

**SECTION EDUCATION PHYSIQUE**  
**10h/sem. en Multi-Sports**  
**Accès aux études supérieures**  
**COLLEGE TECHNIQUE St. JOSEPH**  
 40, Rue Romaine 7780 Comines  
[educ.phys@ctsj.org](mailto:educ.phys@ctsj.org)  
  
**La Technique et le Sport en tête**  
**056/560360      www.ctsj.org**

Tu as terminé un premier degré et tu souhaites découvrir et peut-être t'engager dans une formation en « Humanités Sportives ».



Voici ce que te propose le Collège Technique St Joseph :

Tu suivras non seulement les cours généraux (Français, Math, Sciences, Langues...) mais tu pratiqueras aussi de manière intensive plusieurs activités sportives. Tu apprécieras l'évolution de tes performances grâce à l'apprentissage de techniques dans les différents sports proposés. Concilier et assumer les cours généraux et la pratique sportive te permettra enfin d'évoluer en parfaite harmonie avec toi-même et les autres.

**« En prônant le goût de l'effort, le dépassement de soi-même et l'esprit d'équipe, la pratique du sport peut être un moyen de formation humaine. »**



Convaincu de sa valeur éducative, sans mettre le sport en valeur absolue, l'objectif poursuivi au Collège Technique St Joseph est de suivre un programme sérieux et équilibré.

Accessibles aux élèves qui ont réussi une 2<sup>ème</sup> année d'Humanités, les études durent quatre ans.

Bien que formés davantage à s'orienter vers les professions paramédicales, l'animation et l'enseignement, les élèves obtiennent, en fin d'Humanités Sportives, un diplôme d'Etudes Secondaires Supérieures qui leur donne accès à tout enseignement supérieur universitaire et non universitaire.

# 3-4-5-6 TTR Education Physique

## GRILLE HORAIRE

### FORMATION COMMUNE

Religion	2
Français	5
Mathématique	5
Histoire	2
Education Physique	2
Géographie	2
Langue Moderne Néerlandais <b>ou</b> Anglais	4
Sciences	2



---

24 heures

### FORMATION OPTIONNELLE

Education physique	8
--------------------	---

---

TOTAL 32 heures

Ces 8 heures d'éducation physique sont réparties dans la pratique de(s) :

- La Gymnastique sportive (sol, sauts, acro gym)
- La Natation et plongeurs
- Sports collectifs (Hand ball, Volley ball, Foot, Basket ball.)
- Sports individuels (Vélo, Badminton, Musculation, Tennis de table. )
- L'athlétisme (courses, lancers, sauts)



# **Education physique**

## **Finalités**

S'inscrivant dans la perspective définie par le décret « Missions », l'Education Physique se donne comme mission prioritaire « la prise en compte de la dimension motrice dans la formation globale de l'élève et de son épanouissement en lui permettant de mieux assurer un certain nombre de fonctions vitales pour sa vie ».

Pour atteindre cet objectif et amener chaque élève à maîtriser les compétences terminales votées par le parlement de la Communauté Française, l'enseignement, la pratique et l'évaluation des différentes activités sportives aura comme « fil conducteur » **trois champs** disciplinaires principaux :

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

Ceux-ci contribueront à développer, par le biais des activités que nous proposons,

#### **les 4 axes**

1. l'éducation à la santé, (cond phys., muscu, athl., nat, vélo)
2. l'éducation à l'expression  
(gymnastique, plongeurs, techniques du cirque)
3. l'éducation à la sécurité (gym : parcours audace-sécurité)
4. l'éducation sportive (sports coll et ind)



Les différentes compétences feront l'objet d'évaluations périodiques, d'une évaluation globale en 3<sup>ème</sup>, 4<sup>ème</sup> et 5<sup>ème</sup> Transition éducation physique, et d'une évaluation certificative en fin de 6<sup>ème</sup>.

## **II. Options fondamentales**

Dans le cadre de notre « section Education Physique », notre objectif sera d'amener l'élève, par le biais des différentes activités proposées, à progresser de manière qualitative et quantitative, à s'auto-évaluer, à rencontrer et respecter l'autre qu'il soit partenaire ou adversaire.

