

LYCÉE-COLLÈGE DE L'ABBAYE



OC

2019-21

Programme

Qu'est-ce que l'option complémentaire ?

L'une des caractéristiques de la maturité est de vous offrir la possibilité d'opérer des choix et de décider des accents que vous souhaitez donner à votre formation gymnasiale. Lors de votre inscription en 2^e année, vous avez fait le choix d'une option spécifique.

Au cours de cette 3^e année et en vue de la 4^e, l'heure d'un nouveau choix est arrivée : celui de l'option complémentaire, un enseignement que vous suivrez en 4^e et en 5^e années.

L'option complémentaire est destinée

- soit à renforcer le profil de formation choisi ;
- soit à vous permettre de manifester votre curiosité dans d'autres directions.

Pour opérer le plus judicieusement possible ce choix, vous pouvez tenir compte de vos intérêts, de vos goûts, de vos aptitudes, de vos motivations, mais aussi d'un projet d'avenir professionnel et/ou universitaire.

Vous trouverez ci-après une présentation par ordre alphabétique des quatorze options complémentaires retenues par les réglementations fédérale et cantonale.

- Dans le domaine des sciences humaines :

- Economie et droit
- Géographie
- Histoire
- Philosophie
- Psychologie - pédagogie
- Sciences des religions / Religion chrétienne.

- Dans le domaine des sciences expérimentales :

- Applications des mathématiques
- Biologie
- Chimie
- Physique
- Informatique.

- Dans le domaine des arts :

- Arts visuels
- Musique.

- Dans le domaine de l'éducation physique :

- Sport.

Réponses à quelques questions

Est-ce que le choix de l'OC est libre ?

Oui, compte tenu des restrictions suivantes :

- la discipline choisie en option complémentaire ne peut pas être la même que celle choisie en option spécifique ;
- le choix de la musique ou des arts visuels comme option spécifique exclut celui de la musique, des arts visuels et du sport en option complémentaire ;
- dans notre Collège, les élèves de l'OS latin et de l'OS économie et droit qui voudraient donner une coloration latin-sciences ou économie-sciences à leur parcours, doivent choisir comme OC l'application des mathématiques, l'informatique, la biologie, la chimie ou la physique (voir les explications en page suivante).

Comment est dispensé l'enseignement de l'OC ?

L'enseignement de l'option complémentaire rassemble dans des groupes, des étudiants venant de classes différentes. Deux heures hebdomadaires par année sont prévues dans la grille de l'élève.

L'enseignement est dispensé par un ou deux professeurs.

Cette brochure ne précise pas quels seront les professeurs qui enseigneront les options complémentaires ; en effet il est possible que les groupes d'options soient dédoublés en fonction des effectifs et il est donc difficile de prévoir avec certitude quels seront les enseignants de tel ou tel groupe d'étudiants. Il est important de choisir la branche en fonction de l'intérêt que l'on peut avoir pour le contenu (proposé en conformité avec les programmes officiels cantonaux).

Comment est évaluée l'OC ?

L'enseignement de l'option complémentaire est évalué par périodes semestrielles.

En 4^e année, la moyenne annuelle de l'OC compte pour la moyenne générale. En 5^e année, la moyenne annuelle de la 5^e année de l'OC arrondie au demi-point entre dans les 14 branches de maturité et, ainsi, dans le calcul de la double compensation et du nombre de notes inférieures à 4. Elle ne compte pas pour le total des branches principales (20 points : français, math, allemand, anglais/grec et OS).

Est-ce que toutes les OC seront organisées ?

Oui, si elles ont un effectif d'au moins 12 élèves. Si les inscriptions sont insuffisantes, le Recteur convoque les élèves concernés pour leur demander un nouveau choix. Les effectifs respecteront de plus les exigences en laboratoires des OC scientifiques.

Peut-on changer d'OC en cours de route ?

Non, pour des raisons d'organisation générale.

Lorsque l'inscription a été faite (sur le bulletin de réinscription annuelle, attention au délai), le choix de l'OC est définitif. Seuls les élèves qui échouent en 4^e, peuvent choisir une nouvelle option complémentaire pour leur redoublement.

Les élèves qui échouent en 5^e année, gardent la même option complémentaire lors de leur redoublement.

L'inscription que vous allez déposer, vous engage pour deux ans.

Et le travail de maturité ?

