Gymnase Auguste Piccard

OC SPORT

Descriptif du programme

Objectif

L'approche proposée est de quitter la notion de « sport » dans sa conception pratique et d'entrer dans des dimensions plutôt théoriques et scientifiques. Il sera donc ici davantage question de SCIENCES DU SPORT qui pourront ainsi permettre de traiter de différents domaines comme la physiologie, l'anatomie, la théorie de l'entrainement et la nutrition notamment.

Bien que cela puisse aider à faire des liens avec les éléments théoriques qui seront mobilisés lors de ce cours, le fait de pratiquer une discipline sportive (de compétition ou pas) ne constitue absolument pas un prérequis. L'un des objectifs est notamment de bâtir un socle commun de nouvelles connaissances pour les élèves.

Cette option s'adresse donc à toute personne curieuse d'en apprendre plus sur le fonctionnement de son organisme, dans des conditions de repos et d'effort.

Programme prévu

- **Les tests d'effort et les notions s'y rapportant** : fréquence cardiaque, seuils lactiques et ventilatoires, vitesse maximale aérobie, VO_2max, 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 : la sociologie du sport, les blessures dans le sport, l'histoire du sport, par exemple.

Les différentes thématiques sont traitées dans le cadre de cours théoriques. Un à deux cours pratiques par année permettront de complémenter le cours donné en salle de classe. Les élèves en classe MS ou au bénéfice d'un allégement 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.