

2025-2026

Dossier de rentrée

PROGRAMME SPORT-ÉTUDES



ETABLISSEMENT PRIMAIRE ET SECONDAIRE CENTRE LAVAUX



Table des matières

<u>COLLECTE DE DONNÉES</u>	03
<u>PROTOCOLE BLESSURE</u>	04
<u>ACTIVITÉS EXTRA-SCOLAIRES</u>	06
<u>UTILISATION DE TEAMS</u>	08
<u>RESPECT DE LA CHARTE NUMÉRIQUE</u>	10
<u>ENTRETIENS PERSONNELS</u>	11
<u>GESTION DU TEMPS</u>	12
<u>CONTACTS</u>	13

Collecte de données

AFIN DE POUVOIR CENTRALISER LES DONNÉES RELATIVES AUX ÉLÈVES DU PROGRAMME SAE DE L'EPSCL ET DE BÉNÉFICIER D'UNE BASE DE DONNÉES COMPLÈTE CONCERNANT CHAQUE JOUEUR ET JOUEUSE (TANT SCOLAIRE QUE SPORTIVE), NOUS VOUS SERONS GRÉ DE BIEN VOULOIR CONSACRER QUELQUES INSTANTS D'ICI LE MERCREDI 27 AOÛT 2025 AFIN DE COMPLÉTER LE FORMULAIRE ATTEIGNABLE PAR LE QR CI-DESSOUS.

CES INFORMATIONS SERONT ENSUITE PARTAGÉES À LA DIRECTION DE L'ÉTABLISSEMENT, AU DÉCANAT DE L'ÉTABLISSEMENT, ET AU COORDINATEUR SCOLAIRE.

CES INFORMATIONS SERVIRONT NOTAMMENT POUR LES ÉLÉMENTS SUIVANTS :

- COMMUNICATION AUX PARENTS, PAR MAIL, DU CONTENU DES ENTRETIENS PERSONNELS SOUS FORME DE BREFS RETOURS ;
- CONNAISSANCE DES SITUATIONS DE TRANSPORT ;
- DISTRIBUTION DES CIRCULAIRES ET FORMULAIRES PAR VOIE INFORMATIQUE DIRECTEMENT AUX PARENTS ;
- VISITES LORS DES MATCHS DES JOUEURS ET JOUEUSES.



Protocole blessure

EN CAS DE BLESSURE D'UNE JOUEUSE OU D'UN JOUEUR ENTRAÎNANT
UNE **INCAPACITÉ PARTIELLE D'ENTRAÎNEMENT** :

1. FOURNIR UN DIAGNOSTIC CLAIR ET PRÉCIS AINSI QUE, SI POSSIBLE, UNE RECOMMANDATION D'UN(E) SPÉCIALISTE MÉDICAL(E), À L'ENTRAÎNEUR ET AU COORDINATEUR SPORTIF ;
2. JOUEUSE OU LE JOUEUR SE REND À L'ENTRAÎNEMENT ET SUIV UN ENTRAÎNEMENT ADAPTÉ À SA BLESSURE.

EN CAS DE BLESSURE D'UNE JOUEUSE OU D'UN JOUEUR ENTRAÎNANT
UNE **BRÈVE INCAPACITÉ TOTALE D'ENTRAÎNEMENT** (MAXIMUM HUIT
SÉANCES D'ENTRAÎNEMENT SUCCESSIVES) :

1. FOURNIR UN CERTIFICAT MÉDICAL AU COORDINATEUR SCOLAIRE ;
2. FOURNIR UN CERTIFICAT MÉDICAL, UN DIAGNOSTIC CLAIR ET PRÉCIS AINSI QUE, SI POSSIBLE, UNE RECOMMANDATION D'UN(E) SPÉCIALISTE MÉDICAL(E), À L'ENTRAÎNEUR ET AU COORDINATEUR SPORTIF ;
3. SAUF EXCEPTION DÉCIDÉE APRÈS CONCERTATION ENTRE LES PARENTS, LE COORDINATEUR SPORTIF ET LE COORDINATEUR SCOLAIRE, LA JOUEUSE OU LE JOUEUR SE REND EN COURS AVEC SA CLASSE SUR LES PÉRIODES D'ENTRAÎNEMENT ;
4. LES APPUIS SONT MAINTENUS.

