

# ***LES HUMANITES SPORTIVES***

## **Sections : « filles et garçons »**

Tu souhaites découvrir et peut-être t'engager dans une formation en « Humanités Sportives ».

Voici ce que nous te proposons :

Tu vas non seulement suivre des cours généraux (littéraires et surtout scientifiques), mais aussi pratiquer de manière intensive plusieurs activités sportives et devoir réaliser bon nombre de performances ; en somme, concilier et assumer ces deux exigences, et 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. C'est l'objectif poursuivi à l'Institut Technique Saint-Vincent en fondant les Humanités Sportives dès 1971. Ainsi, sans mettre le sport en valeur absolue, mais convaincus de sa valeur éducative, les professeurs continuent aujourd'hui dans la même direction, en suivant un programme de cours sérieux et équilibré.

Accessibles aux élèves qui ont réussi une 2<sup>ème</sup> année d'Humanités, les études durent quatre ans. Le programme de la 3<sup>ème</sup> est cependant assez souple et exigeant pour permettre de quitter les Humanités Sportives et poursuivre en 4<sup>ème</sup> dans d'autres options. Il est possible également d'entrer en 4<sup>ème</sup> Humanités Sportives, sans handicap majeur, après avoir réussi une 3<sup>ème</sup> année d'Humanités d'un autre type, voire même en 5<sup>ème</sup> si le bagage sportif est suffisamment important.

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

# Horaires des 3<sup>ème</sup> et 4<sup>ème</sup> années

## I. FORMATION COMMUNE

Religion	2
Français	5
Mathématique	5
Histoire	2
Géographie	2
Langue Moderne I	4
Sciences	5

## II. FORMATION OPTIONNELLE

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

Ces 7 heures sont réparties de la manière suivante :

- . Gymnastique sportive : 2 heures
- . Natation : 2 heures
- . Sports collectifs : 2 heures
- . Athlétisme : 2 heures

## III. ACTIVITES COMPLEMENTAIRES

Anatomie	1
----------	---

## IV. REMEDIATION éventuelle

Français et/ou mathématique et/ou langue moderne I

# Horaires des 5<sup>ème</sup> et 6<sup>ème</sup> années

## I. FORMATION COMMUNE

Religion	2
Français	4
Formation historique	2
Formation géographique et sociale	2
Langue moderne I	4

## II. FORMATION OPTIONNELLE

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

Ces 8 heures sont réparties de la manière suivante :

- . Gymnastique sportive : 2 heures
- . Natation : 2 heures
- . Sports collectifs : 2 heures
- . Athlétisme : 2 heures

Mathématique	4
Biologie	2
Chimie	2
Physique	2

## III. ACTIVITES COMPLEMENTAIRES

Anatomie	1
<i>Soit</i> : Prépa. aux études supérieures (Mathématique)	1
<i>Soit</i> : Physiologie	1

# ***Education physique***

## **I. 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, l'éducation à la santé, à l'expression, à la sécurité et à l'éducation sportive.

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> Humanités sportives, et d'une évaluation certificative en fin de 6<sup>ème</sup>.

## **II. Options fondamentales**

Dans le cadre de nos « Humanités Sportives », notre objectif sera d'amener les élèves, par le biais des différentes activités proposées, à progresser de manière qualitative et quantitative, à s'autoévaluer, 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.**

De plus, de la 3<sup>ème</sup> à la 6<sup>ème</sup> année, des stages sportifs pluridisciplinaires seront organisés. Ceux-ci font partie intégrante de la formation de l'élève.

# **LA GYMNASTIQUE SPORTIVE**

## **A. CADRE GENERAL**

La gymnastique sportive masculine est une discipline composée de six engins : le sol, la barre fixe, les barres parallèles, les anneaux, le cheval-d'arçons et le saut.

La gymnastique sportive féminine est quant à elle composée de quatre engins : le sol, les barres asymétriques, la poutre et le saut.

Les activités d'expression pour les filles proposent l'expression corporelle et des activités rythmiques.

## **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-bal.

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 qualitatif et quantitatif, à perfectionner et à maîtriser les différentes techniques et situations tactiques de base propres au sport collectif abordé.

## **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.



# ***Activités complémentaires***

## **I. 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.

## II. En 5<sup>ème</sup> et 6<sup>ème</sup>, à choisir

### A. Préparation aux études supérieures : MATHEMATIQUE

Pour les élèves désirant poursuivre certaines études supérieures à caractère scientifique, le cours de base de 4h de mathématique peut parfois s'avérer « un peu juste ».

Le cours complémentaire de mathématique a clairement l'objectif de compléter la formation de base en abordant certaines notions plus compliquées ou en détaillant certaines autres comme par exemple les nombres complexes, le calcul matriciel, les coniques,...

Les élèves optant pour le cours de mathématique 4h + 1h auront cours séparément des élèves ayant le cours de base de 4h.

### B. PHYSIOLOGIE

#### OBJECTIFS

Ce cours a pour objectif principal l'explication des mécanismes scientifiques qui sont à la base de la compréhension du fonctionnement du corps humain.

Savoir quels sont les besoins quantitatifs et qualitatifs d'un organisme en fonction de son activité.

Connaître les systèmes organiques qui contribueront à assumer ces besoins, les mécanismes d'absorption et de stockage.

Comprendre les besoins spécifiques du sportif, les quantifier et déterminer les meilleurs moyens pour les assumer et, en conséquence, créer des passerelles entre sa propre activité sportive et son hygiène de vie, son alimentation et son hydratation.

Comprendre le système circulatoire/respiratoire et les implications dans les modes physiologiques d'entraînement.

#### MATIERES ABORDEES

##### La composition de l'être humain

Ce qui compose l'être humain et que l'on retrouve tel quel dans l'organisme.

L'eau : Caractéristiques physiques, chimiques et mécaniques répartition de l'eau dans l'organisme. Ration hydrique du sportif : rôle de l'eau dans les performances sportives, les risques de déshydratation, les conséquences pratiques.

Ions et composés minéraux.

Ce qui rentre dans l'organisme sous forme de nourriture et qui est transformé, synthétisé et stocké

Notion de « métabolisme ».

Les protides : composition, rôle, besoin, carence, excès, les apports.

Les glucides : composition, rôle, besoin, assimilation et glycorégulation.

Les lipides : composition, rôle, besoin, L.D.L. et H.D.L., dérivés du cholestérol, localisation dans le corps.

Les systèmes physiologiques de l'organisme

- **Le système digestif**

Description et rôles.

Sport et nutrition : besoin du sportif en fonction de son activité.

Quelles énergies pour quels efforts.

- **Le système respiratoire**

(impliqué par le rôle joué par la circulation de l'O<sub>2</sub> dans le propos précédent).

Description, données chiffrées, incidence de l'exercice musculaire sur la respiration.

- **Le système circulatoire**

(impliqué par le rôle joué par la circulation de l'O<sub>2</sub> dans le propos précédent).

Description, données chiffrées, implication au niveau des fréquences cardiaques d'entraînement, modalités d'entraînement.

## ***Principaux débouchés de l'option***

### **Etudes universitaires**

- Master en éducation physique
- Master en kinésithérapie

### **Etudes supérieures non universitaires**

- Baccalauréat en éducation physique
- Baccalauréat scientifiques tels biologie, chimie...
- Baccalauréat en soins infirmiers, diététique,...