



## PLAN DES ETUDES GYMNASIALES

## DOMAINE DU SPORT EDUCATION PHYSIQUE

### 1. Dotation horaire (leçons hebdomadaires)

Niveaux	1	2	3	4
Discipline fondamentale	3	3	2	2
Option spécifique	-	-	-	-
Option complémentaire	-	-	2	2

### 2. Objectifs généraux de formation

Les activités physiques et le sport sont un élément fondamental de l'éducation, de la vie sociale et de la culture. Elles constituent des facteurs importants pour l'équilibre, la santé, l'épanouissement, l'autonomie, la communication et l'adaptation.

L'éducation physique, discipline d'enseignement des activités physiques, poursuit trois grandes finalités :

- Le développement des possibilités d'action et de réaction face à l'environnement physique et humain (développement des ressources de l'activité physique)
- La transmission d'éléments culturels en assurant l'appropriation de pratiques corporelles qui constituent des faits de civilisation (pratiques sociales)
- L'acquisition de compétences transversales, c'est-à-dire utilisables dans d'autres situations que celles apprises, transférables dans d'autres disciplines d'enseignement et en dehors du contexte scolaire

Dans cette optique, et conformément au Manuel fédéral, l'éducation physique et le sport doivent permettre de :

- Se sentir bien, être en forme et en bonne santé (se mouvoir en harmonie et en équilibre)
- Découvrir, expérimenter et apprendre (enrichir son répertoire moteur, acquérir des savoirs et des compétences)
- Créer et s'exprimer (utiliser le mouvement comme moyen d'expression et de communication)
- S'entraîner et réaliser des performances (éprouver ses limites, répéter pour s'améliorer)
- Rechercher le défi et rivaliser dans les limites que l'éthique lui impose (se confronter à soi-même, aux autres et à l'environnement)
- Participer, appartenir (coopérer, collaborer, entreprendre un projet commun, développer un sentiment d'appartenance au groupe)

### 3. Objectifs fondamentaux

Afin d'éviter un cloisonnement induit par la répartition des objectifs fondamentaux en trois catégories (savoir, savoir-faire, savoir-être), il est préférable de formuler ces objec-

tifs en termes de *compétences*. La compétence est l'assimilation, l'organisation cohérente et transversale des éléments constitutifs de l'éducation physique. Il est important de maîtriser les domaines suivants: les différentes capacités, les habiletés motrices, les habiletés méthodologiques, les connaissances et les attitudes.

Il s'agit alors de répondre à la question: " Quelles compétences doivent posséder les étudiants au terme de leur formation gymnasiale ? "

- Être capable de s'investir dans des activités en respectant sa personne, celle d'autrui et l'environnement
- Être capable d'entretenir et de gérer son capital santé
- Être capable de gérer de manière autonome un processus d'apprentissage et la conduite d'une activité liée à des conditions de préparation optimale
- Être capable de participer à l'organisation de groupes de travail
- Être capable de mener à bien des projets à plus ou moins long terme
- Être capable d'être un acteur et/ou un spectateur éclairé et critique des loisirs sportifs
- Être capable d'exprimer sa personnalité et de développer sa créativité au travers d'une ou plusieurs pratiques corporelles
- Accorder de l'importance à l'éthique au travers des règles et des normes imposées ou convenues
- Favoriser des perceptions différenciées du corps (interne) et de l'environnement (externe) par la pratique sportive
- Considérer la pratique sportive comme facteur d'équilibre

#### 4. Objectifs sommaires – Contenus – Matières apparentées

##### 4.1. Education physique: discipline fondamentale

Les contenus proposés en **discipline fondamentale** sont des suggestions qui se prêtent au mieux à la réalisation des objectifs sommaires. Ces contenus peuvent être adaptés en fonction des infrastructures et des conditions d'enseignement de chaque collège.

