



**Ecole de maturité**

# Education physique et sportive

L'enseignement de l'éducation physique et du sport au gymnase s'inscrit, d'une part, dans le prolongement des objectifs de la scolarité obligatoire, d'autre part, dans la recherche d'activités nouvelles, spécifiques à chaque établissement.

La discipline, obligatoire pour tous les élèves, privilégie les activités corporelles ; de plus, l'enseignement de cette branche cherche à mettre en relation la gestion de la santé des élèves et leur prise de conscience de l'importance des activités physiques dans notre société.

L'option complémentaire accorde une plus grande place au savoir en mettant en relation les activités physiques avec les connaissances théoriques sportives prises au sens le plus large.

---

1<sup>re</sup> année : 3 périodes hebdomadaires.

2<sup>e</sup> année : 2 périodes hebdomadaires.

3<sup>e</sup> année : 3 périodes hebdomadaires.

## **Dotation horaire**

### Savoir-être

#### Social

- Développer la capacité d'adaptation aux situations en général.
- Mettre cette adaptabilité au service des différents rôles à assumer lors d'activités individuelles ou collectives.
- Être capable de gérer les problèmes de rivalité et d'agression.
- Développer le respect de l'autre et la tolérance.
- Tenir compte des différences spécifiques entre les sexes sur le plan des motivations, de l'inclination et des attitudes.
- Acquérir le sens de la responsabilité personnelle.

## **Objectifs généraux**

### Construction personnelle

- Prendre conscience de son image.
- Développer la confiance en soi, l'autonomie.
- Remettre en cause ses acquis, aller au bout de ses possibilités (dépassement de soi).

### Expression

- S'exprimer et se faire comprendre par le corps et le mouvement.
- Développer la créativité, individuellement et en groupe.

### Gestion affective

- Augmenter les capacités de perception de son corps dans des situations variées.
- Vivre, accepter et gérer les émotions positives ou négatives générées par les différentes activités.
- Apprécier le sport comme facteur d'équilibre dans la vie scolaire et extrascolaire et comme source de stimulation et de joie à travers l'effort.

### Savoir-faire

#### Aptitudes motrices

- Affiner ses capacités motrices, son aisance corporelle.

#### Autoévaluation/expérimentation

- Fixer des objectifs et expérimenter les situations mises en œuvre pour les atteindre. Apprendre à évaluer sa progression et celle de son groupe.
- Savoir affronter et respecter les éléments naturels.

---

#### Apprentissages techniques

- Progresser en utilisant des techniques spécifiques aux activités, en tenant compte de son niveau de compétences initial.

#### Condition physique

- Développer les aptitudes motrices et les systèmes organiques qui les conditionnent (appareil locomoteur, système nerveux et métabolique).

#### Savoir

##### Sécurité

- Connaître les règles de sécurité liées aux pratiques sportives, à l'utilisation du matériel et aux différents milieux (neige, eau...).

##### Connaissances spécifiques

- Connaître les principes anatomiques et physiologiques du corps humain.
- Apprécier le rôle de l'activité physique dans l'amélioration de la santé.
- Maîtriser les règles fondamentales des sports pratiqués.

##### Organisation

- Acquérir les aptitudes utiles à l'organisation de différentes activités sportives.

##### Ouverture, réflexion

- Savoir comment les comportements maîtrisés, les aptitudes développées et les connaissances acquises peuvent être utilisés dans d'autres contextes scolaires et extrascolaires.
- Analyser d'un regard critique les implications du sport dans son environnement.

### **Objectifs spécifiques**

#### Savoir-être

##### Social

- Être capable d'établir un bilan de son comportement, de son attitude dans le jeu et les activités collectives.
- Respecter les adversaires ; jouer sans arbitre et avec fair-play.
- Respecter l'intégrité de l'autre et faire respecter la sienne propre.
- Dans le sein du groupe, établir ponctuellement et/ou à long terme des règles de partage des activités communes.
- Adhérer à un contrat de travail de base (individuel et collectif) et le respecter.

---

#### Construction personnelle

- Prendre conscience du rôle de chacun et en admettre l'importance.
- Choisir les activités qui permettent le meilleur épanouissement personnel, en fonction des qualités individuelles.
- Oser essayer de pratiquer des activités inhabituelles (danse, expression corporelle) ou qui font peur.

