



28 novembre 2014

Elaboration du contenu du PEE Education physique – Aide à la mise en œuvre 2

Annexe 2 au plan d'études cadre pour l'enseignement de l'éducation physique dans la formation professionnelle initiale



Conception pédagogique:

Christoph Conz, André Gogoll, Jürg Körner, Robinson Müller,
Roland Müller

D'autres aides à la mise en œuvre figurent sous www.ofspo.ch/pec



L'élaboration du contenu du PEE ou son adaptation doit se baser sur le PEC ainsi que sur la situation concrète sur place. Une bonne mise en œuvre du PEC nécessite une infrastructure et des ressources en personnel et opérationnelles adaptées.

Cette aide est destinée à faciliter l'élaboration du PEE concret et des stratégies qui y sont associées. Elle se limite à des mots-clés et laisse donc une grande marge de manœuvre.

Nous avons volontairement renoncé à proposer un exemple de plan d'études afin d'inciter chaque école à développer *son propre* PEE dans le cadre d'un processus d'élaboration impliquant tous les enseignants d'éducation physique. Les informations fournies ici peuvent être utiles dans ce cadre.

Définition du PEE sur la base du PEC:

PEC

- Objectifs/Mission
- Champs d'action – Objectifs pédagogiques – Exigences
- Compétences disciplinaires et transversales (acquisition dans le cadre / par le biais de l'éducation physique)

PEE

- ❖ *Vue d'ensemble des compétences pour les différents champs d'action*
- ❖ *Objectifs d'apprentissage; contenus en matière de sport et d'activité physique – Trois niveaux de compétence (d'exigence)*
- ❖ *Concepts; qualification des personnes en formation – Enseignement de l'éducation physique/gestion du sport – Développement en matière d'éducation physique*



Objectifs/Mission	<ul style="list-style-type: none">▪ Les personnes en formation doivent être encouragées à acquérir une culture du sport et du mouvement et elles doivent être encouragées globalement et durablement dans leur développement à travers le sport et le mouvement.				
Champs d'action	Jeu Jouer et découvrir les enjeux	Compétition Accomplir une performance et se mesurer aux autres	Expression Concevoir et présenter	Défi Expérimenter et gagner en assurance	Santé Equilibrer et prévenir
Caractéristiques Profil Orientation	<p>Le jeu décrit une forme d'action propre à l'homme et présente dans toutes les cultures. Contrairement au travail, caractérisé par son côté utilitaire, le jeu est une finalité en soi et tout son attrait tient dans sa pratique et son déroulement. Il permet de réaliser des expérimentations, de ressentir de la joie et du plaisir, mais aussi de faire l'expérience de l'accomplissement dans l'action (flow #). L'enjeu s'intensifie quand l'issue du jeu (réussite ou échec) est incertaine. Dans le cadre de ces expériences, les joueurs respectent les règles en vigueur ou les adaptent en fonction de la situation, tout en gardant une marge de manœuvre dans l'application afin que tout le monde puisse participer. Les jeux se pratiquent en groupe, à deux ou même seul: en permettant de ressentir des émotions et de les vivre pleinement, ils ouvrent la voie à de nombreux contacts sociaux et expériences diverses.</p>	<p>Le désir de livrer une belle prestation, la volonté d'améliorer ses performances, le fait de comparer ses aptitudes avec celles des autres et la perspective de succès dans le cadre de compétitions font partie intégrante du sport. Ces motivations vont de pair avec la découverte de ses limites et le souhait de les repousser par l'exercice et l'entraînement. Dans le sport, les progrès sont aisément quantifiables et résultent directement des efforts accomplis. Les performances sportives sont donc particulièrement importantes pour l'accomplissement personnel et peuvent agir positivement sur la volonté de faire des efforts et sur l'estime de soi. Cela vaut principalement dans les situations où il est possible de comparer directement la performance sportive, dans le cadre de compétitions individuelles ou par équipe. Plus les chances de victoire sont égales, plus la compétition est passionnante. Dans le contexte de l'enseignement de l'éducation physique, cela signifie que les critères d'évaluation de la performance sportive doivent être suffisamment souples pour que les personnes en formation plus faibles sur le plan des capacités physiques et motrices puissent elles aussi éprouver la joie de se mesurer aux autres et de gagner.</p>	<p>Outre la recherche du geste sportif exécuté de façon optimale et économique, la culture du sport et du mouvement englobe également des formes dans lesquelles le corps sert consciemment de moyen d'expression. Ces dernières vont de l'exploitation créative de la grande variété de mouvements et de postures existants à la création de nouvelles formes de mouvement, en passant par le langage corporel au quotidien. Le développement d'une diversité de mouvements originaux et les variantes d'expressions qui en découlent permettent aux personnes de se sentir bien dans leur propre corps.</p>	<p>Dans le sport, les mouvements sont perçus comme des défis dès lors que leur accomplissement ne dépend pas uniquement de facteurs extérieurs et qu'ils requièrent le recours aux capacités personnelles de l'exécutant pour être menés à bien. La réussite de l'action est directement liée aux capacités personnelles et présente donc l'attrait de l'imprévisible, ce qui distingue aussi les défis des mouvements de routine. L'expérimentation de ses propres capacités est vécue de façon plus intense. Les défis sportifs obligent souvent les exécutants à réaliser des mouvements inhabituels et nouveaux. Outre une plus grande assurance et une appréciation réaliste des différentes situations, les personnes en formation acquièrent notamment une meilleure conscience des risques. A chaque niveau de capacité et de performance, les mesures de sécurité requises sont généralement assurées et réalisées par les exécutants eux-mêmes.</p>	<p>Pratiqués correctement, le sport et le mouvement permettent de se constituer de nombreuses ressources physiques, psychiques et sociales en matière de santé, ce qui contribue de façon essentielle à la prévention des maladies. Le sport et le mouvement peuvent compenser un manque d'exercice physique ainsi que des sollicitations trop spécifiques, et prévenir les maladies provoquées par un défaut d'activité. Le quotidien, le travail et les loisirs s'accompagnent d'un stress et de sollicitations physiques qui entravent durablement les ressources et les capacités de nombreuses personnes à faire face à ces défis. Le sport et le mouvement peuvent aider à mieux se détendre et récupérer. Ils peuvent également contribuer à renforcer les ressources en matière de santé qui réduisent l'influence négative du stress, par exemple en renforçant l'estime de soi et les relations sociales.</p>