Objectifs sommaires	Contenus	Matières apparentées
<b>1<sup>ère</sup> année</b> - Affiner la maîtrise de quelques activités et prendre les mesures qui s'imposent dans la pratique - Expérimenter et approfondir la conscience de son corps au travers de stratégies d'apprentissage et s'adapter fonctionnellement - Gérer les éléments d'échauffement et de récupération dans les activités et comprendre la nécessité de prendre soin de son corps - Développer la notion de sécurité et la coopération en contrôlant les processus propres à l'activité pratiquée	- Athlétisme, plein air, jeux  - Expressions corporelles, techniques de relaxation  - Activités d'endurance, condition physique  - Gymnastique aux agrès, activités acrobatiques et aquatiques	- Pédagogie, psychologie, philosophie  - Physique, théâtre, psychologie  - Physique, biologie  - Psychologie, droit
<b>2<sup>e</sup> année</b> - Mettre en place de façon rationnelle ou spontanée l'organisation et la pratique de diverses activités	- Jeux, jeux d'équipe, compétitions diverses	- Psychologie, économie

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Définir les critères de réussite relatifs aux activités corporelles.</li> <li>- Stimuler la perception de son corps et permettre la réalisation de transferts dans diverses activités</li> <li>- Améliorer ses performances par la connaissance des principes d'entraînement et connaître les corollaires du domaine de la santé</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Activités d'expression et de performance</li> <li>- Activités ressourçantes (massage, stretching, etc.), rythmique</li> <li>- Activités d'endurance, Condition physique</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pédagogie, psychologie</li> <li>- Philosophie</li> <li>- Pédagogie, psychologie, physique</li> </ul>
<p><b>3<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup> années</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vivre de nouvelles expériences ou développer des compétences nécessaires à la pratique d'activités à risque subjectif ou issues d'une autre culture</li> <li>- Choisir des activités permettant l'évolution de son propre niveau, de façon autonome, et les évaluer.</li> <li>- Par la pratique sportive, concilier le plaisir, la santé et la notion d'entraînement comme facteurs d'équilibre</li> <li>- Exercer des activités qui permettent une approche différenciée des stratégies d'apprentissage</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Nouveaux sports (Intercross, baseball, tchoukball), activités de plein air</li> <li>- Athlétisme, gymnastique</li> <li>- Activités au choix</li> <li>- Sports d'hiver, jeux de renvoi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Economie, droit, histoire</li> <li>- Pédagogie, psychologie</li> <li>- Philosophie</li> <li>- Pédagogie, psychologie, physique</li> </ul>

**4.2. Education physique: option complémentaire**

L'option complémentaire cherche à atteindre les mêmes objectifs généraux et fondamentaux que la discipline obligatoire.

Par ailleurs, l'option complémentaire se démarque de la discipline fondamentale par la recherche d'objectifs spécifiques, définis ci-dessous.

L'Éducation physique comme option complémentaire doit :

- Approfondir et compléter les contenus de l'enseignement obligatoire
- Constituer une formation élargie permettant aux élèves d'effectuer leur action sportive d'une manière plus consciente
- Créer les conditions nécessaires à une approche scientifique et culturelle du sport et appréhender des thèmes sportifs actuels
- Contribuer à une meilleure compréhension du phénomène sport grâce à la connexion entre pratique et théorie
- Permettre aux élèves de développer un sens critique sur les influences mutuelles du sport et de la santé
- Permettre de mettre en évidence l'importance du sport et de l'éducation dans les métiers de l'humain

La rubrique « matières apparentées » sera proposée sous forme de thèmes. Il est nécessaire de relever l'importance des connexions qui existent entre les contenus et les matières apparentées. Cela entraîne un large éventail dans les possibilités interdisciplinaires.