L'organisation du travail de maturité est indépendante de l'organisation de l'OC. Durant le premier semestre de sa 4^e année, l'élève peut choisir un sujet de travail de maturité parmi les thèmes proposés par les professeurs du Collège. Le travail de maturité peut être fait dans n'importe quelle branche d'enseignement du Collège (et même dans un domaine interdisciplinaire), indépendamment des choix de l'option spécifique et de l'option complémentaire. Pensez-y : le travail de maturité est encore une autre possibilité d'individualiser votre parcours en faisant un choix personnel.

En conclusion

Il va de soi que les enseignants du Collège, votre proviseur et moi-même, sommes dès maintenant à votre disposition pour guider votre réflexion et vous aider à opérer ce choix avec la plus grande justesse.

Les professeurs concernés par les options complémentaires répondront à vos questions le

Jeudi 31 janvier 2019

de 16h20 à 16h40 et de 16h40 à 17h00

(No des salles : cf. panneaux d'affichage)

Le Recteur

Latin-sciences et Economie-sciences

Une présentation par la Direction de ces options latin-sciences et économie-sciences permettra aux classes concernées de se faire une idée plus précise.

Pourquoi ces deux colorations ?

La maturité gymnasiale permet de maintenir l'une des voies qui a fait de notre Collège un pionnier (la section latin-sciences n'existe en Valais que dans notre établissement) et de l'ouvrir aussi aux élèves qui ont fait le choix principal de l'économie.

Les colorations latin-sciences et économie-sciences sont utiles pour les élèves des options spécifiques « latin » et « économie et droit » qui veulent se destiner à des études scientifiques. Elles permettent aussi aux élèves hésitants de tester leurs aptitudes scientifiques au Collège plutôt qu'à l'Université ou aux Ecoles Polytechniques.

Quelles différences avec les autres parcours ?

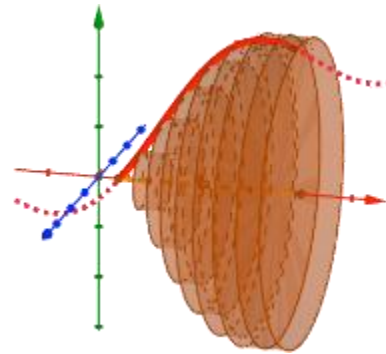
Dans le domaine littéraire et dans celui de l'option spécifique (latin ou économie et droit), si le programme est légèrement réduit, les exigences sont maintenues.

Dans le domaine scientifique, les mathématiques sont renforcées ; l'option complémentaire est restreinte aux choix suivants : applications des mathématiques, biologie, chimie, informatique et physique.

OC APPLICATION DES MATHS

Le cours d'option complémentaire Application des mathématiques est un complément au cours de mathématiques en discipline fondamentale. Il vise plusieurs objectifs :

- Renforcer le cours de mathématiques en DF dans les domaines laissés en friche en DF : calcul matriciel, statistiques, équations différentielles, etc.
- Recourir à des moyens informatiques (logiciels de programmation, de géométrie dynamique ou tableurs) pour aborder des notions du cours de DF avec des techniques numériques : résolution d'équations et de systèmes, interpolation d'une fonction, analyses statistiques, évaluation d'une intégrale, etc.
- Apprendre à modéliser des problèmes d'autres sciences avec des outils mathématiques : étudier l'évolution d'un système prédateurs-proies en biologie, simuler géométriquement un tir de canon ou un système planétaire en physique, etc.
- Inscire les mathématiques dans une logique de prospection : découvrir des résultats par la simulation et l'expérience.
- Ouvrir l'étudiant à une culture mathématique en montrant comment se sont construites des théories célèbres. Par exemple, on observe sur la Tablette YBC 7289 (Yale Babylonian Collection) ci-contre une représentation de racine de 2 datant de l'époque babylonienne, soit environ 1'700 av. JC.



L'OC Application des mathématiques s'adresse ainsi à tout étudiant de bon niveau en mathématiques, d'un esprit scientifique curieux et qui prend plaisir au raisonnement rigoureux. Par ailleurs, comme il est agréable d'aborder des notions plus complexes au gymnase, en petit effectif (plutôt que dans un auditoire d'une centaine de personnes), cette OC est un atout pour l'étudiant qui n'a pas choisi d'OS scientifique mais qui souhaite poursuivre ses études en sciences (en particulier en mathématiques).