Champs d'action	Jeu	Compétition	Expression	Défi	Santé
Objectifs pédagogiques	<ul style="list-style-type: none"> ○ Appréhender le jeu comme une activité autonome et stimulante ○ Comprendre, respecter et appliquer sciemment les règles du jeu ○ Changer la nature du jeu en modifiant les règles de façon délibérée et créative ○ Adapter des formes de jeu et inventer des jeux dérivés ou nouveaux ○ Acquérir des compétences sociales dans le sport et dans d'autres domaines de la vie (fair-play, capacité de formuler un jugement selon des critères moraux, aptitude à résoudre un conflit, esprit d'équipe) 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Découvrir la dimension passionnante de la comparaison des performances ○ Éprouver l'attrait lié à l'amélioration de ses propres performances ○ Mettre en œuvre ses capacités dans la compétition en visant la réussite ○ Apprendre à s'autoévaluer de manière réaliste ○ Acquérir les compétences nécessaires pour participer à des compétitions ○ Organiser des formes de compétition scolaires ○ Respecter les plus faibles et tolérer les différences en termes de performance 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Découvrir le potentiel de ses mouvements et l'essence de son langage corporel ○ Elargir son répertoire de mouvements et ses moyens d'expression ○ Parvenir à marquer l'esprit des spectateurs ○ Développer une capacité de jugement sur l'impression laissée par les mouvements ○ Se confronter à son corps (à son propre rapport au corps) ○ Se faire une idée positive et réaliste du concept «Corps» 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Découvrir l'attrait des défis sportifs ○ Identifier les risques liés aux exigences de l'activité physique ○ Prendre des mesures de sécurité ○ Estimer et évaluer de façon appropriée les risques ainsi que ses propres capacités ○ Développer sa confiance en soi ○ Demander et accepter l'aide et le soutien de personnes compétentes 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Permettre une activité sportive adaptée aux besoins de l'organisme et prévenant le risque de blessure ○ Découvrir les activités permettant la compensation et la récupération ○ Se baser sur ses expériences dans le domaine de la santé (modèles) dans la vie professionnelle et les loisirs ○ Compenser une activité physique insuffisante ou trop peu variée ○ Renforcer ses ressources physiques, psychiques et sociales ○ Intégrer l'exercice physique dans un mode de vie sain ○ Appliquer des méthodes de récupération après une blessure ou une maladie (convalescence active)
Exigences					
Aptitudes fondamentales	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pratiquer des jeux seul(e), à deux et en groupe 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Connaître, expérimenter et comparer les composantes de la capacité de performance 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Elargir son répertoire de mouvements, ses expressions corporelles et son langage corporel 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Evaluer et exploiter ses capacités de façon réaliste tout en veillant à la sécurité 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Connaître et adopter un comportement bénéfique pour la santé à travers le sport et l'activité physique
Développement	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Analyser des jeux et en modifier les règles et les tactiques 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Identifier, analyser et améliorer ponctuellement les critères de performance 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Développer et présenter des formes de mouvement, apprendre à en gérer l'aspect créatif 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Développer ses capacités et sa conscience des risques et prendre des mesures de sécurité 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Maintenir et augmenter les capacités fonctionnelles du corps
Créativité	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Modifier des jeux, en inventer de nouveaux et créer des occasions de jouer 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Créer, organiser et disputer des formes de compétition sportive 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Percevoir et apprécier ses propres formes de mouvement et celles des autres 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Concevoir des défis sportifs et les exécuter en toute sécurité 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Exploiter les potentiels du sport et du mouvement en termes de prévention et d'amélioration de la santé



