

OBJECTIFS ET PHILOSOPHIE DU SPS à L'EPASC

L'enseignement au sport c'est **l'éducation au sport par le sport**

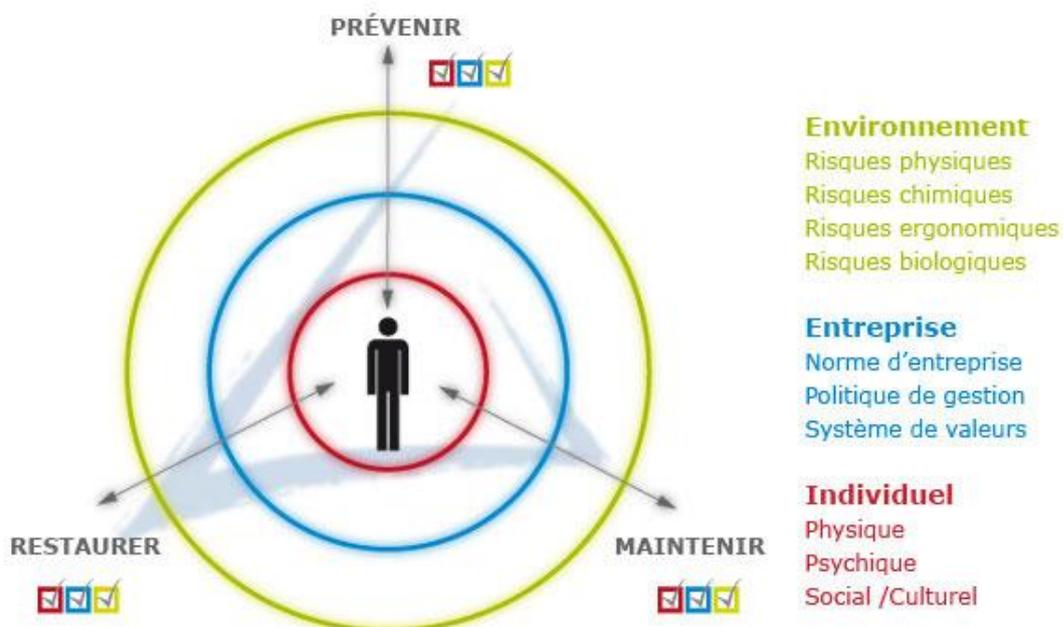
L'enseignement du sport à l'école professionnelle doit permettre de créer des occasions d'apprendre et d'expérimenter. Alors que certaines mesures éducatives seront planifiées, d'autres naîtront spontanément en fonction de la situation du moment. L'impact de la mesure éducative sera en effet bien plus fort dans un contexte pratique et réel.

La question qu'on se pose tous est: Pourquoi le sport à l' EPASC?

Avant d'argumenter autour de cette question, on va changer la terminologie Sport en éducation physique et pour l'EPASC en **SPS, Sport et Prévention Santé**.

On vit dans une époque où notre mode de vie et notre environnement nous amène à un manque d'activité physique. Les conséquences sur la santé sont multiples:

- Physique: obésité, ostéoporose, maladie cardio-vasculaire...
- Psychique: dépression, ennui
- Social: esprit de groupe, attitude responsable, qualité de vie, respect de l'autre



De ce fait l'enseignement du sport à de jeunes adultes vise à encourager leurs capacités individuelles dans la pratique du sport et contribue à leur développement global de la personnalité. On touche à 2 objectifs bien distincts:

1. Les objectifs relationnels

2. Les objectifs de santé

1. les objectifs relationnels

- Développement de l'individu: améliorer l'harmonie du corps, de l'affect et de l'esprit
- Relation avec la société: apprendre à adopter une attitude prévenante, tolérante et loyale et à aider autrui
- Relation avec l'environnement: adopter une attitude respectueuse de la nature, des équipements et appareils sportifs sur les terrains de sport

Ces différents points se répercutent sur les différents domaines de la vie:

- A l'école: participer à fixer des objectifs, lancer des projets axés sur le sport, collaborer à la réussite de ces projets, participer à la vie de la classe et de l'école
- Dans ta profession: apprendre et analyser les mauvaises postures, prévenir la blessure, améliorer la résistance physique et psychique, gérer le stress
- Dans les loisirs: s'informer des possibilités offertes de pratiquer du sport durant les loisirs

2. Les objectifs de santé

- Compétence spécifique: avoir conscience des effets sur la santé des déficiences physiques et des mauvaises postures, connaître les mesures préventives, améliorer et combiner les différents aspects de la pratique du sport tels que la créativité, la coordination, la condition physique, l'entraînement, la performance et le jeu, connaître ses capacités physiques et ses limites, prendre conscience des mouvements physiques exécutés et les améliorer
- Compétence sociale: acquérir l'aptitude à entrer en relation avec autrui et faire preuve de respect et de savoir-vivre, avoir de l'ouverture d'esprit et de spontanéité dans la vie de groupe, s'efforcer à résoudre les problèmes, à gérer les conflits à travers la communication, apprendre à partager la responsabilité du groupe

- Les compétences personnelles:

Prise de conscience en soi, savoir que les limites physiques et psychiques peuvent être influencées et repoussées, savoir qu'une activité sportive régulière exerce un effet favorable sur la santé et le bien-être, être capable de déceler les signaux donnés par le corps et d'agir en conséquence

Performance: avoir conscience que le sport accroît les performances dans différents domaines de la vie

Capacité de résistance: savoir qu'une bonne condition physique améliore les capacités de résistances au stress et réduit la durée des phases de récupération

Acceptation de soi: avoir conscience de ses propres forces et faiblesses, savoir les gérer et les accepter

En conclusion, le travail fourni dans ces cours de Sport et Prévention Santé sera axé sur 3 points...le Savoir, le Savoir-être et le Savoir faire...grâce aux facteurs de condition physique (force/vitesse/endurance/souplesse), aux capacités de coordinations (orientation/rythme/différenciation/équilibre/réaction) et aux différents jeux.

Le but est que chaque apprenti puisse s'engager dans une activité physique accessible à tous et considérer comme une hygiène de vie. Chaque entreprise peut gagner beaucoup dans une telle pratique: taux d'absentéisme en baisse, un meilleur esprit d'équipe, des employés plus flexibles et plus résistants au stress.

Août 2011, les maîtres d'éducation physique

