141 p.
- GADREY, J. (1970), *Éléments d'enseignement de la gymnastique sportive masculine*, SLEL, 203 p.
- MAGAKIAN, A. (1971), *Gymnastique masculine*, Ed. Amphora, Paris, 109 p.
- ROBE, J. (1983), Post-monitorat de mise en condition physique, *Exposé sur la mise en condition physique en gymnastique sportive*, ADEPS, 17 p.
- ROBE, J. (1998), *Analyse des fréquences cardiaques en gymnastique artistique*, ULB (recherche appliquée).
- ROBE, J. (1999), *Analyse biomécanique des muscles adducteurs de l'épaule*, Haute École Francisco Ferrer / Catégorie pédagogique, 26 p.
- ROBE, J. (2001), *Ateliers de formation professionnelle en gymnastique sportive*, Haute École Francisco Ferrer / Catégorie pédagogique, 61 p.
- ROBE, J., INGELS, M.-F., NOTEBOOM, T., VERMEYLEN, J.-P. & GUYAUX, D., *Pistes pédagogiques pour l'enseignement secondaire de la Ville de Bruxelles*, Inspection pédagogique de la Ville de Bruxelles - Éducation physique.
- SPOHEL, U. (1992), *1000 exercices et jeux de gymnastique aux agrès*, Éd. Vigot, Collection Sport + Enseignement, 252 p.
- WEINECK, J. (1997), *Manuel d'entraînement*, Éd. Vigot, Collection Sport + Enseignement, 577 p.
- WIRHED, R. (1990), *Anatomie et science du geste sportif*, Éd. Vigot, 103 p. ■



## Rhétro Trophée 2006 :

ça va suer !

Depuis l'an passé, c'est l'ADEPS qui organise le Rhétro Trophée. Il remplace le Student Trophy, soutenu par le COIB. Un fameux défi pour les établissements scolaires, à relever chaque année !

des techniques d'orientation s'impose afin de localiser les ateliers sportifs et postes d'orientation dispersés en pleine campagne !

### Les qualifs'

Pour atteindre la finale encore faut-il avoir franchi le cap des qualifications : pas moins de 150 établissements scolaires secondaires se sont inscrits au *Rhétro Trophée* 2006, soit près de 250 équipes de six rhétoriciens ! Au terme d'épreuves de sélection, les 120 meilleures équipes ont été retenues.

### La finale !

Trois redoutables parcours attendent les heureux élus invités à montrer adresse et audace, endurance et puissance, sens de l'orientation et... esprit d'équipe ! Cette finale du *Rhétro Trophée* 2006 se déroulera à Neuchâteau ce mercredi 10 mai, et proposera trois parcours très sélectifs, encadrés par les étudiants en éducation physique des hautes écoles Robert Schuman (Virton), Paul-Henry Spaak (Nivelles), Hemes (Liège) et Francisco Ferrer (Bruxelles).



### Mouiller son maillot !

Dédié aux élèves (filles et garçons) de dernière année de l'enseignement secondaire (général, technique ou professionnel) en Communauté française, le *Rhétro Trophée* est une épreuve de sport et d'aventure mettant aux prises les établissements scolaires représentés par une équipe mixte (filles et garçons) de six élèves. Le *Rhétro Trophée* exige une sérieuse préparation physique et technique durant les deux premiers trimestres de l'année scolaire ! À une bonne condition physique générale et à des qualités d'endurance pour parcourir une distance totale de 20 à 25 km, s'ajoute une certaine préparation technique : les parcours ne sont pas fléchés et la maîtrise de la lecture de carte et

## Parcours bleu

- une descente chronométrée de 3 000 m en kayak
- un parcours VTT de 5 000 m en *Run-bike*
- une épreuve de tir à l'arc (12 flèches en 3 min sur une cible à 10 m)



## Parcours rouge

Sur base d'un *roadbook* remis au départ, parcours en boucle

- d'environ 6 km (à vol d'oiseau) ponctué par 5 ateliers sportifs :
- escalade d'échelle de spéléo suspendue à une grue (hauteur : 15 m)
- parcours de 1000 m en cuistax 4 places

- épreuve force-coordination (faire rouler un pneu de tracteur sur un circuit de 100 m, avec changements de direction)
- rafting (parcours imposé et chronométré)
- death ride (technique commando de glissement sur corde oblique)



## Parcours vert « spécial orientation »

Parcours d'orientation comprenant 5 ateliers sportifs obligatoires :

- sens de l'orientation (parcours chronométré en visibilité réduite)
- portage de civière lestée de 60 kg sur un parcours balisé de 150 m

- relais 4 x 50 m haies (sur surface asphaltée)
- piste commando (parcours chronométré de 4 obstacles)
- bûcheronnage

En sus, le parcours propose 6 postes d'orientation facultatifs proposant chacun une question sur le thème sport-santé.





## Et ce n'est pas tout...

En marge de l'épreuve compétitive, de très nombreuses activités sportives gratuites seront organisées sur l'aire d'animation de Neufchâteau à l'intention des élèves 'supporters' qui effectueront le déplacement :

- tournoi de beach volley
- initiation dans une quinzaine de disciplines sportives différentes (du badminton au judo en passant par le kayak et le tir à l'arc)
- ainsi qu'une nouvelle épreuve multisport réservée aux supporters.

Une bonne occasion pour motiver l'ensemble des élèves à la pratique d'une activité sportive !

INFOS  
[www.adeps.be](http://www.adeps.be)  
 dossier Rhéto Trophée *dans* la rubrique  
 « l'adeps et les écoles »

CONTACTS  
[jm.drouillon@skynet.be](mailto:jm.drouillon@skynet.be)  
 02 / 413 28 55 - 29 03 - 30 31

## S'initier à la lecture de carte

Participer au *Rhéto Trophée* sans maîtriser la lecture de carte, impensable !

Aussi les centres ADEPS de Neufchâteau et de Chiny proposent-ils pendant les vacances scolaires de Pâques 2006 (du 9 au 14 avril) un stage de préparation spécifique 'sports aventure' pour les jeunes de 16 à 18 ans ([www.adeps.be](http://www.adeps.be), rubrique stages, réf. 22019).

