



COMPRENDRE L'INTÉGRATION DES COMPÉTENCES E.P.C.
DANS LES COURS D'ÉDUCATION PHYSIQUE ET SANTÉ



ENSEIGNEMENT CATHOLIQUE
SECONDAIRE

Définir les correspondances entre

LE PROGRAMME D'E.P.C.

ET LE PROGRAMME D'ÉDUCATION PHYSIQUE ET SANTÉ

Compétences E.P.C.	Compétences socles et transversales des domaines de l'éducation physique et santé	Axes d'intégration en E.P.&S.
<p>4. DÉVELOPPER SON AUTONOMIE AFFECTIVE page 17</p> <p>4.3 Préserver son intimité, en ce compris son intégrité physique et psychique</p> <p>Exprimer ses limites et respecter celles des autres, notamment dans les relations affectives et sexuelles</p> <p>Se fier à l'autre avec prudence</p> <p>Identifier des bonnes pratiques pour garantir sa sécurité et son intimité sur internet</p> <p>10. CONTRIBUER A LA VIE SOCIALE ET POLITIQUE page 29</p> <p>10.2 Coopérer</p> <p>Se coordonner, s'entraider, solliciter de l'aide pour soi et pour les autres</p> <p>10.3 Assumer des responsabilités individuelles et collectives</p> <p>Identifier ses besoins et s'organiser pour un projet commun</p> <p>Assumer des tâches et des rôles au sein de l'école</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Se respecter, s'affirmer en respectant l'autre. • Être capable de participer à des actions collectives de sécurité. • Percevoir ses états émotionnels avant, pendant et après une présentation de mouvements expressifs. • Agir collectivement dans une réalisation commune. • Valoriser et respecter ses partenaires (coéquipiers et adversaires). • Respecter des règles convenues dans l'intérêt du groupe et en fonction du but à atteindre : <ul style="list-style-type: none"> - Adapter ses comportements aux règles convenues. - Assumer différents rôles dans une action collective. • Agir avec fair-play, dans la défaite et la victoire dans le respect de soi et de ses partenaires (coéquipiers et adversaires). • Utiliser les moyens techniques acquis pour participer à une action collective. • Respecter des règles convenues dans l'intérêt du groupe et en fonction du but à atteindre • Aider un partenaire dans l'exécution d'un exercice. • Garantir la sécurité d'autrui. 	<p>1,3</p> <p>2,4</p> <p>1,3</p> <p>2,3,4</p> <p>1,2,3,4</p> <p>3,4</p> <p>3,4</p> <p>4</p> <p>3,4</p> <p>1,2</p> <p>2</p>

PROPOSITIONS D'ACTIVITÉS EN ÉDUCATION PHYSIQUE ET SANTE

Activité 1 : Course de durée / Respect d'allure (estimer son temps)

Compétences E.P.C. mises en œuvre	Axes d'intégration mobilisés en éducation physique
<ul style="list-style-type: none"> • Développer son autonomie affective • Préserver son intimité, en ce compris son intégrité physique et psychique • Assumer des responsabilités individuelles et collectives 	<ul style="list-style-type: none"> • Se respecter, s'affirmer en respectant l'autre. • Être capable de participer à des actions collectives de sécurité. • Percevoir ses états émotionnels avant, pendant et après une présentation de mouvements expressifs.

Objectifs : Autonomie, S'affirmer, se responsabiliser, estimer

L'intérêt de ce projet tient dans la démarche d'affirmation, de développement de l'estime de soi et de contrôle de son corps. L'idée est d'entendre son corps, mesurer l'effort et d'atteindre son autonomie. Ce n'est pas la performance pure qui va être évaluée, mais bien la capacité à mesurer son effort. L'objectif ultime étant de prendre conscience des bienfaits d'une activité physique régulière tout au long de sa vie.

Activité

Préreqs : Connaissance des notions de base en endurance douce et préparation à la course de durée.

