

## 2<sup>e</sup> degré de transition (3<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup> années)

### OPTION DE BASE SIMPLE :



## Education physique et corporelle

3<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup> années : 4 h  
5<sup>e</sup> et 6<sup>e</sup> années : 4 h

### Pour qui ?

Cette option s'adresse à toi ...

- Si tu as une bonne santé et que l'**effort physique** ne te fait pas peur,
- Si la gymnastique sportive et le sport en général te motivent,
- Si tu es désireux(se) de **te surpasser** dans l'effort.

### Objectifs

L'option Education physique et corporelle contribuera tout d'abord à ton épanouissement personnel, tant sur le plan physique que psychomoteur et social.

Elle t'aidera à devenir un adulte capable de mener une vie équilibrée, de choisir des loisirs sains et actifs.

Au travers d'objectifs concrets comme :

- L'amélioration de l'endurance, de la force, de la souplesse, de la coordination, de la perception de soi,
- Le développement du rythme, de la créativité, de la coopération, ...

Sont aussi encouragés des aspects tels que la capacité de se surpasser, le goût de l'effort, la précision, l'esprit d'équipe et la recherche d'une hygiène de vie.

### Programme

Le programme de cette option, étalé sur 2 ans, est très diversifié :

#### ☛ Amélioration des qualités de base :

Les qualités comme l'endurance, la force, la souplesse, ... sont importantes à entretenir et à améliorer tout au long de l'année, tout au long de sa vie. Elles conditionnent une bonne hygiène de vie et sont indispensables à la vie du sportif.



#### ☛ Gymnastique sportive :

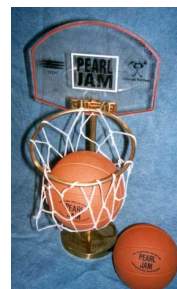
Apprentissage ou amélioration de mouvements de base aux engins olympiques.

Pour les filles : saut de cheval, poutre, barres asymétriques, sol, ...

Pour les garçons : cheval d'arçons, anneaux, reck, barres parallèles, sol, ...



- ☛ **Athlétisme** (1h/sem pendant 1 trimestre) :  
Initiation aux techniques de base de lancers (poids), de courses (relais, haies, ...), de sauts (hauteur et longueur).
- ☛ **Education au rythme** (plus particulièrement pour les filles) :  
Jazz, gymnastique sportive, step, ...
- ☛ **Sports de combat** (plus particulièrement pour les garçons) :  
Jeux d'opposition, initiation au judo, self-défense, ...
- ☛ **Sports collectifs** (1 à 2 h/sem) :  
Connaissance des techniques de base et tactiques élémentaires en basket, volley, hockey, handball, badminton, korfbal, ...
- ☛ **Jeux nouveaux** :  
unihoc, tchoukball, ...
- ☛ **Education à la sécurité** :  
Audace et sécurité.  
Escalade : initiation aux techniques de base.



En plus de ces activités, un **stage de plein air d'une semaine** est programmé tous les deux ans. Il te permettra d'acquérir les techniques de base dans l'un ou l'autre sport de loisirs ou d'aventure (escalade, VTT, orientation, ...) et de développer certains autres aspects du programme (coopération, esprit d'équipe, ...).

## Débouchés

A partir du 2<sup>e</sup> degré, une orientation spécifique dans la filière de l'enseignement général, en Sciences-Education physique-Langues, t'est proposée.

En 5<sup>e</sup> et 6<sup>e</sup> années, il te sera possible de **poursuivre dans une option similaire**.

Cette option t'est particulièrement recommandée si tu envisages de faire plus de sport ou une carrière dans l'éducation physique, la kinésithérapie, animateur sportif, éducateur sportif, ...

		<b>Enseignement Général de Transition</b>	<b>Débouchés après le 3<sup>ème</sup> degré</b>
<b>3<sup>e</sup></b> – <b>4<sup>e</sup></b>		Sciences 5h, Education physique 4h, Langues II Anglais 4h  Sciences Sociales 4h, Education physique 4h, Sciences 3h, Anglais 2h	- Licence Education physique - Kinésithérapie - Régent Education physique
<b>5<sup>e</sup></b> – <b>6<sup>e</sup></b>	Grille horaire 1.3 Grille horaire 7.5 Grille horaire 7.6 Grille horaire 8.2 Grille horaire 9.3 Grille horaire 10.5 Grille horaire 11.5 Grille horaire 12.1	Education physique 4h, Anglais 4h, Espagnol 4h Education physique 4h, Sciences 6h, Math 6h Education physique 4h, Sciences 6h, Math 6h, Anglais 2h Education physique 4h, Sciences Sociales 4h, Anglais 4h Education physique 4h, Sciences Sociales 4h, Espagnol 4h Education physique 4h, Sciences Sociales 4h, Math 6h Education physique 4h, Sciences Sociales 4h, Histoire 4h Education physique 4h, Sciences 6h, Anglais 4h	- Sciences  - Animateur sportif  - Educateur sportif