

OC SPORT

Descriptif du programme

Objectif

Le sport ne se résumant pas à une simple activité physique, il s'agira dans cette option d'aborder les SCIENCES DU SPORT. Vaste domaine qui regroupe plusieurs sciences : de la physiologie du sport à l'histoire, en passant par l'anatomie, la théorie de l'entraînement, la nutrition sportive, la santé ou encore la sociologie.

Si vous avez envie de découvrir le sport autrement, cette option est pour vous !

Il n'est donc pas nécessaire de pratiquer un sport en compétition pour choisir cette option : tous les élèves intéressés par le sport au sens large du terme sont les bienvenus.

Programme prévu

- **Les tests d'effort et les notions s'y rapportant** : fréquence cardiaque, seuils lactiques et ventilatoires, vitesse maximale aérobie, VO₂max, zones d'entraînement
- **Les filières énergétiques** (voies de production d'énergie en fonction des différents efforts/sports)
- **Théorie de l'entraînement** : structuration et planification de l'entraînement, surentraînement, facteurs de la condition physique
- **Anatomie** : formes, propriétés et fonctions des muscles principaux du corps humain ainsi que les actions permises par ces derniers
- **Physiologie** : la contraction musculaire de A à Z (que se passe-t-il entre le moment où le cerveau prend la décision de bouger et le premier mouvement réellement effectué ?)
- **Nutrition** : nutriments, besoins et dépenses énergétiques du sédentaire et du sportif
- Selon le temps à disposition : les blessures dans le sport, le dopage, la sociologie du sport, etc.

Les différentes thématiques sont traitées dans le cadre de cours théoriques. Un à deux cours pratiques par année permettront de compléter le cours donné en salle de classe. Les élèves en classe MS ou au bénéfice d'un allègement pour le sport doivent également participer à ces séances pratiques.

Evaluation et examen

- Travaux écrits durant l'année
- Aucune note pratique / de performance
- Un examen oral portant sur les modules étudiés

Attention : cette option complémentaire ne peut pas être choisie par les élèves qui suivent l'option spécifique Arts visuels ou Musique.