E.P.C	Axes E.P.&S.	Consignes et déroulement de l'activité
4. - 4.3	1-4	Au cours précédent, les élèves auront reçu des notions de base en endurance douce. Présentation du vocabulaire de VMA, de FC et de KM/h.
4. - 4.3	1-2	Réflexion en duo autour des performances possibles dans une distance imposée. Exemple : Le tour est de 2500 mètres. Par rapport à l'estimation de l'élève quant à ses possibilités, il sera capable d'évaluer le temps qu'il lui faudra pour parcourir la distance de 2500 mètres.
4. - 4.3 - 10.3	1-2-3	Observation et critique de sa performance. Dès son arrivée, l'élève met en commun son estimation et son temps exact. Partage de données avec son partenaire en duo. Echange d'informations.
4. - 4.3	1-2	En autonomie. Sans l'aide d'un appareil quelqu'il soit. Etre capable d'ajuster sa course par rapport à la première expérience.
4. - 4.3	1-2	Respect d'allure. Modalités de l'épreuve : Sur une distance de 2500 m (préparée), l'élève sera capable d'estimer son temps en totale autonomie sans la moindre information de temps (Montres et GSM interdits). A la fin de la distance, l'enseignant lui donne son temps réel et le met en commun avec l'estimation d'avant course.
4. - 4.3	1-2-3	Evaluation : L'évaluation ne porte pas sur la performance proprement dite, mais sur la capacité à estimer son temps et ajuster sa course aux nécessités de l'épreuve. Le meilleur ne sera pas celui qui a couru le plus vite, mais celui qui aura réussi à estimer au mieux le temps qu'il allait prendre pour réussir l'épreuve (Coefficient en pourcents %)

Activité 2 : « Le Poull Ball, sport d'intégration » (Coopérer/ Se respecter)

Compétences E.P.C. mises en œuvre	Axes d'intégration mobilisés en éducation physique
<ul style="list-style-type: none"> • Coopérer. • Assumer des responsabilités individuelles et collectives. • Préserver son intimité, en ce compris son intégrité physique et psychique. 	<ul style="list-style-type: none"> • Agir collectivement dans une réalisation commune. • Valoriser et respecter ses partenaires (coéquipiers et adversaires). • Agir avec fair-play, dans la défaite et la victoire dans le respect de soi et de ses partenaires (coéquipiers et adversaires).

Objectifs :

Grâce à un sport accessible, mixte et fun, l'idée est de responsabiliser un maximum de joueurs dans chaque action. Vu la simplicité du règlement, on peut rapidement atteindre la situation globale. L'aspect innovant et le matériel inédit donnent à ce jeu une dimension attrayante qui permet de répondre aux centres d'intérêts des jeunes. La philosophie fair-play et la non-violence ont pour but de réconcilier les jeunes en conflit avec la pratique sportive en général et visent à valoriser l'ensemble des joueurs (F&G).

Activité

Prérequis : Aucun prérequis exigé Vidéo : <https://www.youtube.com/watch?v=orDARUJedJQ&t=6s>

E.P.C	Axes E.P.&S.	Consignes et déroulement de l'activité
	3	Présentation de l'activité. Le Poull Ball est un nouveau sport belge créé en 2010. Il se joue à 5c/5 en mixité à l'intérieur ou à l'extérieur.
4.3	3-4	La mouche : Les joueurs sont tous en cercle autour du professeur. Une « mouche » imaginaire leur est distribuée à chacun. Ils referment leurs mains pour la conserver. L'enseignant va leur faire des passes successivement. C'est le seul moment où ils peuvent ouvrir leurs mains. Par contre, s'il s'agit d'une feinte et qu'ils réagissent. La mouche s'envole... La partie sera remportée par le joueur le plus concentré.
10.2 - 10.3	3-4	Chrono en mains : Selon la philosophie du défi, les joueurs vont apprendre à développer la contre-attaque. Par vagues de 5 ou 6 joueurs, le but est de réaliser une traversée d'une cible à l'autre en le moins de temps possible. Il est interdit de dribbler et de marcher avec la balle en mains. D'abord par passes sans opposition et puis progressivement avec des défenseurs
10.2 - 10.3	3-4	Le Collier : En situation globale simplifiée, le but est d'apprendre à occuper un maximum d'espace. Les joueurs sont en cercle Autour du rond central. Cette disposition ressemble à un collier dans lequel j'ai des perles (attaquants) et des diamants (défenseurs) en minorité. L'enseignant lance la balle dans un coin de la salle et le jeu démarre. La supériorité numérique et l'utilisation des deux camps permettent de favoriser la circulation de balle. On combat ainsi le phénomène courant de grappe de raisins.
10.2 - 10.3	3-4	Situation globale : Rencontre de Poull Ball en équipes mixtes de 5c/5 en intérieur ou en extérieur.