Acquisition de compétences dans le cadre/par le biais de l'éducation physique					
Champs d'action	Jeu	Compétition	Expression	Défi	Santé
Compétences disciplinaires <i>Actions dans le cadre des activités sportives et physiques...</i>	exécuter/faire – découvrir/expérimenter – apprendre/concevoir – pouvoir/maîtriser – connaître/savoir – décrire/expliciter – augmenter/améliorer – s'exercer/s'entraîner – appliquer/varier – réfléchir/analyser – ...				
Compétences personnelles <i>(compétences transversales)</i>	autonomie – responsabilité – comportement – capacité de réflexion – autoévaluation – émotivité/motivation - ...				
	<ul style="list-style-type: none"> ○ Engagement ○ Aptitude à gérer les conflits ○ Esprit d'équipe ○ Capacité d'adaptation ○ Ouverture à la nouveauté ○ ... 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Persévérance ○ Résistance à l'effort ○ Capacité à se dépasser ○ Ténacité ○ Autodiscipline ○ Capacité à s'affirmer ○ ... 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Attitude ○ Connaissance de son corps ○ Acceptation de soi ○ Patience ○ Esprit critique ○ ... 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Capacités mentales ○ Perception de soi ○ Conscience des risques ○ Capacité d'adaptation ○ Confiance en soi ○ Capacité à se dépasser ○ Conscience écologique ○ Sérieux ○ ... 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Aptitude à prendre des décisions ○ Perception de soi ○ Connaissance de son corps ○ Acceptation de soi ○ Autodétermination ○ Capacité à prendre du recul ○ ...
Compétences sociales <i>(compétences transversales)</i>	fair-play – capacités relationnelles – tolérance – empathie – capacité à communiquer – capacité à coopérer – aptitude à résoudre des conflits – ...				
	<ul style="list-style-type: none"> ○ Esprit d'équipe ○ Capacité d'intégration ○ Capacité à formuler un jugement selon des critères moraux ○ ... 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Esprit d'équipe ○ Capacité d'intégration ○ ... ○ ... 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Capacité d'évaluation ○ ... ○ ... 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Aptitude à assumer sa part de responsabilité ○ Capacité à faire confiance aux autres ○ Capacité à proposer et à accepter de l'aide ○ ... 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Estime ○ ...
Compétences méthodologiques <i>(compétences transversales)</i>	compréhension des processus – techniques d'apprentissage des mouvements – aptitude à synthétiser – techniques favorisant la créativité – capacité d'analyse – aptitude à résoudre des problèmes – gestion des informations – sens de l'organisation – ouverture à la nouveauté – disposition à apprendre tout au long de sa vie				
	<ul style="list-style-type: none"> ○ Stratégie de communication ○ ... 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Stratégie de communication ○ ... 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Stratégie de communication ○ ... 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Aptitude à faire des choix (mesures de sécurité) ○ ... 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Capacité à définir des priorités ○ Aptitude à faire des choix ○ Recherche de solutions ○ ...



Vue d'ensemble des compétences pour les différents champs d'action dans le cadre de l'enseignement de l'éducation physique dans la formation professionnelle initiale