#### Expression

- Utiliser le corps et le mouvement comme moyens d'expression.
- Rechercher le mouvement et le geste harmonieux et esthétique (agrès, danse, plongeon...).

#### Perceptions

- Connaître et pratiquer les techniques de stretching et de relaxation (théorie et pratique).
- Apprécier le bien-être physique et mental ressenti lors des activités sportives.
- Ressentir la motivation suscitée par la joie de surmonter une difficulté nouvelle.
- Prendre conscience de l'environnement naturel à travers les activités de plein air.

#### Savoir-faire

##### Aptitudes motrices

- Pratiquer les activités les plus variées possible pour développer ses qualités athlétiques.
- Essayer des activités sportives inhabituelles, difficiles.

##### Expérimentation

- Etablir un plan d'entraînement personnel (endurance, musculation...) et l'appliquer.
- Etre capable de faire un bilan de sa progression et de celle du groupe.
- Utiliser la représentation mentale (visualisation) pour progresser.
- Pratiquer les activités sportives de plein air (montagne, forêts, eaux vives); sensibiliser aux problèmes de l'environnement.

##### Apprentissages techniques

- Apprendre à travailler par groupes de niveaux.
- Apprendre à utiliser les techniques de détente et de relaxation.

---

### Condition physique

- Intégrer dans toutes les activités les notions de qualités physiques telles que l'endurance, la vitesse, la force, la souplesse, la détente et la coordination.

### Savoir

#### Sécurité

- Connaître les raisons et les principes d'un échauffement.
- Connaître les techniques de surveillance.
- Savoir faire les gestes justes en cas de blessure sportive.
- Connaître les principes du fair-play et les règles spécifiques des sports pratiqués.
- Respecter les consignes de sécurité liées aux activités en plein air.

#### Connaissances spécifiques

- Connaître les principes qui sont à la base des pratiques d'étirement et de renforcement musculaires.
- Connaître quelques principes simples de biomécanique du mouvement humain.
- Connaître les notions de base de la physiologie de l'effort.
- Connaître les bases tactiques et stratégiques des grands jeux.
- Connaître les principes de base d'un entraînement.

#### Espace, organisation

- Participer à la formation et à l'entraînement de son équipe lors des tournois et concours internes.
- Participer à l'élaboration des contenus et de l'organisation pratique des camps sportifs, des tournois.

#### Ouverture, réflexion

- S'entraîner et participer aux différentes compétitions organisées au niveau scolaire et à la vie sportive de la région.
- Prendre conscience des interactions entre le sportif et la nature (développement, sports « fun », environnement) ainsi que des relations entre le sport et l'économie (dopage, multinationales du sport...) et les analyser.

# Sport

## Option complémentaire

Si l'enseignement de base en éducation physique privilégie la pratique des activités physiques et sportives, les objectifs de l'option complémentaire « sport » mettent en plus l'accent sur l'acquisition des connaissances. Elle s'inscrit dans une dimension interdisciplinaire et s'efforce d'établir les liens avec d'autres domaines.

<b>Dotation horaire</b>	<u>3<sup>e</sup> année</u> : 3 périodes hebdomadaires.
<b>Objectifs</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Faire comprendre quelques éléments de base du fonctionnement du corps humain lors de la pratique des activités physiques (santé et performance); établir l'interaction entre cette pratique et la théorie.</li> <li>• Sensibiliser l'élève aux aspects sociologiques du sport; développer sa capacité de jugement et d'analyse.</li> <li>• Acquérir, développer et diversifier les aptitudes motrices de l'élève en pratiquant des activités physiques individuelles et collectives.</li> </ul>
<b>Contenus</b>	<p><u>Thèmes communs</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Théorie de l'entraînement.</li> <li>• Physiologie du sport.</li> <li>• Sport et santé.</li> </ul> <p><u>Thèmes à choix, par exemple :</u> sport et société, histoire du sport, sport et culture, etc.</p> <p><u>Applications pratiques</u> Mise en œuvre de quelques méthodes d'entraînement utilisées dans différentes disciplines en salle et en plein air, choix de disciplines sportives selon l'équipement et les spécificités propres à chaque établissement.</p>
<b>Evaluation</b>	<p>L'évaluation porte sur les trois domaines suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• thèmes communs;</li> <li>• thèmes à choix;</li> <li>• applications pratiques.</li> </ul>
<b>Examen</b>	<u>Examen oral de maturité</u> portant sur les thèmes traités en cours d'année.