

PLAN D'ÉTUDES CADRE DE L'OPTION COMPLÉMENTAIRE

ÉDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE

1. OBJECTIFS GÉNÉRAUX DE FORMATION

L'éducation physique et sportive favorise le développement de l'élève dans son ensemble, c'est-à-dire aussi bien sur les plans physique et moteur que social, cognitif et émotionnel. Elle repose sur une compréhension du sport et plus généralement de l'activité physique comme offrant un vaste champ d'activité qui couvre, outre la pratique physique et sportive, les notions de performance et de compétition, les jeux sportifs, les aspects esthétique et artistique, ainsi que la condition physique et la santé. Les acquis dans ces domaines permettent d'agir de manière autonome et responsable vis-à-vis de soi-même, des autres et de l'environnement, pendant mais aussi après la formation gymnasiale. Les cours d'éducation physique et sportive contribuent à développer une attitude réfléchie à l'égard de sa propre santé tout au long de sa vie.

L'éducation physique et sportive se caractérise par une approche pratique et réflexive. Elle mise sur l'acquisition d'une capacité d'agir favorisant une participation active à diverses manifestations du sport et du mouvement tel qu'il se présente et est pratiqué dans la société. Les aptitudes essentielles au développement de cette capacité d'agir englobent les compétences techniques et de coordination, les compétences liées aux facteurs de condition physique, les compétences expressives et de représentation, les compétences ludiques et tactiques, les connaissances en sciences du sport et du mouvement et la capacité de jugement. Cette dernière en particulier enseigne par ailleurs aux élèves à porter un regard critique sur le sport.

L'éducation physique et sportive stimule le développement d'une capacité de résolution des problèmes en confrontant les élèves à des situations problématiques. Ceux-ci apprennent ainsi à aborder de nouvelles activités avec confiance et à les maîtriser. Pour ce faire, ils doivent faire preuve d'ouverture d'esprit et être prêts à entreprendre des activités physiques et sportives inconnues et exigeantes.

Afin de garantir la qualité des bases théoriques et pratiques qui sont enseignées dans le cadre de la formation gymnasiale, l'éducation physique et sportive vise à exploiter au mieux les connaissances et les théories actuelles en matière de sciences du sport et du mouvement. Elle contribue à la formation générale en encourageant la compréhension, le savoir-faire et le savoir-être, ce qui permet d'aborder le sport et l'activité physique dans une

optique pluridimensionnelle. Les élèves acquièrent en outre des bases utiles pour poursuivre des études orientées vers les sciences du sport.

L'option complémentaire éducation physique et sportive permet de faire le lien entre la théorie et la pratique de manière plus approfondie que dans la discipline fondamentale. En combinant la capacité d'agir en sport avec les connaissances tirées des sciences du sport et du mouvement, les élèves apprennent à agir de manière plus consciente et abordent la question du sport et de l'activité physique d'un œil expert. Dans les cantons dont le nombre de périodes d'enseignement est moins élevé, il est préférable d'étudier en profondeur un nombre de thèmes limité plutôt que d'en survoler davantage.

L'efficacité de ce plan d'études et l'acquisition des compétences sportives dépendent de l'existence d'une infrastructure adaptée.

2. CONTRIBUTION À L'ENCOURAGEMENT DES COMPÉTENCES TRANSVERSALES

2.1. Compétences transversales cognitives

2.1.1. Compétences transversales méthodologiques

Techniques de travail en vue de la recherche d'informations et de l'utilisation des ressources: savoir utiliser différentes sources pour mener des projets de recherche personnels de manière autonome (PS)

Numérisation: utiliser de manière ciblée des médias et des applications numériques dans des processus d'entraînement ou d'apprentissage de mouvements (NUM)

Pensée critique: établir des liens approfondis entre la pratique sportive et la théorie et porter un regard critique sur le sujet (PS)

2.1.2. Compétences personnelles

Attitude vis-à-vis de la santé: comprendre la santé comme étant un processus actif afin de développer son propre comportement vis-à-vis de la santé (EDD)

