



ETAT DE FRIBOURG
STAAT FREIBURG

Service de la formation professionnelle SFP
Amt für Berufsbildung BBA

Derrière-les-Remparts 1, 1700 Fribourg

T +41 26 305 25 00
www.fr.ch/sfp

Plan d'études des écoles cantonales pour l'enseignement de l'éducation physique dans la formation professionnelle initiale

PEEC eEP - Fribourg

Table des matières

1. BASES LÉGALES	3
1.1. DOCUMENTS OFFICIELS	3
1.2. RÉFÉRENCES ANNEXES	3
1.3. AUTEURS	3
1.4. VALIDATION	3
2. INTRODUCTION	4
2.1. PEC ET PEEC	4
2.2. CHAMP D'APPLICATION	4
2.3. DISPENSE D'ÉDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE	5
2.3.1. Dispense d'office	5
2.3.2. Dispense sur demande	5
2.3.3. Dispense pour cas médical	5
2.3.4. Dispense en cas de handicap évident	6
3. CONCEPT ET APPLICATION DU PEEC	6
3.1. CONTENU DU CONCEPT	6
4. ORGANISATION DE L'ENSEIGNEMENT DE L'ÉDUCATION PHYSIQUE	7
4.1. ASPECTS GÉNÉRAUX	7
4.2. ORGANISATION	7
4.3. DOTATION HORAIRE	7
5. GESTION DE LA BRANCHE	8
5.1. ENSEIGNEMENT	8
5.1.1. Dossier « classe »	8
5.1.2. Evaluations	9
5.2. ÉCHANGES ET PARTAGES DES DOCUMENTS ENTRE LES CENTRES DE FORMATION	9
5.3. ÉVALUATION - PRINCIPE	9
5.3.1. Fiche individuelle standardisée	10
5.3.2. Notification de l'eEP dans les bulletins semestriels officiels	10
6. ENTRÉE EN VIGUEUR	10
7. ANNEXES : TABLEAUX DES CHAMPS D'ACTIONS ANNOTÉS	11
7.1. JEU – JOUER ET DÉCOUVRIR LES ENJEUX	11
7.2. COMPÉTITION – ACCOMPLIR UNE PERFORMANCE ET SE MESURER AUX AUTRES	12
7.3. SANTÉ – ÉQUILIBRER ET PRÉVENIR	13
7.4. EXPRESSION – CONCEVOIR ET PRÉSENTER	14
7.5. DÉFI – EXPÉRIMENTER ET GAGNER EN ASSURANCE	15

1. Bases légales

1.1. Documents officiels

- > Loi fédérale du 13 décembre 2002 sur la formation professionnelle (LFPr¹)
- > Ordonnance fédérale du 19 novembre 2003 sur la formation professionnelle (OFPr²)
- > Loi du 13 décembre 2007 sur la formation professionnelle (LFP³)
- > Règlement du 23 mars 2010 sur la formation professionnelle (RFP⁴)
- > Loi fédérale du 17 juin 2011 sur l'encouragement du sport et de l'activité physique (LESp⁵)
- > Ordonnance fédérale du 23 mai 2012 sur l'encouragement du sport et de l'activité physique (OESp⁶)
- > Règlement du 20 décembre 2011 sur le sport (RSport⁷), référence au programme « sports-arts-formation »
- > Ordonnances sur la formation professionnelle initiale
- > PEC - Plan d'études cadre pour l'enseignement de l'éducation physique dans la formation professionnelle du 24 septembre 2014 et ses annexes d'aide à la mise en œuvre.

1.2. Références annexes

- > Rapport 2011 sur l'enseignement de l'éducation physique et du sport dans les centres de formation professionnelle du canton de Fribourg
- > Principes de la politique de l'enseignement de l'éducation physique et du sport dans les écoles professionnelles EPAC-EPC-EPAI, document du 05.06.2016
- > Rapport du 1er octobre 2013 du Conseil d'Etat au Grand Conseil sur le postulat 2029.8 Eric Collomb – Création de structures de « sports-arts-études » dans le canton de Fribourg

1.3. Auteurs

- > Responsables cantonaux de branche RCB-eEP : M. Olivier Andrey & M. Julien Pasquier