Champs d'action	Jeu	Compétition	Expression	Défi	Santé
Compétences disciplinaires	<ul style="list-style-type: none">• Connaître, adapter et changer les formes de jeu et les règles• Appliquer et varier les techniques de base et les tactiques de jeu• Organiser et analyser des situations de jeu	<ul style="list-style-type: none">• Identifier ses capacités de performance et les comparer en situation de compétition• S'améliorer dans les domaines de la condition physique et de la tactique• Créer des formes de compétition avec des critères de performance adaptés	<ul style="list-style-type: none">• Imiter des mouvements et bouger en rythme sur de la musique• Apprendre, maîtriser et présenter des enchaînements de mouvements• Percevoir et évaluer ses propres mouvements et ceux des autres	<ul style="list-style-type: none">• Tester ses limites et évaluer ses capacités• Identifier les dangers et appliquer les techniques de sécurité• Evaluer des formes de mouvement selon différents critères	<ul style="list-style-type: none">• Connaître les aspects liés à la santé et agir sur ceux-ci• Choisir des formes de sport et d'exercice physique utiles pour la prévention et les pratiquer• Préserver et accroître sa capacité de performance et son bien-être
Compétences personnelles	<ul style="list-style-type: none">• Participer et s'engager• S'adapter à des situations inconnues et nouvelles	<ul style="list-style-type: none">• Connaître ses propres limites et les repousser• Savoir gérer la victoire et la défaite	<ul style="list-style-type: none">• S'exercer patiemment et avec ténacité à maîtriser de nouvelles formes de mouvement• Oser présenter des mouvements	<ul style="list-style-type: none">• Mieux se connaître et gagner en assurance• Evaluer de manière critique ses propres capacités et assumer ses responsabilités	<ul style="list-style-type: none">• Accepter et interpréter les signaux de son corps ainsi que ses points faibles• Réfléchir à son bien-être et prendre des mesures en conséquence
Compétences sociales	<ul style="list-style-type: none">• Accepter et intégrer d'autres personnes au sein du jeu• Respecter les règles du jeu	<ul style="list-style-type: none">• Définir et mettre en œuvre des tactiques (tant sur le plan personnel qu'au niveau de l'équipe)• Faire preuve de fair-play	<ul style="list-style-type: none">• Evaluer de manière objective les formes de mouvement d'autres personnes• Proposer aux autres des conseils et des corrections	<ul style="list-style-type: none">• Assumer des responsabilités pour d'autres personnes• Fournir une aide fiable	<ul style="list-style-type: none">• Faire prendre conscience aux autres personnes en formation de l'importance de la santé
Compétences méthodologiques	<ul style="list-style-type: none">• Analyser et améliorer ensemble des jeux• Adapter des règles ou des jeux	<ul style="list-style-type: none">• Connaître et appliquer différents aspects de la préparation à la compétition• Analyser les succès et les échecs	<ul style="list-style-type: none">• Connaître différentes méthodes d'apprentissage des mouvements et les choisir à bon escient• Comparer de façon réaliste sa vision avec celle des autres	<ul style="list-style-type: none">• Identifier les situations critiques• Prendre les dangers au sérieux et les évaluer correctement	<ul style="list-style-type: none">• Aborder les changements prévus en se focalisant sur les solutions, les objectifs et les processus• Identifier les succès intermédiaires et se baser sur ceux-ci



Objectifs d'apprentissage en matière d'éducation physique (contenus / compétences)					
Champs d'action	Jeu	Compétition	Expression	Défi	Santé
Définition d'objectifs d'apprentissage (contenus relatifs au sport et au mouvement / compétences) et de priorités, p. ex.: <ul style="list-style-type: none"> • Impératif–Souhaitable–Possible • Obligatoire – Au choix 	I I Frisbee I I I S S P	I I Relais I I I S S P P	I I Saut à la corde I I S S S P P P	I I Parkour I I S S S P P	I I Marche/Jogging I I I S S P P
Définition de niveaux, p. ex.: <ul style="list-style-type: none"> • Niveaux 1-2-3 	Objectifs d'apprentissage en fonction des compétences déjà acquises, de la complexité, du temps à disposition de l'enseignant, etc. Niveau 1: acquisition d'aptitudes fondamentales (exercice physique ciblé) Niveau 2: développement (analyse et amélioration) Niveau 3: créativité (pratique autonome et adaptée) (voir exigences)				
Concepts					
Qualification des personnes en formation	Voir OESp et annexes au PEC (Aide à la mise en œuvre 3) Fréquence: annuellement, semestriellement, trimestriellement, ponctuellement, ... (min. une fois par an) Contenu: qualification selon des compétences convenues et communiquées (critères/indicateurs), et évent. objectifs individuels des personnes en formation Procédure: évaluation par les enseignants incluant évent. des autoévaluations et/ou des évaluations par d'autres personnes en formation Forme: texte, tableau, graphique, note, ...				
Enseignement de l'éducation physique / Gestion du sport	Adaptation de la stratégie en matière d'éducation physique à la situation = base de la mise en œuvre du PEE <ul style="list-style-type: none"> - Enseignement (p. ex. aspects plus généraux comme la planification, la préparation et l'évaluation, l'échauffement et le retour au calme, la sécurité, l'apprentissage de mouvements, ...) - Personnel (p. ex. qualification des enseignants d'éducation physique, ...) - Obligations, p. ex. attitude générale, valeurs, engagements, ... (enseignants), règlement intérieur, comportement, règles, conventions pédagogiques, ... (personnes en formation) - Organisation (p. ex. organigramme, budget, infrastructure, ...) 				
Développement en matière d'éducation physique	Intégration au système de gestion de la qualité de l'école, p. ex.: <ul style="list-style-type: none"> - Formation continue et perfectionnement, ... - Portefeuille de collaborateurs et entretiens avec ceux-ci, ... - Feed-back des personnes en formation et du corps enseignant, évaluations, ... 				