Par ailleurs, les établissements scolaires candidats au *Rhéto Trophée* ont pu bénéficier de diverses formules d'initiation et/ou d'entraînement à la course d'orientation au cours de ce premier trimestre 2006 : sous la tutelle de la Fédération régionale des sports d'orientation ([www.frso.be](http://www.frso.be)) ou dans certains centres ADEPS, l'opération *Objectif balises* permet de s'initier aux trucs et ficelles du bon orienteur : décrypter les coordonnées UTM, la lecture de carte et le maniement de la boussole...

Accessible à tous, gratuit pour les moins de 12 ans, 2,50 € au-delà de 12 ans, capable de parcourir, en marchant, un 'bon' 10 km à vol d'oiseau. Seul, en famille, **ou en classe complète**, venez à l'un des samedis programmés pour vous faire découvrir un sport passionnant :

- 11 mars à **Chevetogne** : parking à l'entrée du domaine provincial. Carte I.G.N. 54 /5-6.
- 18 mars à **Stambruges** : barbecue de la mer de sable. Carte I.G.N. 45/1-2.
- 25 mars à **Rochehaut** : église. Carte I.G.N. touristique Bouillon - Rochehaut.
- 29 avril à **Spa** : parking de la cafétéria du centre sportif ADEPS La Fraineuse. Carte I.G.N. 49/3-4.
- 9 septembre à **Chiny** : 9 h précises, centre sportif ADEPS du Liry. Carte I.O.F. Possibilité de prolonger cette dernière journée par le Raid d'orientation le 10/9 et de loger dans le centre ADEPS. ■



# Classe 6 sportive

## la tension monte !

Dans le cadre de 'Clés pour la forme', l'Adeps propose cette année une nouvelle opération baptisée 'Classe 6 sportive'.  
Objectif : encourager les élèves de 6<sup>e</sup> année primaire à retrouver le goût de l'effort personnel et collectif pour atteindre une bonne condition physique...



### Classe 6 sportive, une joute inter-scolaire d'envergure !

Depuis plus de vingt ans, l'Adeps propose aux enseignants des opérations « Jeunes en Forme ». Elles concernent les élèves de l'enseignement fondamental, tous réseaux confondus, soit près de 50 000 jeunes.

Mise en œuvre au bénéfice des 5<sup>e</sup> et 6<sup>e</sup> primaires, *Classe 6* privilégie la coopération plutôt que la compétition : elle invite les élèves à unir leurs efforts pour qualifier leur classe pour les finales, une journée de rêve à Chevetogne... qui se mérite !

Depuis plusieurs mois, de nombreuses classes se préparent pour réussir les épreuves, tant sur le plan de l'endurance et de la vitesse que de la coordination et de la détente.

### Se qualifier pour la finale !

Près de 1200 classes de 6<sup>e</sup> année tenteront de se qualifier pour la finale au terme de 25 journées organisées entre le 15 avril et le 31 mai 2006.



Lors de ces journées de qualification, chacune des classes participantes est répartie en deux groupes :

- une équipe mixte de 6 élèves (3 garçons et 3 filles - 'l'équipe' - est testée sur 6 épreuves (relais sprint 6 x 25 m, passes avec médecine ball 2 kg, enchaînements de gymnastique, parcours de basket ball, saut en longueur et tir de précision) entrecoupées de courses à pied (parcours de 800 m en course à pied en se rapprochant le plus du temps 'endurance' proposé) ;
- le restant de la classe - 'la classe' - effectuera un parcours d'orientation de 5 km, jalonné de 7 postes de contrôle et diverses épreuves (traction de traîneau lesté, passes avec médecine ball de 2 kg, vitesse, questionnaires à choix multiple sur les thèmes de la santé et du sport).

Les 6 meilleures classes de chaque journée se qualifieront pour l'une des « finales ».

### Les finales

Organisée pendant la dernière semaine de juin 2006 au domaine de Chevetogne, chacune des cinq « finales » accueillera 32 classes, chacune divisée en 4 équipes de 4 à 7 élèves, participant à :

- une demi-journée réservée à 16 ateliers sportifs : gym, swingolf, rugby, roller, football, VTT, lancer, agilité, basket, sprint, tir à l'arc, trottinettes, tennis, saut en hauteur, handball, escalade ;



- une demi-journée (non cotée) consacrée à un parcours aventure (pont de singe, passage en radeau, équilibre) destiné à mettre en valeur l'esprit d'équipe et l'audace des élèves.

Que les meilleurs gagnent, mais à tenter sa chance, tout le monde est gagnant !

#### Infos auprès des bureaux provinciaux de l'ADEPS :

BRABANT : 02 / 344 06 03 – [adeps.bp.bxl@cfwb.be](mailto:adeps.bp.bxl@cfwb.be)  
 HAINAUT-EST : 071 / 30 57 27 – [adeps.bp.charleroi@cfwb.be](mailto:adeps.bp.charleroi@cfwb.be)  
 HAINAUT-OUEST : 065 / 38 42 10 – [adeps.bp.mons@cfwb.be](mailto:adeps.bp.mons@cfwb.be)  
 LIÈGE : 04 / 364 14 40 – [adeps.bp.liege@cfwb.be](mailto:adeps.bp.liege@cfwb.be)  
 LUXEMBOURG : 063 / 22 06 36 – [adeps.bp.arlon@cfwb.be](mailto:adeps.bp.arlon@cfwb.be)  
 NAMUR : 081 / 83 03 80 – [adeps.bp.jambes@cfwb.be](mailto:adeps.bp.jambes@cfwb.be)

L'édition 2006 est en cours.

Il est d'ores et déjà possible de préparer l'édition de l'année scolaire 2006-2007.

INFOS : Nadine VAN ESCH au 081 / 83 03 80 ou [nadine.vanesch@cfwb.be](mailto:nadine.vanesch@cfwb.be) ■





Rémy VANDERHEYDEN

Instituteur et maître spécial d'éducation physique,  
Licencié en sciences de l'éducation,  
Moniteur breveté ADEPS (et post-moniteur) en  
athlétisme (demi-fond et fond)  
Entraîneur en athlétisme et en triathlon  
Chargé de mission pour l'éducation physique  
dans l'enseignement fondamental  
de la Communauté française

# Entraînement à l'endurance

(1<sup>e</sup> partie)

L'utilisation que l'entraîneur peut faire de la VMA, la Vitesse Maximale Aérobie, n'est plus à démontrer.

L'article propose ici une méthode de planification dont l'objectif premier est d'inciter les enfants à courir et à travailler la qualité 'endurance'.