OC ARTS VISUELS

La bande dessinée est un art qui a longtemps été considéré comme mineur. Aujourd'hui, elle se diversifie, devient plus adulte sous forme de romans graphiques ou de reportages dessinés. Des planches originales sont vendues comme des œuvres d'art majeures et ont même fait leur entrée au musée du Louvre.

Par une approche théorique et pratique, cette option vous fera découvrir les nombreuses facettes de ce 9^e art.

- Grandes lignes de l'histoire de la BD
- Analyses de planches et d'albums
- Rencontre avec des auteurs
- Initiation à la narration visuelle et aux codes de la BD
- Création de storyboards
- Elaboration d'une planche – d'une page de couverture
- Utilisation de logiciels graphiques
- Réalisation d'un projet de groupe.

Prérequis

L'élève qui souhaite suivre ce cours, est intéressé par le dessin en général et la BD en particulier. Un excellent niveau de dessin n'est pas indispensable.

OC BIOLOGIE

L'option complémentaire biologie vous permet de compléter votre formation dans les différents domaines des sciences de la vie. Elle renforce vos connaissances et vos facultés de raisonnement selon la démarche propre aux sciences du vivant, basée sur l'expérimentation, l'analyse et l'observation. Vous exercerez votre esprit critique face à des informations nouvelles issues des récents développements dans les différents domaines de la biologie.

Durant cette option complémentaire, les **travaux pratiques** occupent une heure sur 4. Ils se déroulent tant en laboratoire que sur le terrain.

Le programme des années scolaires 2019-2021 traite de quatre thèmes qui permettront d'approfondir certaines notions abordées dans le cadre du cours de biologie en discipline fondamentale. Ils ont été choisis pour vous présenter les différents aspects, tant naturalistes que technologiques, des sciences de la vie.

Biotechnologies

Le domaine des biotechnologies est en pleine expansion. Il représente un enjeu scientifique, économique et social colossal. Ce chapitre vous permettra d'aborder plus avant des sujets aussi variés que les méthodes de sélection des plantes, le **génie génétique**, le **clonage** ou les **techniques d'identification d'ADN**, notamment utilisées en **criminalistique**. La criminalistique est un domaine scientifique qui se concentre sur l'utilisation de matériel génétique dans les enquêtes pénales pour répondre à des questions relatives à des situations juridiques.

Ce chapitre sera aussi l'occasion d'aborder les découvertes les plus récentes sur l'expression de l'ADN. L'**épigénétique** est un domaine émergent de la biologie qui étudie les changements héréditaires causés par l'activation et la désactivation de gènes sans modification de la séquence d'ADN sous-jacente de l'organisme. Le mot épigénétique est d'origine grecque et signifie littéralement au-delà (épi) du génome.

Physiologie

Les chapitres traités dans le cadre de ce thème vous permettront de mieux connaître le fonctionnement interne des organismes vivants. Ils traiteront notamment de **mécanismes énergétiques** (respiration, photosynthèse) et des **mécanismes de régulation** du milieu interne (reins, hormones...). Des notions de **physiologie sportive** (hygiène sportive, fonctionnement musculaire, dopage) seront également abordées.

Evolution

Ce chapitre fera la synthèse des connaissances et des théories actuelles concernant **l'apparition de la vie** et **l'évolution des espèces**. Il permettra également de se familiariser avec les méthodes utilisées pour reconstituer **l'histoire des espèces** (arbres évolutifs).

L'homme et son environnement naturel

Il s'agira d'examiner **l'influence des activités humaines** (agriculture, élevage, exploitation des ressources naturelles, production énergétique, activités de loisirs...) sur l'environnement (climat, paysage, faune, flore...). Les problèmes environnementaux seront traités aussi bien à **l'échelle planétaire** (pollution, déforestation...) qu'à une **échelle plus locale** (destruction des milieux naturels, dérangement de la faune...). Le milieu alpin fera l'objet d'une attention particulière.



La chimie œuvre partout dans notre quotidien dans le monde qui nous entoure au travers des corps vivants, de la santé, de l'alimentation, de l'agriculture ou encore de la construction.

L'option complémentaire permet aux élèves intéressés de consolider, d'approfondir leurs connaissances acquises en discipline fondamentale. Elle a également pour but de satisfaire leur curiosité par rapport à la chimie et à la biologie, ainsi que de démontrer leur importance dans notre quotidien.

