

Enseignants : Mmes De Meulemeester, Hector, Leignel, Masschelein
MM. Kluge, Schumacker, Vanleemputten

Objectifs poursuivis par le cours :

Viser au développement physique, social et psychologique de chacun.

Compétences et savoirs à acquérir ou à exercer :

Les compétences sont réparties en 3 grandes familles :

- celles relatives à la condition physique
- celles relatives aux habiletés gestuelles et motrices
- celles relatives à la coopération socio-motrice

Le travail de ces compétences se fait selon 4 axes d'activités :

- l'éducation sportive : manipulations de balles, jeux et sports collectifs et individuels
- l'éducation à la santé : endurance, force, souplesse, explosivité, vélocité, renforcement musculaire
- l'éducation à la sécurité : manutention, circuit d'audace et de sécurité, natation, escalade,...
- l'éducation à l'expression : gymnastique, acrogym, travail rythmique, step,...

Moyens d'évaluations utilisés :

L'évaluation se fait sur le plan des :

- Compétences comportementales et de socialisation (= savoir-être) càd :
 - équipement = l'élève est en possession de la tenue sportive adéquate et personnelle
 - participation = investissement, collaboration, volonté de progresser, persévérance
 - attitude = ponctualité, respect du professeur et des autres, respect des règles et du matériel, fair-play, esprit d'équipe
- Compétences motrices (= savoir-faire) càd la technique travaillée
Selon les disciplines abordées, différentes compétences devront être développées par l'élève. Il lui sera par exemple demandé pour :
 - l'éducation à la sécurité
 - De maîtriser son émotivité.
 - D'assurer sa sécurité et celle de l'autre.
 - D'appliquer correctement les différents types d'étirements avant et après un effort.

- D'apprendre les principes de base de la manutention.
 - De comprendre le fonctionnement du matériel à disposition et d'expliquer les consignes de divers exercices et étirements.
 - l'éducation à la santé
 - De gérer un effort régulier et d'intensité suffisante pendant un temps donné
 - D'améliorer au moins 2 paramètres de la condition physique parmi l'endurance, la souplesse, la force, la vitesse et la puissance.
 - l'éducation à l'expression
 - De reproduire ou de créer un enchaînement de danse, de gymnastique, d'acrogym, de step, ...
 - l'éducation sportive
 - D'acquérir et affiner un geste précis, y compris avec force.
 - De construire une tactique en équipe.
- Compétences réflexives sur ses actions (=savoirs) càd les connaissances théoriques propres à chaque axe travaillé.

A ceci s'ajoutent, pour les élèves éventuellement exemptés, les résultats des travaux écrits et/ou pratiques (exemple : arbitrage) réalisés.

Rem : Les compétences techniques minimales visées sont à la portée de tous les élèves à la simple condition qu'ils participent valablement aux cours d'EPS.

Cas des élèves absents ou exemptés

Comme tous les cours de formation commune, le cours d'éducation physique fait partie du cursus obligatoire pour les élèves de la communauté française de Belgique. Aucune dispense pour des raisons philosophiques ne sera acceptée. Nous rappelons également que les motifs tels que la fatigue, les courbatures ou l'indisposition chez les demoiselles ne sont pas valables (ce dernier excepté pour le cours de natation). Ces motifs sont rédigés dans le journal de classe qui reste le moyen officiel de communication entre parents et enseignants. Une seule demande d'exemption par les parents sera autorisée par période de bulletin. Dès la deuxième et lors d'une évaluation, l'élève devra être couvert par un certificat médical.

Si un certificat médical ou une absence justifiée empêche la participation à une évaluation, l'élève sera tenu de représenter le test - selon les modalités convenues avec son professeur - ou de se soumettre à une interrogation écrite ou orale (Cfr circulaire Hazette). Un élève qui n'est pas en possession de son équipement ou qui n'est pas exempté par un certificat médical ne pourra être évalué, l'épreuve sera sanctionnée par un zéro !