Ce programme se propose également de

- motiver et d'entretenir la motivation pour l'activité 'course';
- de donner du sens à l'activité 'course';
- de proposer deux moyens permettant de travailler la qualité 'endurance'.

## Avant-propos

Le travail proposé ici a pour objet de stimuler la mise en pratique de la discipline 'reine' de l'athlétisme : la course de longue distance.

Courir oui, mais pas n'importe comment. Nous croyons tous que la course est une aptitude innée, mais à chaque individu revient en fait la liberté de s'améliorer en fonction de ses dons et de sa volonté. La course est à la base de la pyramide du sport. À ce titre, cette pratique mérite toute notre attention et c'est avec compétence et prudence que l'auteur expose une progression réalisable, tant en classe qu'en club sportif, avec une recherche de motivation chez l'élève ou l'athlète : participer à l'élaboration du calendrier de préparation en fonction d'un défi librement accepté renforce la volonté de faire mieux

et d'être au sommet de sa forme le jour J.

Sans perdre de vue l'aspect santé et plaisir : s'il s'agit de bien courir, il importe aussi de courir pour le bien que l'on se fait !

Daniel STEPHANY,  
Inspecteur principal



## Table des matières

- |  |  |
|--|--|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. INTRODUCTION           <ul style="list-style-type: none"> <li>Pour lancer le programme</li> <li>Pour démarrer le programme</li> <li>Jusqu'où aller</li> </ul> </li> <li>2. LE CROSS PROMENADE</li> <li>3. ORGANISATION DU TRAVAIL : RÉPARTITION DES TÂCHES</li> <li>4. ORGANISATION PRATIQUE           <ul style="list-style-type: none"> <li>LES TESTS</li> <li>Test de 1200 m</li> <li>Annexe : quelques étirements</li> </ul> </li> </ol> | <p>2<sup>e</sup> partie, à paraître dans le prochain numéro :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Test de Léger : test navette sur 20 mètres (approche de la VO<sub>2</sub> Max)</li> <li>Le test de temps limite</li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>5. LE TRAVAIL RÉEL DE L'ENDURANCE           <ul style="list-style-type: none"> <li>Travail en 'court-court'</li> <li>Travail en 'long-long'</li> </ul> </li> <li>6. ANNEXES           <ul style="list-style-type: none"> <li>Modèle de fiche individuelle</li> <li>Exemple de test d'endurance</li> </ul> </li> </ol> |
|--|--|

### 1. Introduction

Cet article n'est pas un exemple d'entraînement athlétique. Il a pour seule ambition de faire partager les expériences de professeurs d'éducation physique de l'enseignement fondamental lors d'un projet d'endurance à l'école.

Nous allons donc nous attacher principalement à la relation des étapes franchies pour le voir aboutir et réussir. Pour plus d'informations, nous renvoyons les lecteurs aux publications spécialisées.

#### Pour lancer le programme

- Prendre en compte la date de l'échéance, de l'objectif final : championnats FSEC, FSEOS, FRSEL, AFFSS, cross ADEPS-Sport pour Tous; jeux de l'école; rencontre interscolaire; etc.
- Au départ de cette date (ou de cette période), sur une ligne du temps (calendrier, ...) établie avec les élèves, remonter le temps (de x semaines) jusqu'à la date idéale pour débiter la semaine n°1 ; cette semaine-là, prévoir *le cross promenade*.
- Planifier alors le programme, avec les élèves, dans l'ordre chronologique cette fois, en tenant compte des congés, des cours spéciaux, des événements, etc.
- Choisir l'infrastructure : terrains nécessaires à la réalisation des activités : terrains balisés, triangles, etc. ; éventuellement, les reconnaître lors d'une promenade, même si celle-ci a un autre but pédagogique.
- Préparer le matériel, collectif et individuel : repères, décamètre, sifflet(s), chrono(s), fiches individuelles à photocopier, etc.

- Prévoir l'équipement : tenue souhaitée, survêtement, etc.
- Tracer les circuits balisés pour le calcul de l'allure adaptée, pour les tests, pour le réglage de l'allure, pour le travail proprement dit de l'endurance, etc.

#### Pour démarrer le programme

- Pour démarrer le programme, nous proposons un cross promenade.
- Il sera ensuite nécessaire de calculer l'allure adaptée pour chaque enfant ou pour chaque groupe d'enfants.
- À cet effet deux tests sont prévus, dont l'un est incontournable : le test de Léger.
- Le test de temps limite, *tlim*, n'est pas capital lorsqu'il ne s'agit pas d'entraînement spécifique de compétiteurs, mais bien, comme dans le cas présent, d'un projet scolaire
- Il est cependant intéressant de pratiquer un test de 1200 m dès le début. Il servira alors de pré-test, en début de projet, de test intermédiaire et de post-test ensuite.
- Viendront alors les séances de réglage de l'allure.
- Et enfin pourra commencer le travail proprement dit de l'endurance en course à pied.

#### Jusqu'où aller ?

Voir le programme proposé par l'ADEPS-Sport pour Tous : 'Objectif ...forme', programmes pour P3\*P4\*P5\*P6, avec 3 contrats ;

Le programme *Clés pour la forme* prévoit des 'échéances' pour chaque année scolaire, mais aussi au sein de chaque année scolaire. Les temps exprimés sont théoriques.

Dans la colonne 'matière', le titulaire de la classe pourra prévoir les apprentissages que peuvent sou-

tenir la pratique des activités physiques : calcul sur des nombres complexes, éveil scientifique, etc.