**Si la réalisation des performances ou « savoir-faire » reste un objectif important dans chacune des disciplines, l'attitude face au travail, le goût de l'effort, l'engagement personnel de l'élève et sa volonté de progresser quel que soit son niveau de performance sont à nos yeux des valeurs essentielles ; ce « savoir-être » est largement pris en compte dans l'évaluation de l'élève.**



# **LA GYMNASTIQUE SPORTIVE**

## **A. CADRE GENERAL**

La gymnastique sportive masculine

4 « engins » seront proposés :

le sol, la barre fixe, les barres parallèles, la pomme et le saut.

## **B. SITUATION ET EXERCICES :**

Au cours de sa formation, l'élève est amené à travailler de manière qualitative et quantitative les facteurs d'apprentissage tels que : la force, la souplesse, la puissance, la résistance musculaire, le contrôle segmentaire, le placement et la consolidation des ceintures scapulaire et pelvienne, les accélérations segmentaires...

En gymnastique sportive, l'élève fait l'apprentissage de plusieurs éléments gymniques dont la difficulté correspond à son année d'étude.

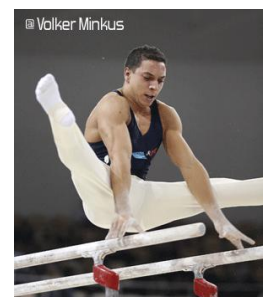
Dans les activités d'expression : l'expression corporelle propose la recherche d'une meilleure extériorisation de chaque personnalité par des exercices améliorant l'aisance corporelle.

Les activités rythmiques envisagent le travail des pas et des déplacements de base.

## **C. SITUATION D'INTEGRATION :**

Gymnastique sportive : l'élève doit être capable de réaliser des séries aux quatre engins de base.

Activités d'expression : l'élève doit être capable de réaliser un enchaînement dans l'une des disciplines enseignées.





# **ATHLETISME**

## **A. CADRE GENERAL**

L'athlétisme, par le biais de ses différentes épreuves, est un moyen privilégié pour développer des qualités physiques fondamentales telles que la vitesse, la détente, la résistance, la force... et l'endurance qui retient particulièrement notre attention, mais aussi des qualités mentales essentielles telles que le sens de l'effort, le dépassement de soi...

En salle ou sur piste, nos élèves évoluent dans des disciplines aussi variées que les courses, les sauts et les lancers.



## **B. SITUATION ET EXERCICES :**

Au cours de sa formation, l'élève est amené à travailler de manière qualitative et quantitative ces qualités fondamentales.

De plus, il apprendra et perfectionnera les gestes techniques dans les différentes disciplines qui composent l'athlétisme : la course de fond, la course de vitesse, le passage des haies, les lancers (le poids, le javelot, le disque), les sauts (la longueur, la hauteur...).

## **C. SITUATION D'INTEGRATION :**

L'élève doit être capable de réaliser des épreuves combinées.

L'élève doit être capable de participer de manière engagée aux différentes épreuves d'endurance.

# ***NATATION***

## **A. CADRE GENERAL**

L'apprentissage des quatre nages fondamentales (la brasse, le crawl, le dos crawlé et le papillon) constitue le cadre de référence du cours de natation.

## **B. SITUATION ET EXERCICES :**

De manière globale, l'élève est amené à se maîtriser dans le milieu aquatique (quelle que soit la nage envisagée) et à pouvoir nager plus longtemps, plus loin et plus vite, mais aussi à se sentir davantage concerné par la notion de « sécurité ».



Au cours de sa formation, l'élève va travailler de manière qualitative et quantitative les qualités fondamentales qui permettent d'atteindre ces objectifs : l'endurance, la vitesse, la puissance, la coulée, la flottaison, la respiration et la coordination de ces différentes composantes.

L'élève apprendra et perfectionnera les gestes techniques des quatre nages de base ainsi que les départs et les virages correspondants.

## **C. SITUATION D'INTEGRATION :**

L'élève doit être capable de réaliser des performances dans plusieurs épreuves, d'endurance, de résistance et de vitesse.