Le but du cours sera d'appliquer ces connaissances à des thèmes spécifiques tels que les médicaments, les huiles essentielles, leurs actions sur le corps humain (interactions entre protéines, sang...), les composés du vivant (acide aminé, peptides...). Dans un second temps, la problématique de la chimie et de l'environnement seront abordés.

Le cours alternera périodes théoriques, exercices et manipulations pratiques. A travers cette alternance, l'idée du cours est de pouvoir étudier l'aspect théorique de la chimie et de la biologie, ainsi que d'observer leur omniprésence dans le vivant et notre quotidien.

Cette option complémentaire s'avère être un choix judicieux pour les élèves qui envisagent des études supérieures dans des branches telles que la **médecine**, la **pharmacie**, la chimie, les matériaux, la biologie, la biochimie ou encore la géologie, ainsi que pour les élèves qui se destinent aux métiers paramédicaux (infirmier-ère, laborant-ine...)

OC ECONOMIE ET DROIT

Automne 2018 : rubrique économie : (Le Temps)

- ... le 13 septembre : « Salaire : l'écart entre les femmes et les hommes reste en partie inexplicé »
- ... le 31 octobre : « La BNS accuse une perte de 7.8 milliards après neuf mois »
- ... le 8 novembre : « Stabilisé à 2.4%, le taux de chômage en Suisse n'a pas bougé depuis six mois »
- ... le 19 novembre : « Le bitcoin est mort. Encore »

- Vous n'avez pas choisi l'OS économie et pourtant ces sujets vous intéressent ? Et bien d'autres encore ?
- Vous voulez comprendre comment déterminer le bénéfice ou la perte d'une entreprise ?
- Vous voulez maîtriser la tenue de la comptabilité ?
- Vous voulez saisir les bases du droit privé et public ?
- Vous voulez découvrir les principaux articles de lois concernant certains contrats essentiels : bail, travail, vente ?
- Vous voulez vous familiariser avec la société dans laquelle vous vivez ?



Alors cette OC est pour vous afin d'augmenter vos connaissances sur les questions financières et juridiques, questions qui sont le « pain quotidien » des entreprises et des citoyens !

Les bases de la comptabilité seront transmises au début de ce cours qui ne requiert donc pas de connaissances préalables particulières.





Au carrefour des sciences humaines et naturelles, la géographie vous propose de nourrir et d'enrichir votre réflexion. L'enseignement de l'option complémentaire combine : les activités en classe, la venue d'invités et l'étude de cas de terrain. Cette démarche et la méthodologie qui l'accompagne peuvent aussi vous préparer à un travail de maturité dans la branche. Le groupe de géographie vous invite à le rejoindre sur Terre pour l'étude des thèmes suivants :

4^e année : Une boussole pour notre monde

Le monde change, le savons-nous ?

Du Nord au Sud, d'Ouest en Est, le monde s'agite. Tout au long de l'année le cours se proposera d'extraire du tourbillon de l'actualité d'ici et d'ailleurs des moments forts qui vous interpellent. D'une manière paradoxale, ceux-ci nous serviront à prendre de la hauteur pour mieux distinguer et comprendre des mouvements de fonds qui rythment la marche du monde.

Le cours ambitionne de passer de l'empilement des informations sur le monde à une intelligence du monde avec l'apport indispensable de votre curiosité.

5^e année : La géopolitique là où on ne l'attend pas !

Cinéma, musique et bande dessinée : trois manières de se divertir, de nourrir son imaginaire et ses émotions. En y regardant d'un peu plus près, ces vecteurs médiatiques regorgent également de contenus géopolitiques étonnants.

Ce thème propose donc une approche différente et originale de situations géopolitiques contemporaines ou passées, à partir d'œuvres musicales, graphiques ou télévisuelles (films ou séries). Un regard critique et affûté, destiné à saisir les prises de position de leurs auteurs, ainsi qu'une opportunité de mieux connaître les grands classiques de la géopolitique !

OC HISTOIRE

UNE REPUBLIQUE EN CRISE : ROME AU I^{ER} SIECLE AV. J.-C.

