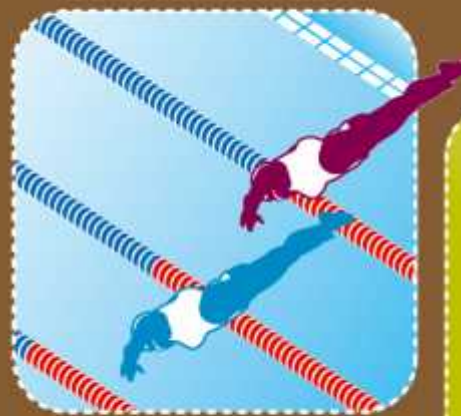




**CEJEF**  
**Division lycéenne**

**Education physique & sportive**

❖ **Option complémentaire**



18.01.2013



## Généralités

L'EPS, concourt à l'éducation  
à l'autonomie, la solidarité, la  
responsabilité,



la sécurité,



la santé,

et à l'épanouissement de la personne.





## Objectifs en OC

### ***Donner une formation plus globale en EPS***

- ✚ Elargir les connaissances théoriques
- ✚ Améliorer certaines compétences et en développer d'autres
- ✚ Elargir le champ d'activités
- ✚ S'intéresser au phénomène du sport et à la santé sous un angle + large





## Champs d'activités :



- ✚ Santé – sport & nature
- ✚ Art & culture – sociologie – philosophie - éthique
- ✚ Nouvelles tendances dans le sport
- ✚ Pratiques sportives – compétition – méthodologie



## Situations pédagogiques

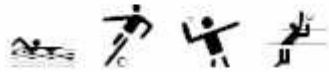
### **Elles doivent permettre à l'apprenant:**

- ✚ De comprendre la théorie par la pratique.
- ✚ D'améliorer son niveau de performances et de se perfectionner dans le domaine psychomoteur.

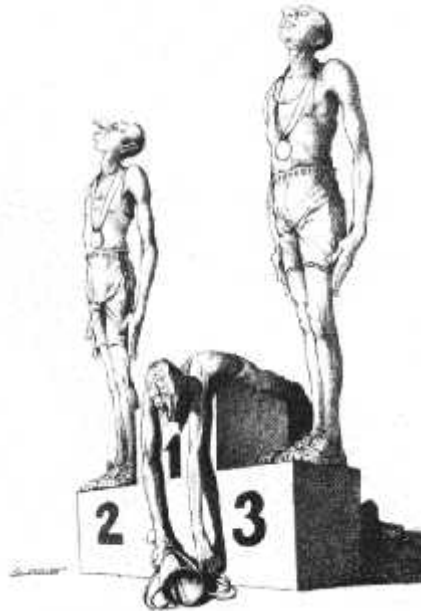


- ✚ De trouver des informations pour construire son savoir (bibliothèques, médiathèque, Internet, etc.).
- ✚ De pratiquer quelques activités ou sport qu'il ne fait pas en cours de base.
- ✚ De travailler en collaboration avec d'autres disciplines enseignées au Lycée, en approchant des intervenants extérieurs.
- ✚ De se préparer à une formation professionnelle liée au sport ou à la santé.





# Planification 1<sup>ère</sup> année



Dotation :

2 heures par semaine

Rapport pratique - théorie: 2/3 – 1/3

Champs d'activités :

Pratique	Théorie
<ul style="list-style-type: none"><li>Endurance (1000m - 5000m)</li></ul>	<b><u>Théories de l'échauffement</u></b>
<ul style="list-style-type: none"><li>Natation</li></ul>	Notions élémentaires de <b><u>biomécanique de la natation.</u></b>
<ul style="list-style-type: none"><li>Volleyball</li></ul>	<i>*Analyse des jeux collectifs:</i> <ul style="list-style-type: none"><li>Règles de jeu et arbitrage</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>Habilités motrices dans les jeux collectifs</li></ul>	<b><u>Analyse des jeux collectifs</u></b> <ul style="list-style-type: none"><li><b>Conceptions stratégiques et tactiques</b></li></ul>