Attention : l'élève qui ne participe pas au cours ou ne possède pas l'entièreté de son matériel, et selon l'accord convenu avec le professeur, réalisera un travail écrit de compensation (lecture orientée et synthèse d'article sur le sport et la santé, réponse à des questions, arbitrage, ...). Dans tous les cas, l'élève exempté se présentera à son professeur au début et à la fin du cours en possession de l'entièreté de ses documents.

Enfin, nous insistons pour que vous demandiez au médecin de remplir un certificat circonstancié indiquant les activités autorisées malgré la blessure ou la maladie. Vous trouverez ci-joint le modèle qui a reçu l'aval de l'inspection. Celui-ci fournira au professeur un minimum d'informations lui permettant d'aider l'élève soit à reprendre une activité adéquate après blessure, soit à poursuivre une pratique d'entretien efficace durant sa convalescence.

Critères d'évaluation :

Le savoir-être est évalué à chaque période de bulletin.

Les savoirs et savoir-faire sont évalués à chaque fin de modules et ces cotes sont reportées et totalisées à Noël ou en juin.

La pondération de chaque axe est d'égale importance.

Matériel scolaire nécessaire à chaque élève :

La tenue sportive doit être spécifique au cours d'EPS et, pour une question d'hygiène, être personnelle.

Elle comprend :

- Le t-shirt, différent de celui porté en classe. Le t-shirt de l'IMI est vivement conseillé et sont également tolérés des t-shirts unis bleu foncé, blanc ou gris, sans logo de marque ou nom de club de football.
- Un collant, un short ou un training
- Des chaussures de sport utilisées uniquement dans le cadre du cours sans semelles compensées, avec lacets noués (afin d'éviter tout risque d'accident) et ne laissant pas de trace de couleur dans la salle d'éducation physique
- Un pull et/ou une veste contre la pluie (il y a très souvent cours à l'extérieur !)
- Une paire de chaussettes de rechange est vivement conseillée
- Une petite bouteille d'eau (important de bien s'hydrater !)
- Pour la natation : un maillot de bain « sport » une ou deux pièce(s), un bonnet et un essuie de bain
- Les cheveux sont attachés afin d'avoir le visage dégagé.
- Les chewing-gums sont jetés à la poubelle.
- les bijoux seront ôtés et les objets de valeur laissés au vestiaire.

Planification :

Les infrastructures accessibles à l'école selon leurs disponibilités sont les suivantes : une salle d'EPS, une salle polyvalente sur le site Moiny, une cour de récréation, un parc à proximité, le stade communal Verdi, la piscine du Ceria pour le premier degré et des complexes sportifs extérieurs pour le troisième degré.

Les cours d'éducation physique sont répartis en modules. Ceux-ci sont travaillés selon une répartition équitable entre chaque groupe d'élèves.

Premier degré :

La natation se déroule sur une demi-année à raison de 2h par semaine.

Durant l'année sont également travaillés les modules suivants tels que endurance (20 minutes), vitesse (relais), renforcement musculaire, stretching, jeux d'opposition, basket-ball, volley-ball, handball, football, baseball, badminton, gymnastique, acrogym, step.

Deuxième degré :

Les modules abordés sont les suivants : endurance (30 minutes), interval training, crossfit, stretching, basket-ball, volley-ball, handball, football, baseball, badminton, rugby, ultimate frisbee, gymnastique, acrogym, step.

Troisième degré :

Les modules abordés sont les suivants : endurance (40 minutes), interval training, crossfit, stretching, basket-ball, volley-ball, handball, football, rugby, badminton, tennis de table, acrogym, step, sports de combats, escalade.

Remédiation :

En cas de difficultés ou de volonté de dépassement, l'élève peut demander des conseils et exercices supplémentaires à son professeur à chaque fin de cours.