LA DISPOSITION 3) S'ANNULE SI L'ASSOCIATION CANTONALE PEUT FOURNIR UNE ALTERNATIVE AUX ENTRAÎNEMENTS (SOUTIEN MENTAL, PHYSIOTHÉRAPIE, SÉANCES DE VISIONNAGE OU DE STRATÉGIE, ETC.).

EN CAS DE BLESSURE D'UNE JOUEUSE OU D'UN JOUEUR ENTRAÎNANT UNE **LONGUE INCAPACITÉ TOTALE D'ENTRAÎNEMENT** (SUPÉRIEURE À HUIT SÉANCES D'ENTRAÎNEMENT SUCCESSIVES) :

1. FOURNIR UN CERTIFICAT MÉDICAL AU COORDINATEUR SCOLAIRE ;
2. FOURNIR UN CERTIFICAT MÉDICAL, UN DIAGNOSTIC CLAIR ET PRÉCIS AINSI QUE, SI POSSIBLE, UNE RECOMMANDATION D'UN(E) SPÉCIALISTE MÉDICAL(E), À L'ENTRAÎNEUR ET AU COORDINATEUR SPORTIF ;
3. SAUF EXCEPTION DÉCIDÉE APRÈS CONCERTATION ENTRE LES PARENTS, LE COORDINATEUR SPORTIF ET LE COORDINATEUR SCOLAIRE, LA JOUEUSE OU LE JOUEUR SE REND EN COURS AVEC SA CLASSE SUR LES PÉRIODES D'ENTRAÎNEMENT ;
4. LES APPUIS SONT SUSPENDUS JUSQU'AU RETOUR À L'ENTRAÎNEMENT, LA JOUEUSE OU LE JOUEUR REPREND L'HORAIRE STANDARD DE SA CLASSE (HORS PÉRIODES D'ÉDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE ET DÉCHARGES ÉVENTUELLES).

LES DISPOSITIONS 3) ET 4) S'ANNULENT (POUR TOUT OU PARTIE) SI L'ASSOCIATION CANTONALE PEUT FOURNIR UNE ALTERNATIVE AUX ENTRAÎNEMENTS (SOUTIEN MENTAL, PHYSIOTHÉRAPIE, SÉANCES DE VISIONNAGE OU DE STRATÉGIE, ETC.).

Activités extra-scolaires

DANS UN ESPRIT DE MAINTIEN DE L'ÉQUILIBRE ENTRE VIE SCOLAIRE ET VIE SPORTIVE, LES COMITÉS DE PILOTAGE DES STRUCTURES SPORT-ÉTUDE CENTRE LAVAUX ONT DÉTERMINÉ LES MODALITÉS DE PARTICIPATIONS AUX DIVERSES SORTIES EXTRA-SCOLAIRES ORGANISÉES AU SEIN DE L'ÉTABLISSEMENT TOUT AU LONG DE L'ANNÉE.

SORTIES ET ACTIVITÉS DE CLASSE

PAR PRINCIPE, LES SORTIES ET ACTIVITÉS EXTRASCOLAIRES D'UNE DEMI JOURNÉE ET LES ACTIVITÉS DE CLASSE NE DÉPASSANT PAS UNE JOURNÉE SONT OBLIGATOIRES. LES ÉLÈVES INFORMENT LEURS ENTRAÎNEURS DE LEUR POSSIBLE RETARD, VOIRE DE LEUR NON-PARTICIPATION À L'ENTRAÎNEMENT DU JOUR.