ACTIVITES	OBJECTIFS POURSUIVIS	MOYENS
cross promenade	débuter le programme - relever les données physiologiques à l'effort	- course en groupe - prise des pulsations
calcul de l'allure adaptée	- constituer les groupes de travail  - en classe : calculer, classer, constituer les groupes de travail, apprendre aux élèves à constituer des 'classes' (statistiques) dans la population de la 'classe'	- Test de Léger : le palier atteint permet de déterminer la VMA - Calculer ensuite l'allure de travail de l'endurance à 75 % de cette VMA (calcul à faire par les enfants) - Eventuellement, pratiquer le test de temps limite à la VMA (voir les notes concernant les tests)
pré-test	- vérifier les groupes issus du calcul de l'allure adaptée - apprendre à prendre des mesures, à passer des tests, ...	- test de 1200 m (voir les notes concernant les tests) : un simple 1200 m chrono !
réglage de l'allure	<b>* phase importante !</b> apprendre aux élèves à : - courir régulièrement - courir à une allure adaptée NB : pour cette partie du programme, on peut proposer des jeux de réglage	- travail sur des triangles, des carrés, ..., inscrits, afin de garder le contrôle sur tout le groupe
tests intermédiaires	- évaluer entretenir la motivation - proposer une séance moins longue	- test de 1200 m (voir les notes concernant les tests) : un simple 1200 m chrono !
travail de l'endurance	- travail proprement dit de la qualité 'endurance' - amener les élèves à courir longtemps, à leur allure propre NB. : apprendre à apprécier l'attitude en course (technique de course)	- travail sur triangles inscrits - travail sur 2 ou 3 triangles - travail sur d'autres formes géométriques ; - parcours variés, si 1 chrono par groupe, ou 1 chrono par enfant (!)
test final	- y a-t-il des progrès ? a-t-on atteint la distance proposée lors des championnats scolaires ? - peut-on obtenir le certificat d'endurance de base...	- test de 1200 m (voir les notes concernant les tests) : un simple 1200 m chrono !

## 2. Le cross promenade

Le cross promenade pourra être la première séance et sera donné par le MEP, qui court avec les enfants.  
Durée totale (approximative) : 25 à 45 min.

### Échauffement

#### Première séquence

Trotter 2 à 3 min avec le moniteur; allure lente  
consigne : rester groupés

#### Première prise de pulsations

- sur 15 sec, main sur le cœur
  - les 2 'top' sont donnés par le moniteur
- N.B.
- prise de conscience des pulsations et topographie : cœur, pouls, carotide,...
  - x 4 sur 1 min : noter ou retenir.

#### Echauffement des grandes masses musculaires et articulaires

- Bras & épaules (circumductions)
- Tronc-colonne
  - flexion en avant
  - flexion latérale
  - rotation debout
- Jambes

Seconde séquence de course à allure modérée : 2 min.

#### Seconde prise des pulsations sur 15 sec :

- prise de conscience des pulsations et topographie : cœur, pouls, carotide,...
- x 4 sur 1 min : noter ou retenir;
- et comparer avec la 1<sup>e</sup> prise.

#### Educatifs de course : 4 min

Travail de la foulée, prise de conscience des appuis, souplesse de la cheville, léger renforcement musculaire, exercices cardio-pulmonaires.

- sur 20 à 40 m
- courte récupération entre 2 exercices
- bien insister sur le travail de la cheville

Pas latéraux : 'pas chassés'

Pas d'allégresse : se déplacer en sautillant d'un pied sur l'autre

Skiping : course avec élévation des genoux, cuisse proche de l'horizontale (consigne : ne pas se pencher en arrière).

Tappe-fesses : course en lançant les talons contre les fesses, légèrement penché en avant, genoux très légèrement levés.

#### Séance de 'train'

Jeux de course : en profiter pour découvrir le terrain



sur lequel on réglera l'allure ultérieurement (circuits triangulaire, carré, sur piste, ...).

Consignes : pas de premier, ni de classement

- on court à son aise, on marche quand on veut !!!  
3 à 5'

$$8 \text{ min} = (3 \times 2) + 2$$

3 séquences de 2 min de course, avec 1 min de récupération entre chaque séquence

$$14 \text{ min} = (5 \times 2) + 4$$

5 séquences de 2 min de course, avec 1 min de récupération entre chaque séquence

#### Prise des pulsations après ce travail

Facilement perceptibles après un effort, les pulsations sont prises, main sur cœur, en 15 sec :

- immédiatement après la course
- après un repos relatif de 1 min (observer, noter, comparer !)

#### Retour au calme

Etirements : 5 min.

- Adducteurs ;
- Postérieurs des jambes, dos : debout, pieds parallèles, légèrement écartés; flexion du tronc en avant ;
- Jumeaux : en appui, mains sur une barre ou contre un mur ;
- Talon (tendon d'Achille) ;
- Quadriceps : debout, en appui d'équilibration contre un mur ou à une barre; en pliant la jambe en arrière, saisir le pied et maintenir la position 10 sec ;
- Dos (lombaires) : accroupi, talons au sol, pieds parallèles et écartés de quelques cm ; arrondir le dos
- Dos-Epaules : face à une barre, à hauteur des hanches, en station écartée ; avant-bras sur la barre, creuser le dos.

### 3. Organisation du travail : répartition des tâches

Exemple de programmation pour un projet étalé sur cinq mois  
(du 10 janvier au 30 mai par ex.)

SEMAINES	Travail à effectuer	Maîtres d'EP	Titulaires	
Semaine -4	Cross promenade			<b>Légendes</b>  VMA = calcul de la Vitesse Maximale Aérobie (test) t lim = calcul du temps limite (test)  W suivi d'un nombre = travail de l'endurance n° *** En grisé = les semaines de vacances scolaires ou de repos 'course'  👤 = tâche à assurer par l'enseignant (👤) = tâche à assurer, si l'enseignant le souhaite, en collaboration avec l'autre enseignant.  N.B. : les maîtres EP peuvent évidemment collaborer n'importe quand avec les titulaires, en fonction du temps disponible à leur horaire.
Semaine -3	Test de Léger (pré-test)	👤	(👤)	
Semaine -2				
Semaine -1	temps limite (pré-test)	👤	(👤)	
Semaine 00	Carnaval			
Semaine 01	Test 1200 (pré-test)	👤	(👤)	
Semaine 02	W1		👤	
Semaine 03	W2		👤	
Semaine 04	W3		👤	
Semaine 05	W4		👤	
Semaine 06	Test 1200 (intermédiaire)	👤	(👤)	
Semaine 07	Pâques			
Semaine 08	Pâques			
Semaine 09	W5		👤	
Semaine 10	W6		👤	
Semaine 11	W7		👤	
Semaine 12	W8		👤	
Semaine 13	temps limite (post-test)	👤	(👤)	
Semaine 14				
Semaine 15	Test 1200 (post-test)	👤	(👤)	

## 4. Organisation pratique

### Les tests

Nous avons retenu :

- **test-navette** (Léger) : évaluer la VMA au départ de la  $VO_2\text{max}$  ;
- **tlim** (V. Billat) : évaluer le temps de maintien - temps limite - de la VMA : vers 6 min d'effort max.
- **test de 1200 m** : ce test de performance véritable permet de vérifier l'amélioration de la performance et de vérifier la régularité de l'allure à chaque tour.