De l'assassinat de Tibérius Gracchus à celui de Jules César, le dernier siècle de la République fut l'une des périodes les plus troublées de l'histoire de Rome. Siècle de crises agraires, sociales et institutionnelles, c'est aussi l'avènement des grands imperatores, des généraux aux ambitions sans limite qui luttèrent tant pour le pouvoir que pour une gloire éternelle. Du grossier Marius au sanguinaire Sylla, du flamboyant Cicéron au présomptueux Pompée, de l'audacieux César au libidineux Marc-Antoine, c'est au travers du destin de ces grands hommes qu'il sera possible de mettre en lumière l'agonie d'une République idéale.



LE MONDE DE WINSTON CHURCHILL

Winston Churchill est surtout connu pour avoir été Premier ministre durant la Seconde Guerre mondiale et fait figure de héros de la résistance face au nazisme. On oublie que sa carrière politique fut longue, qu'il avait occupé avant, pendant et après la Première Guerre mondiale, tous les postes ministériels importants et qu'il devint chef du gouvernement aux pires heures de l'histoire britannique. Battu aux élections malgré la victoire alliée en 1945, de retour aux affaires en 1951, il servit son pays durant plus de 50 ans et influença le destin de millions d'individus à travers le monde. On ignore souvent qu'il fut aussi officier de cavalerie, qu'il fit la guerre aux quatre coins du monde, qu'il fut journaliste, historien, romancier, Prix Nobel de littérature, peintre, et plus encore.



OC INFORMATIQUE



✓ Ce cours est-il pour moi ?

L'informatique étant partout, ceux qui la comprennent disposent d'un avantage certain sur ceux qui la subissent. Ce cours s'adresse à toutes les étudiantes et tous les étudiants qui sont motivés à comprendre et à approfondir leurs connaissances en la matière.

Il n'est pas nécessaire d'être un geek pour y participer, seulement d'être motivé à apprendre !

Cette option est particulièrement recommandée aux élèves qui envisagent des études dans des domaines scientifiques, techniques, graphiques ou financiers.

✓ Que va m'apporter cette OC ?

Des principes généraux forment la base de toutes les technologies de l'information et de la communication : depuis le smartphone au fond de sa poche jusqu'au Web en passant par les distributeurs de soda et le système bancaire mondial.

Ces principes de base sont abordés durant le cours de manière à les comprendre et à les mettre en application. Le cours fournit des connaissances approfondies en informatique qui sont un atout important pour la compréhension d'un monde de plus en plus connecté.

Du point de vue du développement personnel, l'informatique est un excellent moyen de développer son esprit d'analyse, sa rigueur et son sens pratique. Mais l'informatique nécessite aussi de l'imagination et de la créativité.

✓ Que va-t-on faire concrètement ?

Des jeux ! A créer soi-même, bien sûr ! A part cela, le fil rouge du cours est le Web : architecture des ordinateurs, codage de l'information, création de pages Web, animation des pages, liaison d'un site avec des bases de données. Nous découvrirons différents langages de programmation, un traitement de texte scientifique. Nous ferons également de la robotique... Ces notions seront mises en pratique lors d'exercices et de projets.



MUSIQUE ET CINEMA

On utilise souvent l'expression « voir un film » alors qu'il y a aussi (et parfois même plus) à entendre. Le cinéma n'est-il pas un spectacle audio-visuel ? Que serait un film sans musique ou sans effet sonore ?

Le cours d'OC Musique, donné conjointement par deux professeurs, abordera ainsi plusieurs aspects liés au cinéma, parmi lesquels :



- les différents styles de musique de film
- la perception psychologique des sons
- la structure d'une bande-son (dialogue, bruitages et musique)
- 7^e art (histoire, genres, langage cinématographique, etc)

Durant le cursus, ces aspects seront progressivement abordés par l'analyse détaillée de nombreuses séquences.

Les étudiants seront en outre invités à réaliser la bande-son de diverses séquences, grâce à des logiciels de montage professionnels.

Par ailleurs, des sorties sont organisées en lien avec le cinéma. Il est prévu d'assister à la projection de films dont la musique est jouée par un grand orchestre en direct. Ces dernières années, les étudiants de l'OC ont pu suivre notamment le film « Pirates des Caraïbes » à l'Auditorium Stravinski de Montreux, ou encore le film « Interstellar » au KKL de Lucerne. De plus, durant les deux ans d'OC, est mis sur pied un voyage à Lyon, cité des frères Lumière.

A qui s'adresse l'OC Musique ?