Répartition des compétences par degré et par axe d'activités

Axes	Degrés	Compétences motrices		Compétences comportementales et de socialisation		Compétences réflexives sur ses actions	
S P O R T	1 ^{er} degré	- se repérer dans l'espace par rapport à ses partenaires/ adversaires et par rapport à l'engin	- coordonner ses mouvements - acquérir des gestes de base	- agir avec respect et fair-play - coopérer	- oser participer - se montrer attentif, appliqué, collectif, persévérant	- connaître les différents rôles à jouer selon le sport pratiqué	
	2 ^e degré		- progression dans les gestes et dans la coordination	- respecter les consignes et règles de jeu	- agir en équipe	- savoir se placer sur un terrain	- connaître les règles et l'esprit de l'activité
	3 ^e degré		- s'adapter aux différentes activités sportives	- accepter les contacts fortuits	- agir avec maturité et indépendance - pouvoir arbitrer		- élaboration d'une tactique
S A N T E	1 ^{er} degré	- gérer un effort d'une durée déterminée		- adapter l'intensité de ses efforts à ses capacités		- gestion de sa respiration	
	2 ^e degré	- connaître les gestes d'étirement	- progresser en condition physique	- hygiène vestimentaire - régularité dans le travail	- adapter son alimentation en fonction de ses besoins	- savoir prendre son pouls	- réflexion sur l'indice de masse corporelle
	3 ^e degré		- maintenir sa condition physique		- adopter des habitudes d'hygiène sportive		- autonomie d'échauffement et d'étirement

Axes	Degrés	Compétences motrices		Compétences comportementales et de socialisation		Compétences réflexives sur ses actions
S E C U R I T E	1 ^{er} degré	- porter et transporter en suivant les règles d'ergonomie	- notions des règles de sécurité des différents sports - savoir nager 25m	- aider et accepter l'aide d'un partenaire		- découverte des principes de sécurité
	2 ^e degré		- acquisition des règles de sécurité des différents sports	- garantir la sécurité d'autrui - maîtriser ses émotions	- connaître les limites et les dangers	- connaître et appliquer les principes de sécurité
	3 ^e degré		- appliquer les règles de sécurité à toutes circonstances		- actions collectives ou citoyennes	- appliquer les principes de sécurité dans toutes les circonstances de la vie
E X P R E S S I O N	1 ^{er} degré	- coordonner ses mouvements - se repérer dans un espace réduit	- pouvoir combiner plusieurs éléments gymniques - sensibilisation au rythme	- oser se présenter, s'exprimer et s'affirmer devant un public en acceptant le regard des autres		- mise en séquence d'éléments connus - maîtriser le vocabulaire rythmique et gymnique
	2 ^e degré		- travail par 2 - travail rythmique			- choisir judicieusement les gestes en fonction de la situation
	3 ^e degré		- savoir se présenter individuellement/ en groupe dans un travail de créativité et d'expression en rythme		- remplir un rôle adéquat dans une production collective	- processus créatif

CERTIFICAT MEDICAL
POUR LE COURS D'EDUCATION PHYSIQUE
ET LES ACTIVITES SPORTIVES SCOLAIRES

Je soussigné, Docteur en médecine, certifie avoir interrogé et examiné
personnellement ce jour

M., Melle,.....

Et l'avoir reconnu(e) incapable de participer du.....auinclus
à une ou plusieurs activités du cours d'éducation physique :

Cocher ce qui convient / Entourer la région atteinte

- Exercices exigeant des efforts pour :
 - la main, le coude, l'épaule du côté droit
 - la main, le coude, l'épaule du côté gauche
 - le pied, la cheville, le genou, la hanche du côté droit
 - le pied, la cheville, le genou, la hanche du côté gauche
 - la nuque, le dos
 - le ventre, le tronc

- Tout exercice sauf la natation
- La natation
- Les exercices de course d'endurance
- Les exercices de force
- Autres restrictions (allergies, asthme, handicap...) :

Recommandations à l'attention du professeur d'éducation physique :

.....

Date :.....

Signature et cachet :