# Planification 2<sup>ème</sup> année

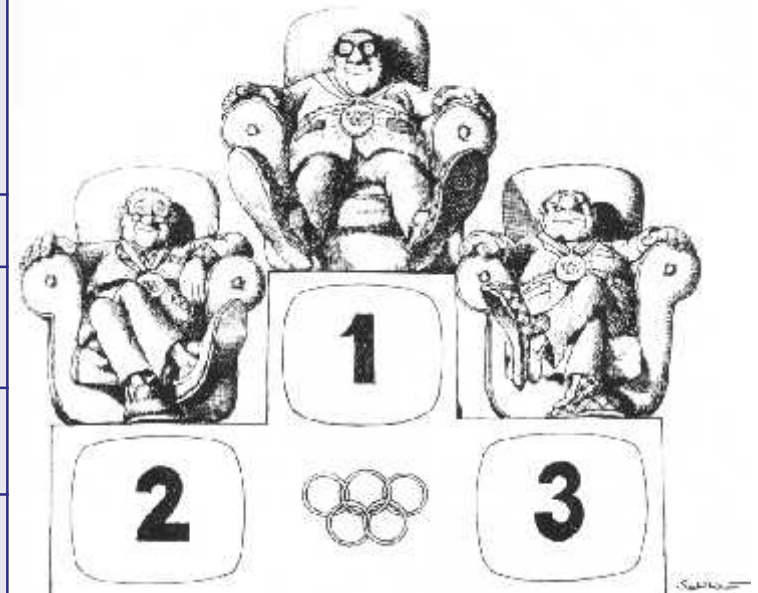
## Champs d'activités :

### Dotation :

2 heures par semaine

Rapport pratique - théorie: 2/3 – 1/3

Pratique	Théorie
<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Athlétisme :<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Découverte et consolidation (perf. et tech.) des différentes disciplines (lancers, sauts,...)</li></ul></li></ul>	<b><u>Physiologie de l'effort</u></b>
<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Badminton</li></ul>	<i>*Alimentation et nutrition</i>
<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Agrès :<ul style="list-style-type: none"><li>➤ *2 engins + suite méthodo.</li></ul></li></ul>	<b><u>Anatomie générale</u></b>
<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Course d'orientation (SI CSP)</li></ul>	<b><u>Notions élémentaires CO</u></b> <b><u>Entrainement mental</u></b>
<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Chorégraphie 1-2 min.</li></ul>	<b><u>Blessures sportives</u></b> <b><u>Soins et prévention</u></b>
<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Test de Cooper</li></ul>	<i>*Dopage</i>





# Examen de maturité et calcul de la note de Bac

## Examen Ecrit BAC: Récapitulatif des notes

Examineurs:	Pascal Beuret - 2904 Bressaucourt - 032 466 15 73 Régis Léchenne - 2915 Bure - 032 466 78 20		
Expert:	Raphaël Germann - 2000 Neuchâtel - 032 718 11 40		
Candidat (e) :	#N/A	N° : #N/A	
Date :	13 juin 2012	Discipline:	Option complémentaire Sport
		Note finale:	#N/A

### Récapitulatif des notes:

Examen de maturité - Partie théorique	Note	Coefficient
Examen écrit de 60 minutes	#N/A	(2x)
<u>Examen de maturité - Partie pratique</u>		
Agrès	#N/A	(1x)
Jeux et habiletés motrices	#N/A	(1x)
Chorégraphie	#N/A	(1x)
Endurance - Test de Cooper	#N/A	(1x)
	<b>Moyenne finale (1/10 pt)</b>	#N/A

## Examen oral BAC - Procès verbal

Maître responsable :	Régis Léchenne - 2915 Bure - +41 (0)32 466 78 20		
Expert Sport :	Raphaël Germann - 2000 Neuchâtel - +41 (0)32 718 11 40		
Candidat (e) :	#N/A	N° : #N/A	
Date :	15 juin 2011	Thème :	<b>Note (1/2 pt) :</b>
Heure :	0845-0900		

- Critères d'évaluation :
1. Maîtrise des connaissances (cognitif)
  2. Aisance - maturité (exp. orale)
  3. Logique - structure
  4. Capacité de transférer et d'élargir le sujet

### Procès verbal :

Calcul de la note de Bac au 1/2 pt:

$$[(\text{Moy. } 1/10 \text{ } S_1 \text{ et } S_2 \text{ 3}^{\text{ème}} \text{ année}) + (\text{Moy. } 1/10 \text{ Exa écrit et Exa oral})] / 2$$