CAMPS DE 9H ET 10H

LES ÉLÈVES EN M14 INTÉGRÉ(E)S À LA STRUCTURE PARTICIPENT AU CAMP DANS SON INTÉGRALITÉ, SI CELUI-CI SE DÉROULE DURANT LA PÉRIODE DE PRÉPARATION AVANT LE DÉBUT DU CHAMPIONNAT. SI LE CAMP SE DÉROULE DURANT LE CHAMPIONNAT, LES ÉLÈVES PARTICIPENT À LA MOITIÉ DU CAMP, SOIT DU LUNDI AU MERCREDI.

LES ÉLÈVES EN M16 INTÉGRÉ(E)S À LA STRUCTURE, QUELLE QUE SOIT LA PÉRIODE À LAQUELLE LE CAMP EST ORGANISÉ, PARTICIPENT À LA MOITIÉ DU CAMP, SOIT DU LUNDI AU MERCREDI.

DANS LE CAS D'UNE PARTICIPATION À LA DEMI-SEMAINE, LE RETOUR EST ASSURÉ, EN FIN DE JOURNÉE PAR LES PARENTS D'ENTENTE AVEC LES RESPONSABLES DU CAMP. LE JEUDI ET LE VENDREDI, L'ÉLÈVE TROUVE UN STAGE. LE DÉLAI D'ANNONCE DE LA MODALITÉ CHOISIE EST AVANT LES VACANCES DE NOËL POUR LE CAMP DE SKI ET EN FIN DE 9H POUR LE CAMP DE 10H.

DANS LE CAS OÙ UN ÉLÈVE QUITTE LE CAMP AVANT LA FIN DE CE DERNIER, IL OU ELLE EST SOUS LA RESPONSABILITÉ DE SES PARENTS DÈS LE DÉPART DU CAMP.

VOYAGE D'ÉTUDE DE 11H

D'OFFICE, LES ÉLÈVES DE 11H INTÉGRÉS À LA STRUCTURE NE PARTICIPENT PAS AU VOYAGE D'ÉTUDE ET TROUVENT UN STAGE. S'ILS LE SOUHAITENT, ILS PEUVENT, EN L'ANNONÇANT AVANT LE DÉBUT DE L'ORGANISATION DE CE DERNIER AU MAÎTRE OU À LA MAÎTRESSE DE CLASSE, Y PARTICIPER DANS SON INTÉGRALITÉ.

DISPENSES

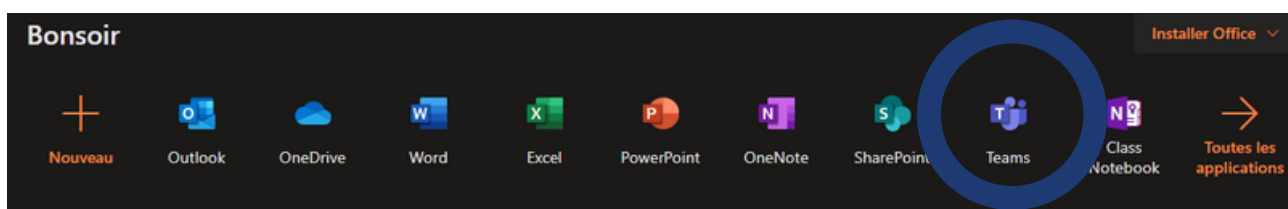
SEULES DEUX SITUATIONS PEUVENT EXEMPTER UN ÉLÈVE D'UNE PARTICIPATION À UNE SORTIE : UNE BLESSURE OU UNE PHASE DE RÉTABLISSEMENT. CHAQUE SITUATION PARTICULIÈRE OU NON-PRÉVUE CI-DESSUS EST ÉVALUÉE PAR LES DEUX COORDINATEURS DE LA STRUCTURE.