Le test navette de Léger est disponible dans le document Clés pour la forme.

Le test de temps limite, moins capital dans un projet scolaire, fera l'objet d'un chapitre de la seconde partie.

### Test de 1200 m

C'est un test de performance véritable : l'athlète

court comme il le veut, mais le mieux possible, une distance de 1200 m. Si sa vitesse est de 12 km/h, il parcourra la distance en 6 min. On vérifiera la régularité de l'allure tous les 400 m. Ce test nous permettra de voir si la performance a été améliorée par le travail de l'endurance.

Evaluer le temps mis pour courir 1200 m. Si possible, noter le temps de passage à 400 et à 800 m (vérification de la régularité de la course de l'enfant).

- Tous les enfants courent sur le même circuit de 1200 m, avec départ collectif. On peut prévoir plusieurs groupes (ex. : un groupe par vitesse, pour éviter aux plus lents de courir trop vite en suivant un enfant plus rapide). Prévoir un chronométrateur et un secrétaire qui notera les temps pour chaque enfant.
- Tâches à se répartir :
  - Tracer le circuit, la piste, le parcours.
  - Repérer les endroits où il faudra déposer les cônes pour marquer les 400, 800 et 1200 m.





### Evaluation des performances

Le but de tout entraînement est de permettre une amélioration de la qualité travaillée, ici l'endurance aérobie.

Nous proposerons donc ces tests de 1200 mètres à 3 moments :

- avant le début du programme d'entraînement de l'endurance : pré-test;
- en cours de travail : tests intermédiaires; en fin de travail : post-test.

### Annexe

Étirements : 5 min.

- Adducteurs : se placer en grande station écartée, fléchir le tronc en avant, poser mes mains sur le sol puis placer les mains sur la ligne imaginaire joignant les 2 pieds. Garder la position 10 sec.
- Postérieurs des jambes, dos : debout, pieds parallèles, légèrement écartés; flexion du tronc en avant, fléchir les genoux et maintenir les chevilles; sans lâcher les chevilles, étendre les jambes; maintenir la position 10 sec puis fléchir et recommencer 2 x.
- Jumeaux : en appui, mains sur une barre ou contre un mur. Aligner jambes-bassin-tronc (au besoin, avancer ou reculer les pieds au sol) ; en décollant un talon, et en gardant l'autre au sol,

donner l'intention de diriger le genou de la jambe libre vers le bas du mur ou de la barrière Tenir 10" puis changer de jambe. Répéter 3 fois de chaque côté.

- Talon (tendon d'Achille) : debout, sur un pied, éventuellement en se maintenant à une barre ou au mur; fléchir la jambe d'appui pour cacher avec son genou la pointe du pied ; changer de côté au bout de 10 sec ; bien prendre la positions.
- Quadriceps : debout, en appui d'équilibration contre un mur ou à une barre; en pliant la jambe en arrière, saisir le pied et maintenir la position 10 sec ; changer le pied ; exécuter 3 fois de chaque côté.
- Dos (lombaires, bassin) : accroupi, talons au sol, pieds parallèles et largement écartés; saisir une barre basse, ou une gouttière, ou la bas d'une grille, ... avec les mains et, sans décoller les talons du sol, arrondir le dos, de bas en haut ; maintenir 10 sec et répéter 3 fois.
- Dos-Epaules : face à une barre, à hauteur des hanches, se placer en station écartée ; puis déposer les avant-bras sur la barre en inclinant le tronc en avant; dans cette position, lever la tête en regardant loin devant et souffler pour creuser le dos. ■

# Cross Adeps, une finale de rêve à Chevetogne

Au terme des 'petites' finales organisées à l'échelon de chacune de nos provinces, c'est dans le superbe écrin boisé du domaine provincial de Chevetogne que s'est déroulée la finale de la Communauté française.



Des centaines d'élèves ont vécu une journée de rêve le 25 janvier dernier. Issus des compétitions provinciales, pas moins de 1275 élèves des classes de 3<sup>e</sup> à la 6<sup>e</sup> années se sont dépensés sans compter pour tenter de monter sur le podium final.

La journée avait commencé sous les meilleurs auspices : ciel bleu et soleil rayonnant ! Au départ de la première des huit courses programmées entre 13 h 30 et 16 h 30, l'arrivée de la neige sembla imminente. Raison de plus pour ne pas lésiner sur ses efforts : tant qu'à participer, autant s'échauffer sérieusement, comme y invitait un terrain spécialement réservé à cet effet, avant de se donner à fond !

D'autant plus que près de... 2 000 adultes (échevins des sports, enseignants et parents) suivaient les événements avec enthousiasme, se déplaçant en longs rubans sinueux le long du parcours pour mieux suivre l'évolution de courses échevelées.

De surcroît, une équipe de la télévision locale enregistrerait le déroulement des courses et ne manquait pas d'interviewer les lauréats à la fin de chaque course, ajoutant au suspense de la compétition le plaisir suprême de 'passer à la télévision'...

Il va de soi que l'Adeps encourage avant tout la participation de chaque élève, à la mesure de ses moyens personnels et sans promouvoir le culte de la personnalité : l'essentiel est de participer, quitte à se surpasser !

À ce petit jeu, certains élèves se distinguent par de réelles aptitudes et ce n'est que justice de mettre en valeur les lauréats de chacune de ces compétitions.

Du reste, chaque province a eu l'occasion de monter sur le podium.

Quel plaisir aussi de rendre hommage au travail de fond entamé ou poursuivi par les enseignants, parfois en liaison avec un club sportif. Car, cela va sans dire, la plupart des lauréats sont affiliés à un club, d'athlétisme ou de football, pépinières de petits sportifs endurants et au moral de vainqueur...

Cette année, la palme revient sans conteste à l'école libre d'Aubel qui est parvenue à remporter deux des huit courses et à se placer une fois seconde et une fois troisième, au plus vif plaisir du directeur de l'établissement, Yvon Franssen, et du professeur d'E.P., Benoît Piron. À signaler aussi la prouesse de l'école libre Le Verseau à Bierges, qui truste trois podiums...