1.4. Validation

Service de la formation professionnelle **SFP**

Conférence des directeurs et directrices des centres de formation professionnelle **CD-CFP**

Christophe Nydegger
Chef de service

Luca Pession
Président

Fribourg, le 15.06.2018

¹ RS 412.10

² RS 412.101

³ RSF 420.1

⁴ RSF 420.11

⁵ RS 415.0

⁶ RS 415.01

⁷ RSF 460.11

2. Introduction

L'enseignement de l'éducation physique dans la formation professionnelle initiale (eEP⁸) a un caractère obligatoire pour toute formation professionnelle initiale de deux à quatre ans, selon l'art. 15 de la loi fédérale sur la formation professionnelle (LFPr) et l'art. 12 de l'Ordonnance fédérale sur la formation professionnelle (OFPr).

Il est régi par la loi fédérale du 17 juin 2011 sur l'encouragement du sport (LESp).

Les conditions cadres qui régissent l'eEP pour les formations professionnelles sont fixées dans les ordonnances de formation et dans le Plan d'Etudes Cadre (PEC).

2.1. PEC et PEEC

En 2014, le Secrétariat d'Etat à la formation, à la recherche et à l'innovation (SEFRI) et l'Office fédérale du sport (OFSP) ont élaboré conjointement un nouveau plan d'études cadre pour l'enseignement de l'éducation physique dans la formation professionnelle initiale (PEC).

En s'appuyant sur le PEC éducation physique et sur ses annexes d'aide à la mise en œuvre publiés en septembre 2014, ce « **Plan d'Etude des Ecoles Cantonales pour l'enseignement de l'Education Physique dans la formation professionnelle initiale** » (soit avec l'acronyme : **PEEC eEP**) a pour objectif d'assurer la cohérence et l'harmonisation de l'enseignement de l'éducation physique entre les différents Centres de formation professionnelles du Canton de Fribourg, en prenant en compte les diverses organisations possibles.

Les finalités et objectifs généraux, les domaines de compétences et d'exigences, les principes pédagogiques et d'évaluation, de même que les conditions de concrétisation des points sont définis et détaillés dans ce document.

2.2. Champ d'application

Les responsables cantonaux – Service de la formation professionnelle (SFP), Conférence des directeurs des centres de formation professionnelles (CD-CFP) et responsables de la coordination cantonale de l'éducation physique (RCB-eEP) – sont chargés de contrôler la qualité du plan d'étude et sa mise en œuvre au niveau cantonal dans les écoles professionnelles suivantes :

- > Ecole professionnelle artisanale et industrielle Fribourg (EPAI)
- > Ecole professionnelle artisanale et commerciale Bulle (EPAC)
- > Ecole professionnelle en arts appliquées Fribourg (EIKON)
- > Ecole professionnelle Santé – Social Posieux (ESSG)
- > Ecole professionnelle commerciale Fribourg (EPC)
- > Ecole des Métiers de Fribourg (EMF)

Les responsabilités suivantes sont allouées directement aux instances cantonales :

- > RCB : Elaboration et suivi du PEEC cantonal et coordination cantonale du sport entre les différents centres professionnels
- > CD-CFP : Préavis sur le PEEC cantonal
- > SFP : Validation du PEEC cantonal

⁸ eEP : cette abréviation (avec une similitude voulue avec : eCG - enseignement de Culture Générale) est utilisée pour définir l'enseignement de l'Education Physique dans la formation professionnelle initiale

2.3. Dispense d'éducation physique et sportive

Les apprentis hors-canton, effectuant une formation dans l'un des CFP fribourgeois, sont également soumis aux règles ci-dessous. Les CFP statuent sur les demandes de dispense.

2.3.1. Dispense d'office

Les personnes qui suivent les formations suivantes sont, en principe, exemptées d'office des cours eEP :

- > Formation AFP si la journée de cours est occupée sur 9 leçons
- > Formation préparatoire aux exigences de la procédure de certification professionnelle pour adultes (Art. 32)
- > Formation de type maturité professionnelle MP1, pour le système dual
- > Formation de type maturité professionnelle MP2
- > Deuxième apprentissage, dans le cas où l'eEP est regroupé le même demi-jour avec les cours eCG dont il est dispensé. La PEF est alors dans son entreprise de formation.
- > Formation raccourcie (RACC/ASSC et ASE par exemple)

2.3.2. Dispense sur demande

Les apprentis « sportifs et artistes de talent » peuvent déposer une demande de dispense « SAF – Sports-Arts-Formation » auprès du SSpO – Service du Sport.

