

Éducation relative à l'Environnement et au Développement durable

Parcours à ciel ouvert: "Tous azimuts"

Fiche N° 37

Compétences terminales et savoirs requis en éducation physique - Humanités générales et technologiques - Humanités professionnelles et techniques

Enseignement secondaire - 2^e et 3^e degrés

Discipline: Education physique

Porte d'entrée : éducation physique

Compétences :

Condition physique: Endurance - fournir des efforts de longue durée à une intensité moyenne (p. 9)

Habiletés gestuelles: Intensité, rythme et dynamique du mouvement - adapter sa vitesse d'exécution aux nécessités du mouvement et à la durée de l'action; Régularité et fluidité du mouvement - maintenir la régularité d'une allure et d'un mouvement (p. 10)

Coopération socio-motrice: Partenaire - capter efficacement les signaux émis par ses partenaires et y réagir de manière interactive; accepter les faiblesses éventuelles de ses partenaires et adapter ses comportements à la situation collective; Buts - agir en équipe dans un but fixé; assumer des rôles différents dans une équipe; Règles - respecter des règles convenues dans l'intérêt du groupe; respecter des règles de sécurité (p. 11)

Situation d'apprentissage

Travail de condition physique notamment en endurance et apprentissage des contraintes physiologiques en vue d'effectuer un run and bike d'orientation.

Travailler son endurance à l'école pour se connaître et progresser en vue d'améliorer sa santé.

Maîtriser les habiletés gestuelles et la coopération socio-motrice nécessaires à l'activité (courir, rouler à vélo, s'adapter à l'autre).

Adapter son alimentation aux nécessités de l'effort en tenant compte de son impact environnemental. Prendre un petit déjeuner équilibré; ne pas attendre la sensation de soif mais s'hydrater avant, pendant et après l'effort; adopter une attitude réflexive sur ses choix en termes d'hydratation, d'apports énergétiques et de gestion de ses déchets.

Lire des cartes et adapter en équipe son parcours en nature (campagne, forêt, parc...) en tenant compte des obstacles éventuels.

Compétences ErE privilégiées

Mobiliser des savoirs et des savoir-faire en vue d'aborder une problématique relative à l'environnement (2)

Identifier, analyser et comprendre les interrelations et interdépendances entre les différentes composantes environnementales (écologiques, sociales, économiques, politiques, culturelles, éthiques) (5)

Adopter un comportement conciliant les exigences d'un développement respectueux de l'environnement et les valeurs humaines (équité, solidarité, partage...) (12)

Accepter les points de vue des autres (écouter, dialoguer, argumenter) et

Composantes ErE visées

Culturelle

Sociale

Politique

Ethique

Ecologique

Economique

Thématiques

Santé
Mobilité
Nature

Processus
Prévention
Sensibilisation
Partage

Territoires
Ecole
Commune
Région

Éducation relative à l'Environnement et au Développement durable

| | | | |
|---|--|--|--|
| <p>Adapter son comportement aux règles de l'activité et à celles de sécurité.</p> <p>Participer à un run and bike d'orientation en respectant l'environnement. Par deux, alterner course et vélo à la guise de l'équipe. Le couple ne doit jamais être séparé d'une distance de plus de 10 m et doit franchir, ensemble, la ligne d'arrivée. L'alternance course/vélo est conseillée, mais pas obligatoire. Respecter, dans son choix de parcours, les espaces naturels. Gérer ses déchets.</p> | <p>apprendre à gérer les conflits d'intérêts collectivement, de manière ouverte et constructive (17)</p> | | |
|---|--|--|--|

Liens avec d'autres disciplines :

Géographie 2^e degré de l'enseignement de transition général :

1. Les compétences disciplinaires : s'orienter et se déplacer à l'aide d'une carte, d'un plan ; localiser et situer à différentes échelles le territoire ou le problème (c'est-à-dire : le positionner sur une carte - le situer par rapport à son contexte spatial) (p.7)
2. Les savoirs thématiques : (2.3.1) développement et aménagement du territoire (les politiques de développement et d'aménagement) - (2.3.3) environnement climatique et biogéographique actions humaines et leurs conséquences (déforestation, drainage/irrigation, pollutions - fondements d'une gestion rationnelle de l'environnement) (p. 10)

Sciences humaines et géographie : Compétences terminales et savoirs communs : 1.1 Se situer dans le temps et dans l'espace. 1.1.2 L'espace : s'orienter et se déplacer à l'aide d'un plan ou d'une carte, utiliser des repères géographiques pertinents, identifier les composantes naturelles et humaines d'un paysage, d'un territoire ou d'un problème, utiliser des clés de lecture pour établir des relations entre ces composantes (pp. 5-7).

Ressources

- **en lien direct avec la situation d'apprentissage**
 - Documents pédagogiques: La course d'orientation
 - Revue EP&S n°346, Le cahier 12 ans & plus: Une séance, un thème, Course d'orientation (pp. 18-21)
 - Revue Clés pour la forme 2003, # 3: Hydratation et activité physique (pp. 8-12)
 - Revue Clés pour la forme 2004, # 8: Intérêt des hydrates de carbone dans l'alimentation du sportif (pp. 6-9)
 - Revue Clés pour la forme 2005, # 9: Intervention des lipides et des protides dans la pratique sportive (pp. 15-19)
- **générales**
 - - [Symbioses n°75](#) Magazine d'éducation à l'environnement sur le thème de "Sport et environnement" : expériences, réflexion, adresses utiles, références d'outils pédagogiques. Téléchargeable.
 - - [Organiser un rallye nature](#) Ce cahier donne toutes les étapes pour préparer, organiser et réaliser une activité de découverte ludique de la nature : un rallye. 5€
 - - [Circulation dans les bois et forêts](#) (Wallonie) et en [Forêt de Soignes](#) (Bruxelles)