L'option complémentaire Musique s'adresse à tous les étudiants, **musiciens ou non, passionnés** de musique au sens large, de la musique savante à la musique populaire moderne. Elle ne requiert pas de connaissances théoriques ou pratiques dépassant la matière enseignée durant la 3^e année.



OC PHILOSOPHIE

L'OC philosophie se développera selon une double approche, combinant la discussion à visée philosophique et la rhétorique.

Le premier apprentissage sera le débat au sein d'un espace ouvert de discussion. Les supports de ces dialogues toucheront à des domaines variés, toujours liés à des questions philosophiques pour lesquelles des penseurs seront convoqués. Leurs points de départ prendront racine dans les questionnements profonds des élèves, mais également dans des contextes variés : politique, social, culturel ou scientifique. Pour ce faire, le cours explorera des sources diverses : mythes, articles de journaux, contes pour enfants, votations populaires, articles scientifiques, dilemmes moraux, textes de lois, publicités... L'élève a pour objectif de questionner la réalité et de développer son esprit de libre examen.

La seconde approche sera d'apprendre à défendre sa thèse face à un auditoire, à l'aide d'une argumentation. Dans ce but, le cours visera à développer des compétences rhétoriques, c'est-à-dire les facultés à convaincre dans un discours (écrit ou oral) ou dans un débat. Plusieurs caractéristiques seront explorées : l'art de construire des arguments, l'art de les ordonner mais aussi l'art de les exprimer.

Le cours devient groupe de recherche ayant pour but non seulement de résoudre des problèmes philosophiques dans une éthique du dialogue, mais également de créer un atelier de travail qui incite à construire le meilleur argument basé sur la raison.



OC PHYSIQUE

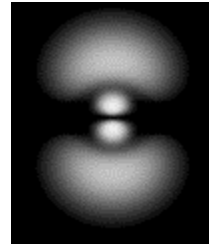
L'OC physique est un approfondissement et un élargissement des connaissances acquises dans la discipline fondamentale. Elle doit permettre un accès plus aisé aux Ecoles Polytechniques et aux facultés des sciences des Universités.

Programme :

1. Nanophysique

A l'échelle de l'infiniment petit : le monde quantique

- états quantiques
- polarisation du photon
- intrication
- cryptographie et téléportation quantique.



2. Energétique

Au cœur des grands défis du futur : les enjeux techniques et économiques de nos sources d'énergie

- énergies cinétique et potentielle
- énergies thermique et géothermique
- énergies nucléaires de fission et de fusion
- énergies éolienne, photovoltaïque et de biomasse.



3. Astrophysique

A l'échelle de l'infiniment grand : notre Univers

- système solaire et évolution des étoiles
- galaxies et cosmologie.



4. Biophysique

A l'aube de grandes révolutions : la physique du vivant

- thermodynamique
- flux biologiques
- cerveau et électricité
- sens humains du point de vue physique.



COMPREHENSION DE SOI ET DES AUTRES

La psychologie a pour objet l'étude des phénomènes mentaux et des comportements humains. Elle vise une meilleure compréhension de l'homme et de ses agissements.

La pédagogie étudie les moyens d'éduquer les autres et soi-même, de conquérir sa personnalité en développant au mieux ses capacités diverses (affectives, intellectuelles...).

Par l'intermédiaire d'observations, d'expérimentations et de raisonnements, ces sciences procurent un ensemble de connaissances à l'intérieur du domaine des sciences humaines. Elles posent des questions qui touchent de nombreux aspects de la vie personnelle et sociale. Elles cherchent par exemple à connaître les mécanismes d'apprentissage, le fonctionnement de la mémoire, à mieux comprendre nos émotions, à améliorer les relations interpersonnelles dans la famille et la société.

1^e année

Psychologie de la personne et de son développement divisée en trois grands chapitres :

- Psychologie de l'enfant : le développement cognitif et affectif, le langage, la communication, la socialisation ;
- Psychologie de l'adolescent : les changements physiologiques et leurs implications psychologiques, le développement cognitif, affectif et social ;
- Psychologie de l'adulte : le développement de la personnalité et des relations sociales selon les différentes tranches d'âge, l'expérience de la mort, le deuil.

L'accent est mis sur les enjeux, les difficultés et les forces propres à chaque étape de la vie.

Dans un second temps, quelques thèmes de psychologie sociale, comme le conformisme, l'influence du groupe sur l'individu, les préjugés et les stéréotypes seront abordés.

