



## Document d'Intentions Pédagogiques du cours d'éducation physique

En partant des compétences de base, le cours d'éducation physique se voudra être dans la continuité des autres cours. Nous viserons à :

- Renforcer les bases de l'éducation et des valeurs sociales,
- Renforcer les principes d'organisation et de respect des consignes,
- Renforcer les notions de travail de groupes, de leadership et de cohésion,
- Développer la volonté de dépassement de soi.
- Apprendre à poser des choix et prendre des initiatives

Notre intervention s'articulera en 4 axes :

- L'éducation à la santé
- L'éducation à la sécurité
- L'éducation à l'expression
- L'éducation sportive

Pour atteindre ces objectifs, nous ciblerons des activités phares :

- La course à pieds et le renforcement musculaire
- La gymnastique sportive et le Parkour
- La natation
- Les sports collectifs
- Les sports de duels dits de combat (boxe, lutte, self-défense)

Le programme annuel vise à développer 3 champs fondamentaux :

- La condition physique
- Les habiletés gestuelles et motrices
- La coopération socio-motrice

Dans notre équipe, nous accorderons d'ailleurs une importance particulière à la sensibilisation et au développement des aptitudes citoyennes (EPC):

- Le respect des règles convenues dans l'intérêt du groupe et de l'activité.
- La discipline et le cadre mis en place dans les situations incluant un partenaire ou un adversaire.
- L'esprit d'équipe et la tolérance dans les sports collectifs.
- Le travail de sauvetage en 3<sup>ème</sup> demandant une bonne relation avec son partenaire.
- Le respect, l'empathie et le stress émotionnel dans les sports de combat.



- La collaboration et la solidarité dans les diverses disciplines de la condition physique qui seront travaillées principalement en équipes.
- La gestion de conflit dans les pratiques en auto-arbitrage.

Durant toute l'année, le travail sera en phase avec les **trois ressources** suivantes :

1. Le savoir : acquérir des connaissances spécifiques à l'activité physique,
2. Le savoir-être : se comporter avec sportivité, avoir une attitude scolaire, adopter une mentalité fair-play et un esprit d'équipe.
3. Le savoir-faire : S'investir dans l'activité, incluant la capacité de tout mettre en œuvre afin d'atteindre les objectifs demandés.

**L'évaluation des compétences :**

Bien conscient que chaque élève est différent, que le système de cotation des performances puisse être un risque de clivage et un frein pour bon nombre d'entre eux, nous souhaitons individualiser les apprentissages afin d'amener chaque individu vers son plein potentiel. Chacun aura la possibilité d'évoluer selon son rythme et ses caractéristiques propres. Le dialogue et l'échange seront au cœur de nos pratiques pour nous permettre d'entretenir une relation bienveillante et de renforcer la confiance de nos élèves.

L'évaluation des compétences ne visera pas une « pure » recherche de performance mais tiendra également compte de la progression et de l'investissement personnel.

Participation	Progression	Maîtrise
Tenue appropriée Ponctualité Attitude scolaire Engagement actif Respect des consignes	Evolution des résultats Investissement personnel Proactivité Dynamique positive Capacité à se corriger Se mettre au service des autres	Efficacité Gestes techniques Stratégies Performances athlétiques Positions Tactiques



Nous veillerons à communiquer les critères sous forme de comportements observables de manière à favoriser la compréhension de nos attentes. Cela permettra également à chacun de s'auto-réguler et de voir les défis encore à réaliser.

Des temps d'auto-évaluations seront également consacrés, de façon personnelle ou collective selon les besoins.

#### Incapacité de participation :

Dans le respect de tous, nous sommes conscients qu'il nous arrive de ne pas être en état de participer à une activité sportive. Néanmoins, quelques règles seront de rigueur :

4. Il incombe à l'élève d'effectuer la démarche vers le professeur afin de le prévenir de son « état de forme »,
5. Au minimum un mot des parents sera exigé pour une incapacité ponctuelle et un certificat pour une incapacité plus importante (certificat que vous pourrez trouver en annexe),

Attention, toute incapacité sera sujette à une démarche précise. Lorsque l'élève présente le motif, il demande à l'enseignant de pouvoir s'adapter. L'action qui en découle ira de l'adaptation de l'activité à la « non-participation ». L'élève aura donc pris soin d'apporter sa tenue et le professeur évaluera l'adaptation appropriée.

#### Le matériel :

##### L'indispensable :

La tenue d'éducation physique est obligatoire. Un t-shirt vert vendu à l'école au prix de 9€ ou un vert uni et sans motif dérangeant, un short ou un training et des baskets polyvalentes seront uniquement admis.

Pour les élèves ayant cours de natation, le maillot une pièce est exigé pour les filles ainsi que le bonnet de natation. Les lunettes sont vivement conseillées.

Pour les garçons, le maillot serrant sera de rigueur. La piscine n'autorise pas les shorts.

##### Le proscrit :

Les téléphones, les montres, et les bijoux seront à déposer aux professeurs et seront placés dans une armoire fermée à clé afin d'éviter toute occasion de vol ou de mauvaises blagues qui auraient tendance à mal tourner.



Aucune nourriture ni boisson sucrée ne sera autorisée durant le temps de travail.

Des pauses seront organisées selon les besoins de l'activité.

Les objets personnels, argent ou autres laissés dans le vestiaire ou en classe seront à la responsabilité de l'élève.

**Sanction possible :**

Tout comme dans chaque discipline sportive, les élèves devront respecter un certain cadre de conduite afin que l'organisation des activités puissent se dérouler de manière efficace et permettre ainsi la bonne évolution des apprentissages de chacun.

De façon pratique, chaque transgression de ce cadre entrainera une sanction.

Celle-ci pourra aller du simple avertissement à la sanction disciplinaire :

1. Dialogue
2. Impact dans la grille d'évaluation
3. Communication aux parents via le journal de classe
4. La mise à l'écart du cours
5. La retenue (sanction en communication avec l'équipe éducative)



**CERTIFICAT MÉDICAL  
POUR LE COURS D'ÉDUCATION PHYSIQUE ET  
LES ACTIVITÉS SPORTIVES SCOLAIRES**

Je soussigné, Docteur en médecine, certifie avoir interrogé  
et examiné personnellement ce jour

M., Melle,.....

Et l'avoir reconnu(e) incapable de participer

du ..... au .....inclus

à une ou plusieurs activités du cours d'éducation physique:

*Cocher ce qui convient*

*Entourer la région atteinte*

Exercices exigeant des efforts pour :

les membres supérieurs,

les membres inférieurs,

la nuque, le dos,

le ventre, le tronc.

Tout exercice, sauf la natation.

La natation.

Les exercices de course d'endurance.

Les exercices de force.

Autres restrictions :

.....  
.....  
.....

Recommandations à l'attention du professeur d'éducation  
physique

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

# COLLEGE SAINT FRANCOIS (CSVSF ASBL)

Rue des Merisiers, 7 - 1050 Bruxelles (Ixelles)

☎ 02/672.59.54 - Courriel: [directionadj.csf@gmail.com](mailto:directionadj.csf@gmail.com) - [www.sv-sf.be](http://www.sv-sf.be)