Utilisation de la plateforme TEAMS

POUR GÉRER LES COMMUNICATIONS QUI AURONT LIEUX DANS LE CADRE DU PROGRAMME DE SPORT-ÉTUDE, UNE **PLATEFORME TEAMS** A ÉTÉ MISE EN PLACE.

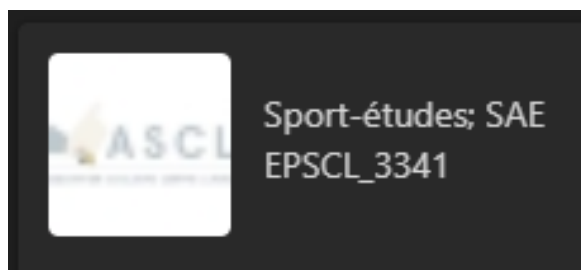
TEAMS EST UN LOGICIEL AUQUEL CHAQUE JOUEUR OU JOUEUSE A ACCÈS EN SE CONNECTANT SUR LE SITE WWW.OFFICE.COM AVEC SON MOT DE PASSE DE L'ÉCOLE (LE MÊME QUE POUR ENTRER SUR SA SESSION D'ORDINATEUR) ET SON ADRESSE MAIL (EN PRINCIPE PRENOM.NOM@EDU-VD.CH; IL-ELLE NORMALEMENT REÇU CETTE INFORMATION À LA MAISON).



IL EXISTE **TROIS MANIÈRES D'ACCÉDER AU LOGICIEL TEAMS** AINSI QU'À TOUS LES LOGICIELS OFFICE (NOTAMMENT LA BOÎTE MAIL OUTLOOK) :

1. **EN LIGNE** DEPUIS OFFICE.COM OU DIRECTEMENT SUR LE SITE DU LOGICIEL (PAR EXEMPLE TEAMS.MICROSOFT.COM OU OUTLOOK.OFFICE365.COM)
2. **DEPUIS L'APPLICATION DE BUREAU** POUVANT ÊTRE TÉLÉCHARGER DEPUIS LE LOGICIEL CIPEO QUAND L'ÉLÈVE EST SUR LES ORDINATEURS DE L'ÉCOLE
3. **DEPUIS LES APPLICATIONS MOBILES** POUVANT ÊTRE TÉLÉCHARGÉES SUR SON TÉLÉPHONE (IL EST CONSEILLÉ DE LES TÉLÉCHARGER AFIN DE RECEVOIR LES NOTIFICATIONS EN TOUT TEMPS)

UNE FOIS DANS LE LOGICIEL TEAMS, LE JOUEUR OU LA JOUEUSE AURA ACCÈS À TOUTES LES ÉQUIPES DONT IL OU ELLE FAIT PARTIE EN CLIQUANT SUR L'ONGLET « EQUIPES » SUR LA GAUCHE DE LA FENÊTRE. L'ÉQUIPE CONCERNANT LE SPORT-ÉTUDE SE NOMME **SPORT-ÉTUDES ; SAE EPSCL**.



DANS CETTE ÉQUIPE, DEUX ONGLETS IMPORTANTS SE TROUVENT EN HAUT DE LA PAGE.

PUBLICATIONS

IL S'AGIT D'UN FORUM OÙ SERONT POSTÉES LES COMMUNICATIONS IMPORTANTES. LORSQUE L'ON VEUT INTERPELLER UNE PERSONNE, IL SUFFIT D'UTILISER LE SYMBOLE @ SUIVIT DU NOM DE LA PERSONNE À QUI S'ADRESSE LE MESSAGE (PAR EXEMPLE @JEROME ROSSIER).

GRÂCE À CETTE PARTIE DE LA PLATEFORME, IL OU ELLE POURRA **POSER DES QUESTIONS GÉNÉRALES ET CERTAINES INFORMATIONS IMPORTANTES** LEUR SERONT TRANSMISES.