Au-delà du succès d'un jour pour les lauréats, chacun des participants conservera le souvenir d'une après-midi pleine d'enseignements passée au grand air. La plus belle récompense, c'est d'avoir donné le meilleur de soi, au terme d'une préparation étalée sur plusieurs mois concoctée par des enseignants motivés et motivants... ■





## Finales de Cross de la Communauté française

Sur chaque podium, le vainqueur est au centre, le 2<sup>e</sup> à g. et le 3<sup>e</sup> à dr.

### Filles (nés en 1997)

- |                  |                                  |
|------------------|----------------------------------|
| 1. Eva Joskin    | Éc. libre Aubel                  |
| 2. Céline Thonus | Éc. libre Fourons                |
| 3. C. Collart    | Éc. intern. Le Verseau (Bierges) |



### Garçons (nés en 1997)

- |                      |                              |
|----------------------|------------------------------|
| 1. Thibault Vandries | Éc. comm., Masnuy-Saint-Jean |
| 2. Arnaud Smits      | Éc. libre Aubel              |
| 3. Lucas Cowez       | Éc. comm., Leignon           |



### Filles (1996)

- |                       |                                  |
|-----------------------|----------------------------------|
| 1. Céline Herman      | Éc. comm., Durnal                |
| 2. Caroline Deconinck | Éc. comm., Jamioulx              |
| 3. L. Nsongo-Meimba   | Éc. intern. Le Verseau (Bierges) |



### Garçons (1996)

- |                    |                                  |
|--------------------|----------------------------------|
| 1. Etienne Claisse | Éc. comm., Chièvres              |
| 2. T. Moermans     | Éc. intern. Le Verseau (Bierges) |
| 3. A. Pirotte      | Éc. commun. Vie (Bierges)        |



### Filles (1995)

- |                   |   |
|-------------------|---|
| 1. Pauline Vilain | Éc. comm., Cour-sur-Heure                   |
| 2. Megane jacquet | Éc. comm. Grand Chemin, Montigny-le-Tilleul |
| 3. Chloé Ernst    | Éc. libre Aubel                             |



### Garçons (1995)

- |                    |                                  |
|--------------------|----------------------------------|
| 1. Arthur Guiot    | Éc. comm., Frassem               |
| 2. Xavier Pessieux | Éc. de la Croix, Momignies       |
| 3. S. Golightly    | Éc. intern. Le Verseau (Bierges) |



### Filles (1994)

- |                    |                     |
|--------------------|---------------------|
| 1. Louise Liégeois | Éc. libre Aubel     |
| 2. Alexia Brohet   | Éc. comm., Marbais  |
| 3. Alice Meunier   | Éc. comm., Evelette |



### Garçons (1994)

- |                      |                                 |
|----------------------|---------------------------------|
| 1. Charles Toussaint | Éc. comm., Ourt                 |
| 2. M. Blake          | Éc. libre Jean-Paul II (Perwez) |
| 3. Alexandre Turfley | Éc. comm. Là-Haut, Gozée        |



### Filles (1993)

- |                    |                                   |
|--------------------|-----------------------------------|
| 1. Jolinde Vlaeyen | Éc. comm., Rendeux                |
| 2. Sophia Idir     | Éc. comm., Anderlues              |
| 3. G. Rens         | Éc. Saint-Jean-Baptiste (Huppaye) |



### Garçons (1993)

- |                   |                        |
|-------------------|------------------------|
| 1. Jordan Moriau  | Éc. comm., Quevaucamps |
| 2. Jordy Dumant   | Éc. comm., Beauwelz    |
| 3. Julian Briquet | Éc. comm., Jamioulx    |



## Liste des Articles parus dans

# Clés pour la forme

La revue *Clés pour la Forme* entame sa troisième année de parution, au rythme de quatre numéros annuels. Un bref inventaire bibliographique, déjà classé par thème, permet un repérage rapide. Rappelons que l'abonnement annuel à la revue est fixé à 20 €.

Tout *premier* abonnement est par ailleurs accompagné de trois cédéroms contenant les tests de condition physique, le test d'endurance 'Luc Léger' ainsi que le logiciel d'analyse des résultats obtenus par les élèves lors des tests. S'abonner, commander des numéros anciens ?

Il suffit de s'adresser à l'un de nos bureaux provinciaux ci-contre.

BRABANT : 02 / 344 06 03 – [adeps.bp.bxl@cfwb.be](mailto:adeps.bp.bxl@cfwb.be)

HAINAUT-EST : 071 / 30 57 27 – [adeps.bp.charleroi@cfwb.be](mailto:adeps.bp.charleroi@cfwb.be)

HAINAUT-OUEST : 065 / 38 42 10 – [adeps.bp.mons@cfwb.be](mailto:adeps.bp.mons@cfwb.be)

LIÈGE : 04 / 364 14 40 – [adeps.bp.liege@cfwb.be](mailto:adeps.bp.liege@cfwb.be)

LUXEMBOURG : 063 / 22 06 36 – [adeps.bp.arlon@cfwb.be](mailto:adeps.bp.arlon@cfwb.be)

NAMUR : 081 / 83 03 80 – [adeps.bp.jambes@cfwb.be](mailto:adeps.bp.jambes@cfwb.be)