Objectifs sommaires	Contenus	Matières apparentées
<p><b>3<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup> années</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Approfondir et maîtriser les bases techniques, tactiques, et élargir les facultés sociales et affectives liées à chaque activité sportive</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Activités gymniques et d'expression</li> <li>- Jeux</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Biologie, physique, chimie</li> <li>- Economie et droit</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Améliorer sa propre performance dans les différents domaines d'activité pratiques</li> <li>- Acquérir des notions théoriques qui permettent de comprendre les processus qui régissent le sport (aspect pluridisciplinaire)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sports de renvoi</li> <li>- Activités athlétiques et condition physique</li> <li>- Sports d'eau</li> <li>- Sports d'hiver et sports de glisse</li> <li>- Activités de pleine nature</li> <li>- Sports de combat</li> <li>- Sports d'une autre culture, sports anciens, sports nouveaux</li> <li>- Prophylaxie, détente et thérapie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Histoire, géographie</li> <li>- Pédagogie, psychologie, philosophie</li> <li>- Arts visuels, musique</li> <li>- Autres branches (informatique, langues, etc.)</li> </ul>
--	--	---

## 5. Indications méthodologiques et didactiques

- L'action pédagogique porte aussi bien sur le processus que sur la finalité. Toutefois, un accent particulier est mis sur les processus d'apprentissage
- Les élèves sont acteurs de leur formation et participent à la conception et à la planification des programmes, dans les limites définies par le plan d'étude
- La pédagogie différenciée permet de placer l'apprenant au centre des préoccupations
- Les programmes doivent être suffisamment flexibles pour pouvoir mettre en œuvre différentes formes d'enseignement (travail en commun, team-teaching, travail par bloc, etc.)
- L'enseignement se fait par projet (journées sportives, blocs thématiques, semaines thématiques et sportives, etc.)
- Le bilinguisme est introduit dans les classes, selon les moyens mis à disposition
- L'informatique sert de support à l'enseignement de la branche, à la conception et la planification des programmes, à l'organisation globale ou la mise sur pied de projets et de journées sportives.

## 6. Enseignement interdisciplinaire: possibilités

### 6.1. Remarques préliminaires

- L'éducation physique, les sciences du sport, et le sport en général. Offrent de nombreuses possibilités d'activités interdisciplinaires. Les relations avec les matières apparentées peuvent servir à l'établissement de projets, de journées thématiques, de semaines d'étude, de travaux de maturité
- L'enseignement par projets se base sur les matières apparentées en discipline obligatoire et en option complémentaire
- Les matières théoriques sont présentées en priorité par le maître d'éducation physique
- Une collaboration avec d'autres branches peut s'envisager dans certains domaines scientifiques, artistiques, culturels, etc.
- L'apport d'autres branches doit ainsi permettre aux élèves d'acquérir les bases nécessaires à une application pratique dans les différents domaines traités

- Une collaboration au sein de la branche ou avec d'autres branches peut aussi s'envisager dans la réalisation de projets, tels que travail de maturité, modules thématiques, semaines thématiques et sportives, journées sportives, voyage d'étude, semaines interdisciplinaires, ateliers bilingues, journées santé

## 6.2. Propositions interdisciplinaires

Les propositions énoncées ci-dessous sont formulées par thèmes, ce qui permet de nombreuses connexions. On entend par connexions le développement du thème en lui-même (interdisciplinarité) ou la relation du thème entre différentes branches (transdisciplinarité). L'appréhension du thème doit donc se faire selon une approche **horizontale et verticale**.

<b>6.2.1. Thème 1 :</b>	<b>Son corps et le sport</b>
<i>Biologie</i>	L'appareil locomoteur, le métabolisme
<i>Physique</i>	La mécanique, les lois de l'inertie, les pressions
<i>Chimie</i>	Le dopage
<i>Psychologie</i>	Les dépendances, la santé
<b>6.2.2. Thème 2 :</b>	<b>L'environnement et le sport</b>
<i>Histoire</i>	L'Olympisme
<i>Géographie</i>	L'environnement, la géologie, la cartographie
<i>Psychologie</i>	Les méthodes d'apprentissage, l'aspect mental (entraînement mental, motivation), l'aspect social (les comportements), l'aspect émotionnel
<i>Pédagogie</i>	
<i>Arts visuels</i>	La photographie, la vidéo, le cinéma, le dessin
<i>Musique</i>	Le rythme
<i>Économie et droit</i>	Le sponsoring, le marketing, les manifestations sportives, les clubs sportifs, les finances, les règlements, les statuts, le sport dans l'entreprise
<i>Langues</i>	Le journalisme, les médias