AU CAS OÙ LE MESSAGE DESIRANT ÊTRE TRANSMIS RELÈVE DU DOMAINE PRIVÉ, UTILISER PLUTÔT LA COMMUNICATION PAR MAIL (LES MAILS DES ENSEIGNANT(E)S FONCTIONNENT AUSSI SELON LE MODÈLE PRENOM.NOM@EDU-VD.CH PAR EXEMPLE JEROME.ROSSIER@EDU-VD.CH).

FICHIERS

DANS CET ONGLET, **DES FICHIERS OU DES DOCUMENTS GÉNÉRAUX** DESTINÉS À ÊTRE CONSULTÉS PAR TOUT LE MONDE SERONT DÉPOSÉS.

Respect de la charte numérique

DANS LE CADRE DE VOTRE PARTICIPATION AU PROGRAMME SPORT-ÉTUDES, L'UTILISATION DE LA PLATEFORME TEAMS S'INSCRIT DANS UN ENVIRONNEMENT DE TRAVAIL NUMÉRIQUE ENCADRÉ.

IL EST IMPÉRATIF QUE **CHAQUE ÉLÈVE RESPECTE STRICTEMENT LA CHARTE NUMÉRIQUE CANTONALE DU CANTON DE VAUD**. CELA IMPLIQUE NOTAMMENT UNE **UTILISATION RESPONSABLE, RESPECTUEUSE ET SÉCURISÉE DES OUTILS NUMÉRIQUES MIS À DISPOSITION**.

TOUTE COMMUNICATION, TOUT ÉCHANGE DE DOCUMENTS OU TOUTE INTERACTION VIA TEAMS DOIT **SE CONFORMER AUX RÈGLES DE CONDUITE ÉTABLIES PAR CETTE CHARTE**. LE NON-RESPECT DE CES RÈGLES POURRA ENTRAÎNER DES MESURES DISCIPLINAIRES.

EN UTILISANT TEAMS, VOUS VOUS ENGAGEZ À **ADOPTER UN COMPORTEMENT EXEMPLAIRE EN LIGNE, À L'IMAGE DES VALEURS DU PROGRAMME SPORT-ÉTUDES**.



Planification des entretiens personnels

Semaine	Date	07h50	08h00	08h10	08h20	08h30
1						
2						
3						
4	11.sept	Fany	Andrea	Claudia	Patricia	Joseph
5	18.sept	Raphael	Zolna	Melisa	Lily Rose	Alessia
6	25.sept	Mathieu	Mathys	Damien	Theo	Maïk
7	02.oct	Maria	Rose	Clément	William	Justine
8	09.oct	Benjamin	Lorik	Tom	Victoire	Mirnesa
9	30.oct	Izadora	Edwin	Zachary	Maël	Elaine
10	06.nov	Camille	Simon	Thibaud	Juliet	Antoine
11	13.nov	Zolna	Melisa	Lily Rose	Alessia	Mathieu
12	20.nov	Mathys	Damien	Theo	Maïk	Fany
13	27.nov	Andrea	Claudia	Patricia	Joseph	Raphael
14	04.déc	Victoire	Mirnesa	Izadora	Edwin	Zachary
15	11.déc	Maël	Maria	Rose	Clément	William
16	18.déc	Justine	Benjamin	Lorik	Tom	Thibaud
17	08.janv	Elaine	Camille	Simon	Juliet	Antoine
18	15.janv	Lily Rose	Alessia	Mathieu	Mathys	Damien
19	22.janv	Theo	Maïk	Zolna	Melisa	Andrea
20	29.janv	Patricia	Joseph	Raphael	Fany	Claudia
21						
22	12.févr	Edwin	Maël	Izadora	Zachary	Simon
23	26.févr	Tom	Maria	Rose	Victoire	Mirnesa
24	05.mars	Clément	William	Justine	Benjamin	Lorik
25	12.mars	Thibaud	Juliet	Antoine	Elaine	Camille
26	19.mars	Melisa	Lily Rose	Alessia	Mathieu	Mathys
27	26.mars	Maïk	Theo	Zolna	Damien	Fany
28	02.avr	Andrea	Claudia	Patricia	Joseph	Raphael
29	23.avr	Victoire	Mirnesa	Izadora	Edwin	Zachary
30	30.avr	Maël	Maria	Rose	Clément	William
31	07.mai	Justine	Benjamin	Lorik	Tom	Elaine
32	12.mai	Antoine	Juliet	Thibaud	Simon	Camille
33	21.mai	Zolna	Melisa	Lily Rose	Alessia	Mathieu
34	29.mai	Mathys	Damien	Theo	Maïk	Fany
35	04.juin	Andrea	Claudia	Patricia	Joseph	Raphael
36	11.juin	Victoire	Mirnesa	Izadora	Edwin	Zachary
37	18.juin					Maël
38						