2.1.3. Compétences socio-communicatives

Capacité à coopérer, esprit d'équipe: collaborer de manière constructive dans le cadre d'activités sportives et s'impliquer activement dans un groupe

2.2. Compétences transversales non cognitives

2.2.1. Compétences transversales méthodologiques

Pensée intuitive: faire appel inconsciemment aux connaissances théoriques et empiriques sur le mouvement et les enrichir constamment afin d'éviter des erreurs

2.2.2. Compétences personnelles

Efficacité personnelle: prendre conscience de ses propres limites physiques et émotionnelles afin de mener à bien des activités physiques, ludiques et sportives exigeantes et d'apporter une participation positive au sein d'un groupe

Curiosité: se montrer ouvert face à de nouveaux contenus et à de nouvelles activités, de même que dans sa manière de penser et d'agir

2.2.3. Compétences socio-communicatives

Capacité à prendre des responsabilités (expériences de collaboration): garder une attitude responsable envers ses partenaires; s'impliquer activement et assumer les conséquences de ses actes

3. CONTENUS SPÉCIFIQUES ET COMPÉTENCES DISCIPLINAIRES

Domaine de formation et domaines partiels	Compétences disciplinaires <i>(en règle générale 3 à 5 compétences disciplinaires par domaine partiel)</i>
1. Principes d'entraînement	Les élèves sont capables de:
1.1. Planification d'entraînements	<ul style="list-style-type: none"> • Comprendre les principes et les méthodes d'entraînement et les mettre en pratique pour élaborer des programmes d'entraînement idéaux (surcompensation, principes de charge, contrôles de charge)
1.2. Physiologie	<ul style="list-style-type: none"> • Expliquer par des aspects physiologiques des méthodes d'entraînement appliquées à un facteur donné de la condition physique (fonctionnement de la musculature, production d'énergie, types de fibres musculaires)
1.3. Test de performances	<ul style="list-style-type: none"> • Évaluer leurs propres performances de condition physique au moyen d'un test de performances (par ex. test de la capacité d'endurance, test de force)
1.4. Tactique	<ul style="list-style-type: none"> • Reconnaître les informations importantes dans un jeu et les distinguer de celles qui ne le sont pas • Dans un jeu, interpréter les décisions comme des processus de sélection («si ..., alors ...») et prendre de bonnes décisions • Dans un jeu, mettre en œuvre une consigne tactique en fonction de la situation (par ex. moment, position, alliances)
2. Apprentissage de mouvements	Les élèves sont capables de:
2.1. Méthodes d'apprentissage	<ul style="list-style-type: none"> • Apprendre des mouvements complexes à l'aide de différentes méthodes afin de réaliser des variantes de mouvements d'après des

	schémas existants (par ex. reproduire des gestes après les avoir vus, analyser des mouvements, visualiser et verbaliser des points clés)
2.2. Coordination	<ul style="list-style-type: none"> • Expliquer du point de vue neurologique les processus d'apprentissage liés au développement de la coordination (par ex. passage de la coordination spontanée à la coordination experte, neurogenèse)
3. Sociologie du sport	Les élèves sont capables de:
3.1. Sport et société	<ul style="list-style-type: none"> • Comprendre les interactions entre le sport et l'évolution de la société (par ex. définitions du sport, de la politique, de l'économie, des médias, de l'écologie, de l'histoire, des questions de genre, des tendances, des systèmes du sport)
4. Sport et individu	Les élèves sont capables de:
4.1. Entraînement mental	<ul style="list-style-type: none"> • Réguler des processus mentaux et émotionnels par le biais d'un entraînement psychologique ciblé (visualisation, dialogue intérieur, respiration)
4.2. Santé	<ul style="list-style-type: none"> • Évaluer en détail les effets du sport sur le comportement et la santé (par ex. bien-être, gestion des risques, alimentation, image corporelle)
5. Méthodologie de recherche	Les élèves sont capables de:
5.1. Projet de recherche	<ul style="list-style-type: none"> • Concevoir, réaliser et évaluer une expérience personnelle (recherche documentaire, formulation de questions, méthodes, analyse des données, discussion)