# **SPORTS COLLECTIFS**

## **A. CADRE GENERAL**

Les activités sportives de base sont les suivantes : le volley-ball, le basket-ball et le hand-ball.

De manière globale, nos intentions sont : la maîtrise du ballon, la maîtrise de soi, de ses partenaires et de ses adversaires et la maîtrise du jeu.

## **B. SITUATION ET EXERCICES :**

Après une première étape de familiarisation, l'élève est amené, par un travail quantitatif, à perfectionner et à maîtriser les différentes techniques et situations tactiques de base propres au sport collectif abordé.



familiarisation, qualitatif et les différentes

## **C. SITUATION D'INTEGRATION :**

Rapidement, par des mises en situation, l'élève mettra son « savoir-faire » technique et tactique au service du groupe : être un « moteur » au sein de son équipe et être « créatif » dans le jeu.





## ***Technique d'expression***

### **A. OBJECTIFS**

#### Education de l'œil :

- Education de la vision des choses.
- Entraînement à la perception du détail
- Choix raisonné des éléments de composition.

#### Education de l'intelligence :

- Technique, réflexion, observation analytique, choix.
- Développement de la créativité par le support de l'imagination.



### **B. ENONCE DES MATIERES**

Apprentissage des techniques du cirque et gymnastique acrobatique  
(Jonglerie, équilibres, diabolo,...)

## **Les activités extérieures obligatoires**

Participation à la course du souvenir Ploegsteert (MTO) 8km ou 21km (de la 3<sup>è</sup> à la 6<sup>è</sup>m)

Arbitrage des olympiades et du Tournoi de « Dek » organisés par le service des sports de l'administration Communale (écoles primaires de l'entité)

Stage de Voile / VTT pour les 3<sup>è</sup> et 4<sup>è</sup>m

Stage de ski pour les 5<sup>è</sup> et 6<sup>è</sup>m

## ANATOMIE de la 3<sup>ème</sup> à la 6<sup>ème</sup>

### A. En 3<sup>ème</sup> année :

- De la cellule aux tissus : étude de la cellule, de ses organites ; étude des tissus.
- Plan d'ensemble du corps humain : symétrie, topographie des différents systèmes d'organes.

### B. En 4<sup>ème</sup> année :

- Le système digestif et l'hygiène alimentaire : anatomie et physiologie de la digestion, constituants des aliments ; l'alimentation du sportif.
- Le système respiratoire : anatomie et fonctionnement de l'appareil respiratoire.
- Le système circulatoire : anatomie, fonctionnement, régulation du rythme cardiaque.
- Le système excréteur : anatomie et physiologie du système excréteur.

### C. En 5<sup>ème</sup> année :

Ostéologie : histologie, croissance des os, hygiène du squelette, anatomie descriptive des os du squelette humain.

### D. En 6<sup>ème</sup> année :

- Arthrologie : anatomie descriptive et fonctionnement des articulations.
- Myologie : anatomie descriptive et fonctionnement des principaux muscles du corps humain.



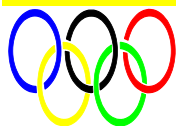
Collège Technique Saint-Joseph  
Rue Romaine, 40 7780 COMINES B

☎ 056/56.03.60

✉ [administration@ctsjs.org](mailto:administration@ctsjs.org)

📄 /55.52.45  
[www.ctsj.org](http://www.ctsj.org)

LA TECHNIQUE ET LE SPORT EN TÊTE



## Fiche de demande de renseignements

- Je désire des renseignements complémentaires par tél .....
- Je souhaite visiter l'établissement et ses installations.....
- Je préfère une visite à domicile.....

(O à cocher selon le choix)

Nom , prénom (élève) .....

Date de naissance .....

Activité sportive pratiquée : .....

Dernière année solaire réussie : ..... à .....

Responsable légal : .....

Adresse : Rue ..... Ville ..... Code postal .....

Tél / GSM : Tél ..... (heure à préciser : ..... ) GSM .....

Courriel : .....

Fiche à remettre ou à envoyer :

- au Collège Technique St Joseph 40, rue Romaine à 7780 Comines .
- [administration@ctsjs.org](mailto:administration@ctsjs.org)
- Piloeuille@ gmail.com ( prof éduc. phys.)