De 8h40 à 9h30

Gestion de son temps

AVANT DE SE METTRE AU TRAVAIL :

- SE FIXER UN OBJECTIF CLAIR ;
- AVOIR SON MATÉRIEL ;
- AVOIR UNE BOUTEILLE D'EAU ;
- ELOIGNER TOUTES LES DISTRACTIONS.

TECHNIQUE DE TRAVAIL :

- ESSAYER DE RYTHMER SON TRAVAIL EN SÉQUENCES DE 20 - 30 MINUTES ENTRECOUPÉES DE PAUSES DE 5 MINUTES ; MAXIMUM TROIS SÉQUENCES À LA SUITE ;
- DÉCOUPER SES TÂCHES ET OBJECTIFS POUR NE PAS ÊTRE INTERROMPU(E) AU MILIEU ;
- UTILISER UN MINUTEUR AVEC UNE SONNERIE.

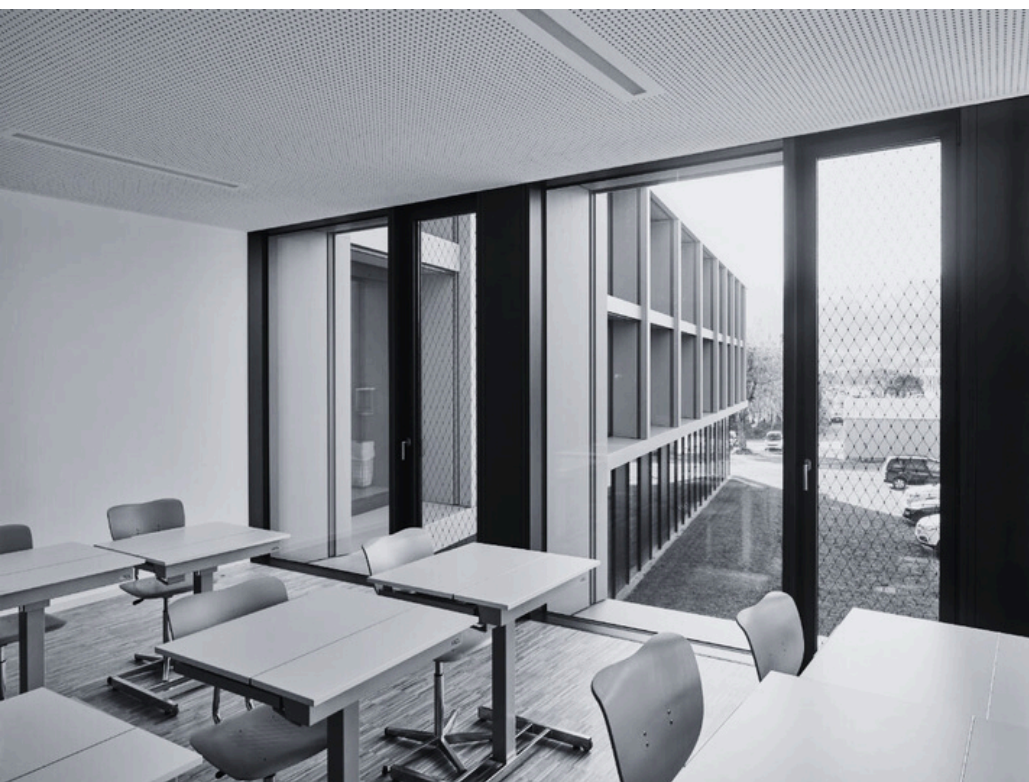
GÉRER SON ÉNERGIE :