Le site web, mentionné ci-dessous, décrit la procédure à suivre en faisant usage du formulaire et en respectant le délai de dépôt des demandes :

<http://www.fr.ch/sspo/fr/pub/sports-arts-formation.htm>

- > Le SSpO / Le Conservatoire détermine ensuite son préavis, après contrôle des critères généraux et propres à chaque discipline. Il en informe la direction du CFP concerné.
- > La direction du CFP détermine alors sa décision au regard des autres conditions et règles y relatives, qui sont rappelées ci-dessous :
 - > Fournir un travail scolaire ou professionnel exemplaire;
 - > S'engager à l'école, dans le travail ainsi que dans sa discipline de manière régulière et soutenue (contrat avec l'école);
 - > Veiller à avoir une hygiène de vie et un comportement compatibles avec son statut.
- > La direction du CFP en informe le demandeur avec copie au SSpO.
- > Les dispenses doivent être renouvelées pour chaque nouvelle année scolaire.

2.3.3. Dispense pour cas médical

Sur présentation d'un certificat médical auprès de l'administration du CFP, l'apprenti peut être dispensé de l'eEP pour la durée prescrite par le certificat.

Au plus, cette durée pourra être reconnue pour la durée de l'année scolaire. Dans ce cas-là, l'administration codifiera cette dispense annuelle pour les bulletins de notes scolaires. Un nouveau certificat sera exigé au début de chaque nouvelle année scolaire.

L'administration du CFP enregistre les certificats et en donne copies validées par elle au maître de sport (MS) concerné qui les classe dans le dossier de classe.

2.3.4. Dispense en cas de handicap évident

Lorsqu'un handicap propose de manière évidente une incapacité à suivre l'eEP, la personne est dispensée sans devoir produire de certificat médical. L'administration du CFP codifie cette dispense pour les bulletins scolaires et en informe le MS concerné.

3. Concept et application du PEEC

Le concept du PEEC est basé sur les recommandations du PEC fédéral et vise à donner une approche progressive, cohérente, sans redondance et présentant du sens pour les apprentis qui suivront l'enseignement de l'eEP. Ce concept est présenté dans ce document de référence pour tous les CFP et pour tous les MS du canton, en tenant compte des dotations des cours eEP qui peuvent fortement varier entre les CFP.

Une structure claire, modulaire et transparente des contenus et des objectifs d'enseignement est donc nécessaire pour garantir un suivi adapté aux disparités des dotations horaires. Les programmes eEP seront définis pour chaque classe d'enseignement, en fonction des dotations en leçons par niveaux. Les programmes sont établis niveau après niveau, en continuité.

3.1. Contenu du concept

Le contenu du PEEC reprend les tableaux proposés dans le PEC fédéral en y ajoutant des codes spécifiques se rattachant aux compétences pour chaque champ d'action. Ces tableaux sont annexés à ce PEEC eEP. Un exemple des annotations complémentaires est présenté ci-dessous :

JEU

EXIGENCES	<i>Aptitudes fondamentales</i> Pratiquer des jeux seul(e), à deux et en groupe	<i>Développement</i> Analyser des jeux et en modifier les règles et les tactiques	<i>Créativité</i> Modifier des jeux, en inventer de nouveaux et créer des occasions de jouer
Les personnes en formation...			
COMPETENCES DISCIPLINAIRES	JCDA1. connaissent différents jeux (concepts, règles) JCDA2. appliquent des techniques de bases JCDA3. comprennent une approche tactique simple et peuvent la mettre en œuvre	JCDD1. analysent des situations de jeux JCDD2. adaptent et modifient les règles pour que le jeu fonctionne JCDD3. modifient les règles pour que le jeu fonctionne	JCDC1. Mettent au point des concepts de jeu efficaces JCDC2. planifient, organisent et réalisent des activités ludiques