AUTEUR	TITRE DE L'ARTICLE	N°	PAGES
<b>AGERS - PÉDAGOGIQUE</b>			
BANDELLA, Brigitte	<b>Circuit de mise en condition physique</b>	4	2-5
BONAVENTURE, Georges	<b>Courir quand on est tout petit</b>		
	1 <sup>e</sup> partie	5	11-18
	2 <sup>e</sup> partie	6	19-23
	3 <sup>e</sup> partie	7	19-23
BONAVENTURE, Georges	<b>Rope skipping</b> : premiers pas, premiers sauts		
	1 <sup>e</sup> partie	10	13-23
	2 <sup>e</sup> partie	11	8-16
DEBECKER, Marcel	La 'Gym' à deux, c'est tellement mieux !,	11	17-22
JACO, Marie-Françoise & SIKORSKI, Sophie	Exercices de <b>recentrage</b> à l'école primaire		
	1 <sup>e</sup> partie	9	2-6
	2 <sup>e</sup> partie	10	2-6
LEGROS, Luc	<b>Condition physique</b> : les sept piliers de l'animation sportive	1	16-20
LEGROS, Luc	La condition physique à l'école	2	17
VRANCKEN-LAMBERECHTS, Marie-Paule	Elastique- <b>fitness</b>	1	21-24
ROBE, Jacques	<b>L'échauffement</b> (en gymnastique artistique)		
	1 <sup>e</sup> partie	11	2-6
	2 <sup>e</sup> partie	12	7-19
NOTEBOOM, Thierry	Sport transversal et éducation à la ' <b>socio-motricité</b> '	6	1-5
MISERQUE, Ghislaine	Combiner <b>endurance</b> et <b>vitesse</b> en salle	2	21-24
VANDERHEYDEN, Remy	La <b>condition physique</b> , à partir de quand ?	3	3-7
STASSEN, Benjamin	Le Kin-Ball à l'épreuve du cours d'éducation physique		
	Entretien avec Eric Tirlo, professeur d'E.P.		
	à l'Ecole Henry Frick à Saint-Josse-Ten-Noode	12	5-6
<b>JOURNAL DE L'OPÉRATION CLÉS POUR LA FORME</b>			
ENGELS, Janine	Le cédérom 'traitement des résultats... mode d'emploi'	2	3
HEYTERS, Christian	Présentation de l'analyse du 'Baromètre de la		
& MARIQUE, Thierry	Condition physique' en 2004	7	2-10
LAITAT, Alain	Editorial	1	1
LAITAT, Alain	Analyse et traitement des résultats : un deuxième pas est franchi	1	3
STASSEN, Benjamin	Des Jeux de l'Ecole aux Jeux de la forme, entretien	2	2
	Avec Muriel COPPEJANS, responsable du Service Sport pour Tous		
STASSEN, Benjamin	Entretien avec Pierre DROUSSIN	3	2
<b>ADEPS - TECHNIQUE</b>			
BRISY, Véronique	La <b>natation</b>	1	6-10
CORNIA, Jean-Luc	Regard sur le <b>basket-ball</b> : des clés pour en faire un outil éducatif		
	1 <sup>e</sup> partie	8	11-20
	2 <sup>e</sup> partie	9	12-14
	3 <sup>e</sup> partie	10	7-12
DULON, Olivier	<b>Cyclisme</b>	2	8-13
GLOESENER, Catherine	<b>L'escalade</b> , une discipline au riche potentiel éducatif	7	11-18
JOUNIAUX, Michel	<b>Judo</b> à l'école	5	19-23
LERICHE, Jacques	<b>Mini-tennis</b>		
	1 <sup>e</sup> partie	3	13-19
	2 <sup>e</sup> partie	4	11-17
LEROY, Eric	Le <b>football</b> est et doit rester source d'amusement	2	4-7
MARIQUE, Thierry	<b>Handball</b>	6	11-18
<b>SPORT &amp; SANTÉ</b>			
CREVECOEUR, Yvette	<u>L'École à bon dos</u>		
	1 <sup>e</sup> partie - Introduction : prévention des problèmes de dos en milieu scolaire	3	20-24
	2 <sup>e</sup> partie - Les étirements, le stretching	4	6-10
	3 <sup>e</sup> partie - Autoagrandissements, perception proprioceptive et bascules du bassin	5	5-9

	4 <sup>e</sup> partie - Equilibre et stabilisation	6	6-10
	5 <sup>e</sup> partie - Renforcement musculaire	8	21-24
DALOZE, Anne	Des contrôles <b>antidopage</b> : qui, que, quoi, dont, où ?	4	18-23
DEBECKER, Marcel	Prévention, une autre facette du cours de <b>gymnastique</b> !	5	2-4
DARIO, Yves	Les <b>étirements</b> , alliés d'une pratique sportive sans blessure	1	14-15
DARIO, Yves & J.-F. BALBEUR	Un sportif sachant bien <b>se chauffer</b> est un bon sportif...	2	14-15
DELVAUX, Jeanne-Marie	La forme et la santé	1	11-13
GUISSARD, Nathalie	Le <b>stretching</b> musculaire : mise au point,	8	2-5
& DEJAEGER, Dominique			
LEJEUNE, Michèle	Hydratation et activité physique chez l'enfant et l'adolescent	3	8-12
LEJEUNE, Michèle	Intérêt des hydrates de carbone dans l'alimentation du sportif	8	6-9
LEJEUNE, Michèle	Intervention des lipides et protides dans la pratique sportive,	9	15-19
STASSEN, Benjamin	Pratique sportive et <b>suppléments alimentaires</b> : vive l'abstinence !	1	25
STASSEN, Benjamin	<b>Bouger...</b> pour votre santé, 30 minutes par jour suffisent	4	24
STASSEN, Benjamin	<b>Tennis elbow</b> , golf elbow : « patience et longueur de temps font plus que force ni rage... »	2	16
TOMEN, Charlie	Les bienfaits de la <b>natation</b>	1	4-5

**ACTIVITÉS DE L'ADEPS**

DENOEL, Christine et STASSEN, B.	Réserver un stage ADEPS, c'est facile !	9	7-8
STASSEN, Benjamin	L'école se met au vert !	9	9-11
STASSEN, Benjamin	Rhétro Trophée 2005 : la finale !	9	24
STASSEN, Benjamin	Classe 6 sportive, un nouveau programme de l'ADEPS	11	23-26

**L'EDITORIAL**

LAITAT, Alain	Clés pour la Forme : de nouveaux développements en vue	2	1
STASSEN, Benjamin	C'est tous les jours le 10 mai !	3	1



VivaCité

ECOUTEZ CE QUE VOUS VIVEZ !

Bruxelles	99.3 FM
Liège	90.5 FM
Malmédy	91.6 FM
Spa	94.6 FM
Verviers	103.0 FM
Welkenraedt	89.4 FM
Charleroi	92.3 FM
Chimay	95.4 FM
Mons	97.1 FM
La Louvière	99.5 FM
Tournai	101.8 FM
Namur	98.3 FM
Namur centre	89.1 FM
Wavre	97.3 FM
Couvin	89.3 FM
Ardennes Sud - Luxembourg	91.5 FM
Bouillon	98.2 FM
Houffalize	91.8 FM
La Roche	88.2 FM
Marche	95.2 FM

STASSEN, Benjamin	Les clés de la réussite	4	1
STASSEN, Benjamin	L'exploit d'être soi-même	5	1
MARNEFFE, Odon	La condition physique des jeunes de 10 à 18 ans en Communauté française de Belgique	7	1
STASSEN, Benjamin	Message reçu !	8	1
STASSEN, Benjamin	Des jeunes en bonne condition ?	9	1
STASSEN, Benjamin	Un, deux, trois : c'est reparti !	10	1
STASSEN, Benjamin	Le retour du balancier	11	1

