



*Ministère
de la Communauté
française*

COMPÉTENCES TERMINALES ET SAVOIRS REQUIS

en

EDUCATION PHYSIQUE

FORMATION THÉORIQUE : OPTION DE BASE

HUMANITÉS GÉNÉRALES ET TECHNOLOGIQUES

2004

TABLE DES MATIERES

| | | |
|----|------------------------------------|----------|
| 1. | PREAMBULE | 3 |
| 2. | PRINCIPES GENERAUX | 4 |
| 3. | TABLEAUX SYNTHESSES | 5 |
| | 3.1 ANATOMIE ET PHYSIOLOGIE | 5 |
| | 3.2 ANALYSE DU MOUVEMENT | 5 |
| | 3.3 HYGIÈNE | 6 |
| | 3.4 MÉTHODOLOGIE | 6 |

1. PREAMBULE

Ce document s'applique exclusivement aux options techniques de transition en Education Physique dans lesquelles les cours théoriques apparaissent de manière explicite dans la grille horaire et qui font donc l'objet d'une évaluation certificative.

Dans les cas où seul l'intitulé « Education Physique » est repris dans la grille, les notions théoriques doivent être intégrées dans la formation pratique sans faire obligatoirement l'objet d'une évaluation spécifique.

Les compétences terminales requises sont alors celles prévues dans le document compétences terminales et savoirs requis en éducation physique : humanités générales et technologiques, humanités professionnelles et techniques, page 7 du document.

2. PRINCIPES GENERAUX

2.1. L'orientation principale des cours amènera les élèves à :

- connaître les concepts de base liés au mouvement en général et aux activités pratiquées dans le cours en particulier et utiliser correctement les termes spécifiques concernant:
 - a) les principaux groupes musculaires, les articulations,
 - b) les méthodes d'entraînement,
 - c) les méthodes d'assouplissement,
 - d) les notions élémentaires de diététique et d'hygiène.
- recueillir les informations utiles en relation avec la pratique
- appliquer les connaissances dans des situations concrètes du cours ;
- résoudre des problèmes par rapport à des savoirs et concepts appris dans des situations enseignées ou des situations similaires ;
- synthétiser les informations reçues et les exprimer en langage adéquat ;
- confronter la multiplicité des théories relatives à une même pratique identifier la logique de chacune des théories.

2.2 Dans l'élaboration de son cours, l'enseignant en éducation physique devra aider l'élève à mettre en relation permanente et concrète les notions théoriques et la formation pratique.

De cette manière, il facilitera la compréhension du geste sportif et les méthodes proposées.

3. TABLEAUX SYNTHÈSES

3.1 ANATOMIE ET PHYSIOLOGIE

| COMPÉTENCES | SAVOIRS |
|--|--|
| Situer les principaux groupes musculaires sur l'être humain. | Anatomie: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Principaux groupes musculaires ➤ Système osseux ➤ Système articulaire |
| Comprendre les mécanismes des systèmes physiologiques et leur interdépendance. Vérifier les effets de l'activité physique sur certains paramètres physiologiques. Lire et interpréter un graphique d'évolution d'un phénomène physiologique. | Physiologie : <ul style="list-style-type: none"> ➤ Système nerveux ➤ Système cardio-vasculaire ➤ Système respiratoire ➤ Système digestif ➤ Système excrétoire Effets de l'activité physique et importance de la récupération. |

3.2 ANALYSE DU MOUVEMENT

| COMPÉTENCES | SAVOIRS |
|--|--|
| Appliquer des notions élémentaires de physique pour analyser un geste sportif simple. Faire l'analyse de mouvements et l'exprimer par des graphiques. | Les forces: effets dynamiques et statiques. Résolution graphique. |
| Comprendre ce principe et le replacer dans le cadre de l'activité physique. | Principe d'action-réaction. |
| Pouvoir justifier les placements corporels et les techniques d'aide par l'analyse mouvement. | |

3.3 HYGIÈNE

| COMPÉTENCES | SAVOIRS |
|---|--|
| Appliquer, dans la vie quotidienne, les notions acquises au cours dans les activités physiques et sportives scolaires. | Règles d'hygiène: corporelle et vestimentaire. Notions d'hygiène alimentaire et de diététique. |
| Adopter la conduite la plus appropriée durant les accidents sportifs courants. | Notions élémentaires de traumatologie sportive. Notions de vie équilibrée: temps d'activité et de récupération. |
| Adopter la position la plus appropriée dans la réalisation des gestes de la vie courante et dans les activités physiques et sportives en fonction des connaissances acquises en analyse du mouvement. | Notions d'ergonomie. |
| Reconnaître les différents types d'assuétude et leurs effets immédiats et à long terme | Notions d'assuétudes: le tabac, les drogues, les médicaments,... |
| Prévenir le dopage. | Notions: types de produits dopants: effets à court, moyen, long terme. |

3.4 MÉTHODOLOGIE

| COMPÉTENCES | SAVOIRS |
|--|--|
| Comprendre le plan d'entraînement suivi. Faire la relation entre exercice, test et filière énergétique. | Connaître le vocabulaire spécifique concernant l'entraînement. Bases de l'entraînement: filières énergétiques, différents types de travail, principes d'élaboration des séances. Choix des exercices et progressions. |
| Evaluer ses caractéristiques physiologiques personnelles en vue de l'utilisation des tests. Interpréter les résultats pour élaborer, sous la guidance de l'enseignant un plan d'entraînement personnel en vue de la gestion de son activité physique à long terme ou pour préparer un événement sportif ponctuel. | Tests d'entraînement. |
| Appliquer les notions théoriques à la pratique | Vocabulaire spécifique aux différentes Appliquer les notions théoriques à la pratique. activités pratiquées. Adaptation de la tactique en rapport avec l'évolution des règles du jeu. |