2^e année

- Réflexion critique sur les divers courants de la psychologie : la psychanalyse de Freud et son impact sur la société, la logothérapie de Frankl et l'importance accordée au sens de l'existence, le behaviorisme et son étude des conditionnements et de l'apprentissage, le cognitivisme et ses découvertes sur la mémoire, la dépression..., les nouvelles pistes de la thérapie contemporaine (pleine conscience...) ;
- Etude de la caractérologie afin de mieux se connaître, d'ouvrir l'action sur soi, de mieux comprendre les autres et d'améliorer, par ce moyen, les relations humaines.

OC SPORT

A: Objectifs

Développement des capacités physiques et motrices. Acquisition des bases théoriques relatives aux activités enseignées. Les cours théoriques abordent les connaissances relatives au corps, à la santé et à la planification de l'entraînement. Ils représentent une partie importante de l'option complémentaire sport. Cet enseignement ne constitue pas une spécialisation dans une seule discipline sportive, mais se veut une formation pratique et réflexive dans le domaine général des activités physiques.

B : Organisation

Les cours sont organisés en différents modules thématiques par année.

Chaque module donnera lieu à une évaluation dont les critères seront prédéfinis.

Le module jeux sera réparti sur les autres modules et se déroulera en parallèle.

Les cours se composeront : 4^{ème} : 1/3 de théorie et 2/3 de pratique, 5^{ème} année : ½ de théorie et ½ de pratique

Modules 4 ^{ème}	Pratique	Théorie	Théorie et pratique liées
Anatomie et physiologie	Activités outdoor, dont organisation d'une journée, vélo. Agrès : Parkour	Le corps humain et l'appareil locomoteur. Les filières énergétiques, rythme cardiaque et respiratoire, etc.	Sports d'endurance : participation à une compétition, rando en montagne, vélo, etc.
Théorie de l'entraînement sous l'angle du multimédia	Jeu : hockey sur glace (sous réserve) Athlétisme : saut en hauteur	L'entraînement par l'analyse vidéo, de la théorie à la pratique.	Analyse et amélioration de la technique + performance en saut en hauteur
Modules 5 ^{ème}	Pratique	Théorie	Théorie et pratique liées
Théorie de l'entraînement	Sports d'endurance : natation, course à pied, vélo, roller, etc. Condition physique, musculation, stretching, vitesse, coordination, etc.	La planification de l'entraînement, les facteurs de performance (coordination, souplesse, vitesse, endurance, force), l'alimentation.	Le VO2 max, la VMA, renforcement, participation à une course populaire
Sport et santé	Agrès, tenue du corps, gainage, moyens de relaxation et de récupération, renforcement du dos	Problèmes de dos, l'importance de la musculature, les blessures du sportif, le dopage, etc.	Visite d'une clinique de réhabilitation après blessures ou d'un fitness
Alimentation du sportif	Badminton, év. basketball ou football	Alimentation du sportif	Tactique collective, technique de base, règles

La théorie

La théorie vise à approfondir les connaissances des domaines importants pour le développement du sportif et à promouvoir l'interdisciplinarité entre les activités sportives abordées et toutes les sciences qui gravitent autour de l'éducation physique.

La pratique

La pratique est essentiellement réservée au développement du thème choisi. Certains modules seront ponctués par la participation à une manifestation, une rencontre intercollèges ou une compétition, une présentation personnelle ou de groupe.

C : Remarques

L'option complémentaire «Sport» n'est pas élitaire, ni axée sur la compétition.

- Un sportif d'élite ne peut pas être dispensé de l'option complémentaire une fois qu'il l'a choisie.
- Les deux heures hebdomadaires de deux semaines, d'entente avec tous les participants, pourront être cumulées et se dérouler sur une demi-journée de congé.

D : Examens

Les examens se déroulent de façon écrite ou pratique et portent sur toute la matière vue jusqu'au moment de l'examen.

E : Séance d'information

Il est **obligatoire** de suivre la séance d'information pour s'inscrire à l'option complémentaire sport.

RENSEIGNEZ-VOUS !

**PARTICIPEZ AUX
ATELIERS DE PRÉSENTATION
ORGANISÉS**

POUR VOUS

LE

JEUDI 31 JANVIER 2019

DE 16H20 À 16H40*

ET

DE 16H40 À 17H00*

*pour les salles, prière de consulter les panneaux d'affichage