Exemple : **JCDA1**

Selon la codification suivante :

J = Jeu

C = Compétence

D = Disciplinaire

A1 = Aptitude fondamentale 1

4. Organisation de l'enseignement de l'éducation physique

4.1. Aspects généraux

- > L'objectif principal des leçons de l'eEP est de sensibiliser les personnes en formation aux bienfaits de la pratique d'une activité physique régulière. Cela se traduit d'une part par l'apprentissage de disciplines sportives et l'acquisition de principes théoriques et d'autre part par le développement et le renforcement des facteurs de conditions physiques et de coordination.
- > Les programmes de l'eEP sont adaptés en fonction des différences de niveaux et des connaissances sportives des personnes en formation.
- > Outre les compétences disciplinaires, l'eEP veille également au développement des compétences sociales, personnelles et méthodologiques.
- > L'eEP tend à faire des transferts et des rapprochements avec le cadre et les conditions de travail des métiers présents.

4.2. Organisation

L'eEP s'organise par classe scolaire ou par regroupement avec d'autres classes qui ont l'eEP simultanément. Dans les cas d'organisation simultanée, les MS ont la possibilité d'organiser des cours sous forme d'options en restant dans le même champ d'action ainsi que des programmes mono- et co- éducatifs.

4.3. Dotation horaire

Il faut relever que les dotations prescrites par l'OESp ne peuvent être que partiellement remplies par les CFP, en raison du manque d'infrastructures dédiées aux sports. Les CFP s'efforcent de mettre en place les cours eEP, dans la mesure du possible pour toutes les personnes en formation.

De ce fait, les gradations des dotations sont variables en fonction des CFP, des niveaux de formations et des classes constituées.

Les CFP tendent à respecter le principe d'égalité de traitement au sein du CFP et dans la mesure du possible entre les professions et les autres CFP.

<i>Groupe de classes</i>	<i>Unités d'enseignement</i>	<i>Unités par année scolaire</i>
<i>A</i>	Hebdomadaires 2 UE	80
<i>B</i>	Bi-mensuel 2 UE	40
<i>C</i>	Semestriel 2 UE hebdomadaires	40
<i>D</i>	Chaque 3 semaines 2 UE	26
<i>E</i>	Journées sportives	6-8
<i>F</i>	Camps	

5. Gestion de la branche

5.1. Enseignement

En début d'année scolaire, le MS établit un programme annuel pour chacune des classes qui lui sont attribuées en tenant compte :

- > Des différents champs d'action
- > De la dotation horaire de la classe
- > Du groupe classe et de ses spécificités (conditions cadres, effectif, niveau)

Au cours de l'année scolaire les documents liés à la planification et à l'organisation du cours (choix des champs d'action, choix des activités, objectifs, évaluations) sont répertoriés dans un dossier « classe » (sous forme écrite ou numérique à choix) de manière à ce que ces informations puissent être reprises ou transmises lors du passage à un niveau supérieur de la formation.

Le dossier « classe » garantit un suivi pour le MS en charge de la classe (surtout si le MS ne suit pas ses classes sur tous les niveaux de la formation) et une cohérence dans la formation l'eEP pour les apprentis.

5.1.1. Dossier « classe »

Le programme de l'année scolaire est composé par les choix du MS en fonction de la dotation, des compétences et des activités dans les cinq champs d'actions, **en adéquation du suivi antérieur (an-1) et postérieur (an+1)**.



Chaque champ d'action regroupant X activités (fiches jeu 1-2-3... dans l'exemple) se voit attribuer des critères d'évaluation (EVA) se référant aux différents codes pour chaque domaine de compétences et dans une optique progressive.

Chaque champ d'action doit être couvert au moins une fois durant l'année scolaire. Les compétences visées par le champ d'action et les critères EVA des activités choisies sont mis en adéquation par le MS lors de l'intégration des fiches correspondantes dans le programme de la classe.

L'objectif étant d'avoir un **dossier continu eEP pour chaque classe** composé ou complété par le MS responsable de la classe en début d'année scolaire.

