

**LYCEE JEAN-PIAGET  
NEUCHATEL**

**SECTION DE MATURITE**

**PLAN D'ETUDE-CADRE**

**EDUCATION PHYSIQUE**

**ET SPORTIVE**

## **I. OBJECTIFS GENERAUX**

Nous devons relever le fait que l'enseignement de l'éducation physique dans les écoles supérieures n'est que la continuation de tous les processus d'apprentissage mis en place, vus et consolidés depuis l'école primaire et secondaire, et qui ne tendent qu'à un but principal: l'épanouissement harmonieux sur le plan physique, psychique et intellectuel de nos élèves.

L'approche de l'enseignement de l'EPS proposée dans le projet "Education physique et sportive" du Service de l'enseignement secondaire nous paraît être la trame idoine à partir de laquelle le programme d'EPS pour le Lycée Jean-Piaget doit être constitué.

## **II. INTENTIONS**

Dans ce projet, les intentions et les objectifs généraux avoués (ces derniers seront abordés plus spécifiquement au chapitre 3 de ce rapport) sont pour l'essentiel identiques à notre pensée, soit:

Ces intentions de base sont:

- Développement psychomoteur
- Education physique
- Education du mouvement
- Education au sport

Auxquelles nous ajoutons:

- Responsabilité et autonomie
- Incitation à une pratique autonome et régulière
- Aptitude à vivre pleinement son corps (hygiène, posture, entraînement)
- Transfert d'apprentissage
- Rééquilibrage face à une activité intellectuelle intense
- Education à la santé
- Transdisciplinarité et interdisciplinarité

### III. OBJECTIFS

Des objectifs d'épanouissement de la personnalité seront à la base de toutes les activités et le but des "Orientations générales" de l'enseignement de l'EPS sera de placer les objectifs des différentes disciplines dans une perspective éducative globale.

Des diverses compétences vues dans les Orientations générales, nous retenons les objectifs généraux suivants:

- Objectifs de santé – Se sentir bien, être en forme et en bonne santé
- Objectifs de curiosité intellectuelle – expérimenter, apprendre des mouvements et des techniques
- Objectifs de créativité et d'expression – créer, s'exprimer par son corps; un esprit sain dans un corps sain
- Objectifs de performances physiques – s'entraîner, accomplir des performances, s'améliorer, éprouver ses limites
- Objectifs d'émulation et de défi – se confronter à soi-même, aux autres et à l'environnement
- Objectifs sociaux – s'intégrer, collaborer, participer, appartenir à un groupe et se donner une éthique sportive

### IV. PROGRAMMES

L'enseignement du sport soit comme discipline fondamentale, soit comme option complémentaire doit donc impérativement tenir compte de cette notion d'ensemble. L'option complémentaire sport ne s'adresse pas uniquement aux sportifs d'élite ou aux futurs MEP, mais à tout étudiant désirant compléter ses connaissances dans le domaine du sport.

**Programme de base**

Se mouvoir S'exprimer	Adapter des mouvements à une musique, expression corporelle, improvisation musicale, échauffement en musique, condition physique en musique.
Danser	Danse (toute forme), rythmique, entraînement du rythme.
Equilibre Grimper Tourner	Acquérir de l'aisance dans l'équilibre, l'escalade, les rotations. Expérimenter par la pratique les principes biomécaniques. Accomplir un entraînement de force avec ou sur des engins. Lutter, s'entraider et s'assurer mutuellement.
Courir Sauter Lancer	<u>Athlétisme</u> Appliquer les techniques de façon variée. Participer à des concours par groupe ou par équipe. Réaliser des formes attractives d'entraînement d'endurance.
Jouer	<u>Grands jeux d'équipe</u> Appliquer et mettre en forme des capacités techniques et tactiques. Jouer sans arbitre et avec fair-play. Découvrir et apprendre des jeux nouveaux ou traditionnels.
Plein air	Découvrir le sport dans la nature. Découvrir les sports en relation avec les éléments naturels.
Autres aspects	Activités inter-culturelles, participation à des camps et à des journées sportives, mixité.

**Programme option complémentaire sport**

<b>OBJECTIFS GENERAUX</b>	
A. Schéma corporel, perception et utilisation des sens	<p><u>Théorie</u> Comprendre et maîtriser le fonctionnement de son corps (connaissances anatomiques et physiologiques).</p> <p><u>Pratique</u> Développer la prise de conscience de son corps dans diverses positions et situations (schéma corporel).</p>
B. Perception de l'espace, du temps et du rythme	<p><u>Théorie</u> Connaissances des règles de base des grands jeux des sports collectifs pour l'utilisation optimale de l'espace.</p> <p><u>Pratique</u> Favoriser la découverte de l'espace dans des situations nouvelles (sports individuels et collectifs). Représenter et comprendre les directions et l'orientation du corps et d'objets dans l'espace.</p>
C. Développement des bases de la condition physique	<p><u>Théorie</u> Etre capable de différencier et d'utiliser les différents types d'apprentissage et les facteurs de condition physique. Sensibilisation à une nutrition appropriée, en rapport avec l'effort physique. Apprendre à gérer son hygiène et sa santé.</p> <p><u>Pratique</u> Découvrir les relations entre les bases de la motricité et celles de la condition physique (coordination-mobilité → endurance-force-vitesse-souplesse).</p>
D. Socialisation et coopération	<p><u>Théorie</u> Connaître et évaluer l'impact du sport face à la nature.</p> <p><u>Pratique</u> Développer le sens des responsabilités et l'autonomie. Apprendre à aider, à assurer un partenaire. Apprendre la vie de groupe. Organiser et préparer des camps.</p>
E. Interdisciplinarité	<p><u>Théorie</u> Interaction entre le sport et la physique/biologie.</p> <p><u>Pratique</u> Tests physiologico-sportifs.</p>

## **V. ORGANISATION**

### **Champ d'activités et objectifs généraux de l'option complémentaire sport**

Pour des raisons évidentes de motivation, les thèmes d'enseignement seront choisis si possible en tenant compte des aspirations des étudiants. Cette liberté de choix laissée aux enseignants et étudiants devra d'une part, permettre une meilleure motivation pour tous et, d'autre part, inciter les enseignants à rester continuellement à l'écoute de leurs élèves.

#### **Théorie**

Elle devrait représenter environ un quart de la dotation horaire et être en relation avec la pratique.

#### **Pratique**

La pratique découlera nécessairement de leçons théoriques mais restera au niveau de la dotation horaire la partie la plus importante de l'enseignement de l'option complémentaire. Elle permettra, par exemple, de mieux connaître le fonctionnement du corps, les techniques d'entraînement, la récupération, les règles des sports collectifs ou de découvrir d'autres disciplines.

#### **Evaluation**

Comme pour l'EPS en général, l'option complémentaire sport sera évaluée formativement et sommativement.

Cette option complémentaire sport pourrait même déboucher sur un travail de maturité, par exemple trans ou interdisciplinaire, en collaboration avec les MEP et/ou des professeurs d'autres branches.

Par rapport au programme de base, les thèmes abordés seront approfondis et si possible enseignés dans une perspective interdisciplinaire.