**INFORMATIONS**

STASSEN, Benjamin	Intervenir dans les activités physiques, sportives et artistiques	8	25
STASSEN, Benjamin	<b>Kin-Ball</b> : un sport pas comme les autres !	12	1-4
STASSEN, Benjamin	<b>L'hébertisme</b> , un sport nature	12	20-22

**INTERNET**

Exploration subjective de la toile Internet dans domaine de l'activité physique, du sport et de la santé, présentée par B. Stassen

Provelo, la révolution douce passe par le vélo	1	26-27
La santé au net	2	25
<a href="http://www.motives.be">www.motives.be</a>	4	28
Infosport	5	10
L'obésité, un handicap de poids	6	24
Ça grimpe pour vous !	7	24
La Médiathèque, une (quasi-)quinquagénaire qui aime le sport !	9	23
<a href="http://www.funkidsbasket.be">www.funkidsbasket.be</a>	12	23-24

**À LIVRES OUVERT**

L'actualité du livre dans le domaine de l'activité physique, du sport et de la santé, présentée sobrement par B. Stassen  
 1, 28 - 2, 26-28 - 3, 26-28 - 4, 25-27 - 5, 25-28 - 6, 25-28 - 7, 25-28 - 8, 27-28 - 9, 25-28 - 10, 25-28 - 11, 27-28 - 12, 26-28



Merci

Chaque fois que vous jouez à un jeu de la Loterie Nationale, quelqu'un gagne. Un club, une équipe de jeunes, une fédération sportive. Chaque année, la Loterie Nationale soutient un grand nombre de projets sportifs. C'est grâce à vous. On voudrait simplement vous en remercier.



[www.loterie-nationale.be](http://www.loterie-nationale.be)



Dans la DH,  
vous trouverez  
aussi bien  
les champions  
de Première  
Division que  
le petit champion  
de la maison.

Chaque matin, votre sport  
régional est dans votre DH.



# À livres ouverts

## Le gainage

Loisirs, compétition, santé, bien-être : la diversité des pratiques sportives est à la mesure de celle du public. Mais quel que soit le but, l'efficacité du geste sportif permet de prévenir toute blessure.

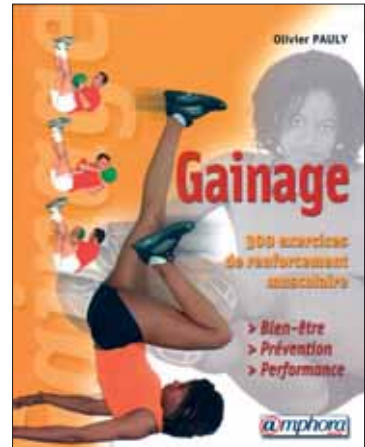
Le gainage constitue à cet égard un aspect indispensable du renforcement musculaire. Tout sportif se doit de renforcer ses abdominaux et muscles lombaires, car cette région du corps constitue un relais important de la transmission des forces le long du grand axe du corps. Ce renforcement dépend de l'apprentissage d'un placement correct du bassin favorisant l'adoption d'une position de force qui permet d'éviter bien des blessures insidieuses.

Dans cet ordre d'idées, le manuel conçu par Olivier PAULY, professeur d'E.P. et entraîneur d'athlétisme, pré-

sente la découverte progressive d'une foule d'exercices facilitant la prise de conscience du placement du bassin, permettant de faire travailler les abdominaux et non pas, comme c'est trop souvent le cas, le psoas.

Les exercices présentés dans cet ouvrage proposent certes des situations classiques de gainage, mais en précisant chaque fois, outre les modalités de travail musculaire, les évolutions possibles et le mode respiratoire adéquat.

Bon nombre d'exercices apporteront par ailleurs des réponses originales et créatives au sportif exigeant soumis à des sollicitations sportives intenses, sans négliger les situations en appui unipodal ni celles qui nécessitent de créer, grâce au gainage, des points d'appui dynamiques favorisant la réalisation des gestes en suspension.



Enrichi par l'expérience de plusieurs entraîneurs, ce manuel développera donc le répertoire de situations classiques et contribuera à une pratique plus efficace et plus sécuritaire !

Olivier PAULY, *Le Gainage - Bien-être, prévention, performance*, Paris, Éd. Amphora, 2005, 254 p.

# ZÉRO SOUCI



## Assurance Auto Ethias

- 0 franchise\*
- Joker pour garder votre bonus-malus 0\*
- Devis pour 0 €
- Appel via 0-800 pour 0 centime

Il est possible de souscrire dès aujourd'hui auprès d'Ethias une assurance qui prendra effet à une date que vous choisissez (+ résiliation gratuite de votre assurance actuelle par nos soins)

\* Offre soumise à conditions

0800 23 777
www.ethias.be


Informations Contractuelles sur les conditions générales de l'assurance : www.ethias.be ou au 02 20 00 00 00. N° de l'assurance : 02 20 00 00 00.



**Ministère de la Communauté française**  
**Direction générale du sport (ADEPS)**  
 René Hamaité, Directeur général a.i.  
*Responsable de la publication*

Martine Godinne,  
*Directrice des Bureaux Provinciaux*  
 Daniel Stéphany,  
*Inspecteur, BP Luxembourg*  
 Jean-Michel Garin,  
*Inspecteur, BP Brabant*  
 Benjamin Stassen,  
*Chargé de la publication*

**Administration générale de l'enseignement  
 et de la recherche scientifique (AGERS)**

Jacqueline Vandenberg  
 Jacqueline Vandenbossche  
*Inspectrices*  
 Bernard Hennebert  
 Luc Legros  
*Inspecteurs*  
 Remy Vanderheyden,  
*chargé mission EP + psychomot. Ens. fond.*

**Abonnements (2006)**

4 numéros l'an  
 Belgique : 20 € - Étranger : 30 €

**Graphisme**

Polygraph' (polygraph@skynet.be)

**Dessins**

© Thierry Schommers (ab.crayon@swing.be)  
 (Au bout du crayon asbl)

**Photographies**

Benjamin Stassen / Adeps

**Impression**

Imprimerie Chauveheid



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](http://www.adeps.be)

ethias

Chaudfontaine

AQUARIUS

LA DERNIERE  
24 HEURES  
DES SPORTS

VivaCité

TEC

lotto