- **RESPECTER SON RYTHME BIOLOGIQUE**
 - TENIR COMPTE DE SA COURBE CHRONOBIOLOGIQUE (À QUEL MOMENT DE LA JOURNÉE EST-ON LE PLUS EFFICACE) ;
- **SE RESSOURCER UN PEU CHAQUE SEMAINE**
 - FAIRE AU MOINS UNE COURTE ACTIVITÉ SORTANT DU CADRE SCOLAIRE OU SPORTIF ;
 - DÉFINIR CLAIREMENT DES PLAGES DE REPOS PENDANT LA SEMAINE (SANS ÉCRAN ET SANS ACTIVITÉ).
- **SE DÉCONNECTER TOTALEMENT PLUSIEURS FOIS PAR ANNÉE**
 - PRENDRE RÉGULIÈREMENT DES VACANCES OU DES PAUSES DE PLUSIEURS JOURS (2 OU 3 JOURS TOUTES LES 6 À 8 SEMAINES) ;
- **RESTER VIGILANT(E) EN CAS DE SURCHARGE D'ACTIVITÉ**
 - RÉVISER SES PRIORITÉS ET NE PAS FORCÉMENT TOUT FAIRE ; L'IMPORTANT EST D'ASSURER UNE MOYENNE MINIMALE DE 4 OU 4,5.
 - LORSQUE LE RYTHME S'EMBALLE, S'AUTORISER UNE «CRISE DE CALME» (FERMER LES YEUX 4 À 5 MINUTES, FAIRE LE VIDE, SE CONCENTRER SUR SA RESPIRATION ET RELATIVISER LES URGENCES).

LES REMÈDES CONTRE LE STRESS LIÉ AU TEMPS :

- **REPÉRER LES PREMIERS SYMPTÔMES** (*ÉMOTIONS NÉGATIVES, AGACEMENT, ULTRA SENSIBILITÉ, MANQUE DE DISCERNEMENT PAR RAPPORT AUX PRIORITÉS, DIFFICULTÉ À SE CONCENTRER, LES PROBLÈMES SEMBLANT INSURMONTABLES, ...*) ;
- **APAISER SON CORPS** (*RESPIRER PROFONDÉMENT, DANS UN ENDROIT CALME, SE CONCENTRER SUR SOI, SE RELAXER*) ;
- **CHASSER LES PENSÉES NÉGATIVES** (*ACCUEILLIR LES PENSÉES PRÉOCCUPANTES, LES RELATIVISER PAR RAPPORT À L'ENSEMBLE DE SA VIE, DOUCEMENT LES CHASSER DE SON ESPRIT*) ;
- **TROUVER DES PENSÉES POSITIVES, PENSER À CE QUI VA BIEN ;**
- **REVENIR À SES PRIORITÉS ET SE DÉBARRASSER DE TOUT LE RESTE.**

SI LES DIFFICULTÉS S'ACCUMULENT ET QUE CELA NE DEVIENT PLUS GÉRABLE, S'ADRESSER À UNE PERSONNE DE RÉFÉRENCE (*COORDINATEUR SCOLAIRE, MAÎTR(ESS)E DE CLASSE, ENTRAÎNEUR-EUSE, SERVICE PSYCHOLOGIQUE DE SPORT-ADO, ...*).



Contacts



JEROME.ROSSIER@EDU-VD.CH



WWW.EPS-CENTRELAVAUUX.CH/SPORT-ETUDES/



[+41 77 466 29 18](tel:+41774662918)