- > **Variante idéale** : le MS suit ses classes durant les trois années de formations, le dossier reste en sa possession.
- > **Variante objective** : le MS est amené à reprendre des classes, le dossier se transmet entre les MS successifs. Cette variante offre également la possibilité aux MS de pouvoir faire évoluer les fiches disciplinaires en y ajoutant ou en supprimant certains critères évaluatifs et d'ajouter de nouvelles activités dans les différents champs d'action.

5.1.2. Evaluations

Une à deux évaluations par composition des critères des activités (libre choix du MS) sont programmées chaque année.

Les fiches EVA sont établies par les MS, selon un canevas qui ne fait pas partie du PEEC, mais qui sont régulièrement mis à jour dans une logique d'amélioration continue.

Les fiches d'évaluation sont remises directement aux personnes en formation. Les informations précises quant au processus d'évaluation sont disponibles au point 5.3.

5.2. Echanges et partages des documents entre les centres de formation

Les MS disposent d'une plateforme d'échange documentaire et de partage de documents sous SharePoint. Un groupe de droits devra être associé pour chaque MS des différents centres professionnels du canton.

5.3. Evaluation - Principe

L'évaluation constitue une part importante de l'eEP. Ayant une fonction purement formative et non qualificative, elle offre un suivi des différentes compétences travaillées dans le cadre du sport au cours de la formation initiale.

La pratique de l'eEP est évaluée chaque semestre ou au minimum une fois par année scolaire. Le MS est libre de choisir la forme, le type et l'organisation de l'évaluation en fonction du programme, des activités et des caractéristiques et du contexte de ses classes. Les composantes de l'évaluation sont consignées dans le « dossier classe ».

Les évaluations se basent systématiquement sur les points suivants :

- > Critères et objectifs évalués tirés du PEEC
- > Méthodes et formes d'évaluation claires et transparentes
- > Choix du type d'évaluation : évaluation par le MS, co-évaluation, auto-évaluation, évaluation par les pairs

Le caractère formatif des évaluations apparaît essentiel pour donner aux apprentis une image des compétences développées ou à développer. Les évaluations se font par champ d'action et elles ne donnent donc pas lieu à une note globale en fin de semestre ou en fin d'année.

5.3.1. Fiche individuelle standardisée

Les évaluations sont faites sous forme d'une fiche individuelle standardisée qui comporte :

- > Un bilan initial situant les compétences en début de formation
- > Un graphique représentant l'évolution des compétences issues de l'eEP en fonction des cinq champs d'action.
- > Ces fiches individuelles seront remises directement aux personnes en formation par les MS, sans enregistrement au dossier de la PEF.
- > Une copie de chaque fiche individuelle est placée dans le dossier « classe ».

5.3.2. Notification de l'eEP dans les bulletins semestriels officiels

Les bulletins officiels de semestres ou d'année reprendront simplement l'indication :

« Cours suivi » ou « Dispensé »

- > L'eEP sera sans effet sur les moyennes des bulletins.
- > Seuls les bulletins des classes ayant l'eEP porteront cette mention.

6. Entrée en vigueur

Le présent PEEC eEP entre en vigueur avec effet au 1^{er} août 2018. Son introduction se fera progressivement, par niveaux et années scolaires successives, conformément au champ d'application défini au point 2.2.

