

3^e degré de transition (5^e et 6^e années)

OPTION DE BASE SIMPLE :



Education physique et corporelle 4h

Pour qui ?

Cette option s'adresse à toi ...

- Si tu as déjà suivi cette option avec fruit en 3^e et 4^e années (mais ce n'est pas indispensable),
- 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 cherches à **équilibrer ton programme** en ayant une activité sportive de 2h/sem en plus tout en améliorant les notions techniques et théoriques relatives aux sports abordés,
- 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, la résistance, le rythme, la coordination, 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 :

Perfectionnement des 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 et perfectionnement aux techniques de base de lancer (poids, javelot et disque), de courses (relais, haies, ...), de sauts (hauteur et longueur).
- ☛ **Cross orientation**
Travail de la condition physique et de la lecture de carte.
- ☛ **Education au rythme**
Jazz, step, djembé,...
- ☛ **Sports de combat** (
Jeux d'opposition, self-défense, boxe, ...
- ☛ **Sports collectifs** (1 à 2 h/sem) :
Mise en pratique des connaissances techniques et tactiques de base en basket, volley, hockey, handball, badminton, korfbal, ...
- ☛ **Jeux nouveaux** : kinball, cross canadienne, ...
- ☛ **Education à la sécurité** :
Escalade : initiation ou perfectionnement.
Grand trampoline.
- ☛ **Activités rhéto** :
En 6^e année, initiation et informations sur le plus large éventail possible d'activités sportives.



En plus de ces activités, un **stage de plein air d'une semaine** à l'étranger est programmé pendant ce cycle. Il te permettra de mettre en pratique des techniques de base (endurance, résistance, ...) et de découvrir de nouvelles pratiques sportives.

Un plus grand appel à l'autonomie, à l'autogestion et à l'interdisciplinarité est demandé pour ce stage.

Débouchés

Il s'agit d'un enseignement secondaire de transition donc avant tout d'une formation générale permettant d'entreprendre, en principe, n'importe quel type d'études supérieures tant scientifiques que sportives. Toutefois, cette option, constitue une excellente préparation pour l'élève qui envisage une **carrière dans l'éducation physique, la kinésithérapie, éducateur sportif, ...**

C'est une option qui est recommandée à tous ceux qui souhaitent un peu plus d'équilibre dans leur formation et qui sont motivés par l'éducation physique.

		Enseignement Général de Transition	Débouchés après le 3^{ème} degré
5^e	Grille horaire 1.3	Education physique 4h, Anglais 4h, Espagnol 4h	- Licence Education physique - Régent Education physique - Kinésithérapeute - Sciences - Animateur sportif - Educateur sportif
	Grille horaire 7.5	Education physique 4h, Sciences 6h, Math 6h	
6^e	Grille horaire 7.6	Education physique 4h, Sciences 6h, Math 6h, Anglais 2h	
	Grille horaire 8.2	Education physique 4h, Sciences Sociales 4h, Anglais 4h	
	Grille horaire 9.3	Education physique 4h, Sciences Sociales 4h, Espagnol 4h	
	Grille horaire 10.5	Education physique 4h, Sciences Sociales 4h, Math 6h	
	Grille horaire 11.5	Education physique 4h, Sciences Sociales 4h, Histoire 4h	
	Grille horaire 12.1	Education physique 4h, Sciences 6h, Anglais 4h	