7. Annexes : Tableaux des champs d'actions annotés

7.1. Jeu – Jouer et découvrir les enjeux

EXIGENCES	<i>Aptitudes fondamentales</i> PRATIQUER DES JEUX SEUL(E), À DEUS ET EN GROUPE	<i>Développement</i> ANALYSER DES JEUX ET EN MODIFIER LES RÈGLES ET LES TACTIQUES	<i>Créativité</i> MODIFIER DES JEUX, EN INVENTER DE NOUVEAUX ET CRÉER DES OCCASIONS DE JOUER
	Les personnes en formation...		
COMPÉTENCES DISCIPLINAIRES	JCDA1. connaissent différents jeux (concepts, règles) JCDA2. appliquent des techniques de bases JCDA3. comprennent une approche tactique simple et peuvent la mettre en œuvre	JCDD1. analysent des situations de jeux JCDD2. Adaptent et modifient les règles pour que le jeu fonctionne JCDD3. Modifient les règles pour que le jeu fonctionne	JCDC1. mettent au point des concepts de jeu efficaces JCDC2. planifient, organisent et réalisent des activités ludiques
COMPÉTENCES PERSONNELLES	JCPA1. évaluent leurs capacités de jeu de manière réaliste JCPA2. acceptent la victoire comme la défaite	JCPD1. respectent les règles et se dénoncent elles-mêmes lorsqu'elles les enfreignent JCPD2. dirigent un jeu	JCPC1. mettent en pratique et reconnaissent leurs propres aptitudes en matière de planification et d'organisation JCPC2. identifient et saisissent les occasions de jouer
COMPÉTENCES SOCIALES	JCSA1. définissent les règles du jeu de manière coopérative JCSA2. accepte la victoire comme la défaite	JCSD1. autorisent tout le monde à participer au jeu JCSD2. signalent mutuellement les infractions aux règles JCSD3. encouragent les autres joueurs	JCSC1. se montrent tolérantes envers les joueurs qui n'ont pas les mêmes idées et les mêmes capacités
COMPÉTENCES MÉTHODOLOGIQUES	JCMA1. identifient des accès spécifiques à différents jeux	JCMD1. expérimentent différentes méthodes pour mettre en œuvre des concepts de jeu	JCMC1. alternent les options de jeu et en inventent de nouvelles JCMC2. recherchent des solutions en cas de conflit

Activités : futsal, football, basketball, floorball, handball, tchoukball, volley-ball, baseball, kin-ball, tennis de table, badminton, tennis, ultimate frisbee

7.2. Compétition – accomplir une performance et se mesurer aux autres

EXIGENCES	<i>Aptitudes fondamentales</i> CONNAÎTRE, EXPÉRIMENTER ET COMPARER LES COMPOSANTES DE LA CAPACITÉ DE PERFORMANCE	<i>Développement</i> IDENTIFIER, ANALYSER ET AMÉLIORER PONCTUELLEMENT LES CRITÈRES DE PERFORMANCE	<i>Créativité</i> CRÉER, ORGANISER ET DISPUTER DES FORMES DE COMPÉTITION SPORTIVE
	Les personnes en formation...		
COMPÉTENCES DISCIPLINAIRES	CCDA1. identifient leur capacité de performance en lien avec les facteurs de condition physique CCDA2. comparent différentes facettes de leur capacité de performance en situation de compétition	CCDD1. peuvent s'améliorer dans les domaines de la coordination, de la condition physique et de la tactique CCDD2. améliorent certaines composantes de performance choisies individuellement	CCDC1. peuvent faire la distinction entre différentes facettes de la capacité de performance CCDC2. créent des formes de compétition avec des critères de performance adaptés
COMPÉTENCES PERSONNELLES	CCPA1. savent évaluer leur propre capacité de performance CCPA2. font des efforts pour réaliser des performances et s'investir pleinement dans la compétition	CCPD1. sont en mesure d'évaluer l'évolution de leur propre performance et de l'influencer CCPD2. savent gérer la victoire et la défaite	CCPC1. travaillent avec persévérance et volonté à la réalisation de leurs objectifs CCPC2. considèrent que participer est tout aussi important que gagner
COMPÉTENCES SOCIALES	CCSA1. respectent les niveaux de performance de chacun CCSA2. se donnent mutuellement des conseils pour améliorer leurs performances	CCSD1. identifient les points forts et les exploitent pour se comparer aux autres groupes CCSD2. conviennent de tactiques communes dans les compétitions collectives	CCSC1. sont disposées à concevoir des formes de compétition garantissant l'égalité des chances pour tous CCSC2. acceptent les erreurs et les échecs au sein du groupe de compétition
COMPÉTENCES MÉTHODOLOGIQUES	CCMA1. connaissent des méthodes permettant d'améliorer certaines composantes de performance CCMA2. savent se procurer des informations pertinentes s'améliorer	CCMD1. choisissent pour comparer des performances, le type de pratique qui leur convient le mieux CCMD2. peuvent analyser les types de pratique mis en œuvre	CCMC1. connaissent les possibilités pour modifier les formes de compétition (les rendre plus faciles ou plus complexes). CCMC2. se fixent des objectifs et peuvent vérifier le degré de réalisation

Activités : course d'orientation, sports collectifs et individuels, athlétisme

7.3. Santé – équilibrer et prévenir

EXIGENCES	<i>Aptitudes fondamentales</i> CONNAÎTRE ET ADOPTER UN COMPORTEMENT BÉNÉFIQUE POUR LA SANTÉ À TRAVERS LE SPORT ET L'ACTIVITÉ PHYSIQUE	<i>Développement</i> MAINTENIR ET AUGMENTER LES CAPACITÉS FONCTIONNELLES DU CORPS	<i>Créativité</i> EXPLOITER LES POTENTIELS DU SPORT ET DU MOUVEMENT EN TERMES DE PRÉVENTION ET D'AMÉLIORATION DE LA SANTÉ
	Les personnes en formation...		
COMPÉTENCES DISCIPLINAIRES	SCDA1. ressentent l'activité physique comme une composante importante de leur santé SCDA2. connaissent les aspects liés à la santé et savent comment agir sur eux	SCDD1. peuvent s'améliorer dans les domaines de la coordination, de la condition physique et de la tactique SCDD2. améliorent certaines composantes de performance choisies individuellement	SCDC1. peuvent faire la distinction entre différentes facettes de la capacité de performance SCDC2. créent des formes de compétition avec des critères de performance adaptés
COMPÉTENCES PERSONNELLES	SCPA1. peuvent réfléchir sur leur santé et échanger à ce sujet SCPA2. ont conscience des sollicitations physiques et de leurs conséquences	SCPD1. sont honnêtes et critiques envers elles-mêmes SCPD2. peuvent évaluer et réguler leur propre comportement en termes de santé	SCPC1. appliquent les optimisations reconnues à leur propre comportement SCPC2. vont au-delà de leur propre confort et se montrent actifs
COMPÉTENCES SOCIALES	SCSA1. se comportent dans le groupe de formation de sorte que tous ressentent le bénéfice des activités physiques et sportives pour la santé	SCSD1. transmettent leurs propres expériences SCSD2. soutiennent et motivent les autres	SCSC1. exploitent les contacts sociaux noués pendant leurs activités physiques dans l'intérêt de leur santé
COMPÉTENCES MÉTHODOLOGIQUES	SCMA1. appliquent des formes d'exercice physique bénéfiques pour la santé SCMA2. se procurent des informations pertinentes	SCMD1. peuvent appliquer des formes d'entraînement précises (dont la convalescence) SCMD2. se fixent des objectifs et travaillent pour les atteindre	SCMC1. améliorent leur bien-être actuel grâce aux activités physiques SCMC2. saisissent les opportunités de concrétiser leurs résolutions

Activités : fitness, course à pied, inline skating, nordic walking, yoga, stretching, marche

7.4. Expression – concevoir et présenter

EXIGENCES	<i>Aptitudes fondamentales</i> ELARGIR SON RÉPERTOIRE DE MOUVEMENT, SES EXPRESSIONS CORPORELLES ET SON LANGAGE CORPOREL	<i>Développement</i> DÉVELOPPER ET PRÉSENTER DES FORMES DE MOUVEMENTS, APPRENDRE À EN GÉRER L'ASPECT CRÉATIF	<i>Créativité</i> PERCEVOIR ET APPRÉCIER SES PROPRES FORMES DE MOUVEMENT ET CELLES DES AUTRES
	Les personnes en formation...		
COMPÉTENCES DISCIPLINAIRES	ECDA1. peuvent imiter/copier des mouvements, séquences de mouvements et des techniques ECDA2. peuvent bouger en rythme sur de la musique	ECDD1. connaissent et expérimentent divers contenus et formes de présentation ECDD2. conçoivent leurs propres enchaînements de mouvements	ECDC1. évaluent des formes de mouvements selon des critères personnels ou prédéfinis ECDC2. évaluent leur propre prestation sur la base de critères
COMPÉTENCES PERSONNELLES	ECSD1. acceptent d'apprendre des formes de mouvement inhabituelles et inconnues ECSD2. découvrent de nouveaux points forts et points faibles au travers de nouveaux mouvements	ECPD1. identifient les avantages et les inconvénients de différentes formes de présentation ECPD2. s'efforcent de présenter une prestation originale	ECPC1. connaissent les méthodes d'appréciation des mouvements et les appliquent
COMPÉTENCES SOCIALES	ECSA1. tolèrent les formes de mouvement inhabituelles et nouvelles des autres ECSA2. peuvent concevoir des directives en matière de mouvement au sein de groupes	ECSD1. apprennent à gérer leurs propres émotions lors de représentations ECSD2. acceptent les critiques et les corrections et les appliquent	ECSC1. évaluent l'impact et l'exécution de leurs propres formes de mouvements ECSC2. émettent un jugement sur elles-mêmes et pour elles-mêmes
COMPÉTENCES MÉTHODOLOGIQUES	ECMA1. connaissent des méthodes pour apprendre de nouveaux mouvements ECMA2. connaissent des critères d'expression destinés à la conception de mouvements	ECMD1. élaborent des séquences et des enchaînements de mouvements en s'aidant mutuellement ECMD2. intègrent les points forts de chacun dans les créations collectives	ECMC1. évaluent les formes de mouvement qu'on leur présente de manière constructive et loyale ECMC2. donnent des retours d'informations judicieux et utiles

Activités : danse aérobic, zumba, t-bow, acrosport, corde à sauter, jonglage, chorégraphie basket (ou foot, volley, etc.)

7.5. Défi – expérimenter et gagner en assurance

EXIGENCES	<i>Aptitudes fondamentales</i> EVALUER ET EXPLOITER SES CAPACITÉS DE FAÇON RÉALISTE TOUT EN VEILLANT À LA SÉCURITÉ	<i>Développement</i> DÉVELOPPER SES CAPACITÉS ET SA CONSCIENCE DES RISQUES ET PRENDRE DES MESURES DE SÉCURITÉ	<i>Créativité</i> CONCEVOIR DES DÉFIS SPORTIFS ET LES EXÉCUTER EN TOUTE SÉCURITÉ
	Les personnes en formation...		
COMPÉTENCES DISCIPLINAIRES	DCDA1. testent leurs limites en termes de performance et de capacités, et exploitent leurs aptitudes DCDA2. savent évaluer leurs capacités DCDA3. tiennent compte des mesures de sécurité	DCDD1. évaluent les dangers et les risques de façon appropriée DCDD2. connaissent les techniques de sécurité et les appliquent DCDD3. reconnaissent les attraits des défis sportifs	DCDC1. alternent les défis physiques personnels en toute sécurité DCDC2. évaluent leurs propres formes de mouvements selon des critères personnels ou prédéfinis
COMPÉTENCES PERSONNELLES	DCPA1. acceptent de relever de nouveaux défis DCPA2. font des efforts (dans un cadre sécurisé) pour expérimenter des mouvements inconnus	DCPD1. connaissent leurs limites et les assument DCPD2. se penchent sur leurs propres capacités DCPD3. identifient leurs émotions	DCPC1. se positionnent de façon justifiée pour ou contre un certain défi et les mesures de sécurité associées
COMPÉTENCES SOCIALES	DCSA1. apportent leur aide de façon fiable et compétente DCSA2. reconnaissent les capacités de leurs camarades et les mettent à profit au sein du groupe	DCSD1. identifient les formes de pression négatives que peut exercer le groupe et les empêchent DCSD2. attirent l'attention sur les dangers et donnent des conseils en matière de sécurité	DCSC1. clarifient les rôles, conviennent de règles et s'y tiennent DCSC2. prennent leurs responsabilités dans le cadre convenu
COMPÉTENCES MÉTHODOLOGIQUES	DCMA1. connaissent les méthodes d'autoévaluation DCMA2. appliquent des méthodes efficaces d'apprentissage des mouvements	DCMD1. savent analyser des enchaînements de mouvements DCMD2. appliquent des principes pour garantir la sécurité	DCMC1. se fondent sur des critères objectifs pour évaluer les capacités DCMC2. observent les standards de sécurité

Activités : escalade, parkour, slackline, anneaux, trampoline