



Présentation

Cette OCOM s'adresse à tous les élèves qui souhaitent développer leurs connaissances dans le domaine du sport, de l'activité physique et de la santé.

Ce cours sera composé de leçons théoriques et pratiques. Quelle que soit la nature des cours, le lieu dans lequel ils se dérouleront variera. Certains se tiendront en classe, alors que d'autres seront en extérieur ou encore en salle de gym (ou rythmique) selon la disponibilité.

Cela permettra de sortir des cours dits « classiques » qui ont toujours lieu en salle de classe. De plus, lorsque la partie théorique aura lieu en salle de gym ou rythmique, les élèves pourront choisir la façon de s'installer qui leur convient le mieux : être assis sur un coussin ballon, sur un swiss-ball, sur un banc, sur un vélo-bureau ou alors rester debout. Certains cours théoriques débuteront par 15 minutes d'activité physique. Cette manière de procéder permet de lutter contre la sédentarité, de faire bouger les élèves mais également et surtout d'améliorer leur concentration et leur mémorisation.

Plusieurs sorties seront organisées durant les 3 années (découverte et pratique du basket fauteuil, maison du basket, musée olympique, studios de la RTS, alimentarium, centre sportif de Dorigny, découverte de sport peu connus comme le street racket, le foot golf, le disque golf, etc).

Chaque année sera composée de quatre thèmes. Ainsi, en 9^e année, l'accent sera tout d'abord mis sur l'aspect historique et culturel du sport (1^{er} thème : handisport et jeux paralympiques, 2^e thème : histoire du sport et de son développement). Nous continuerons ensuite l'année en abordant la physiologie du sport et de l'exercice. Nous terminerons l'année par des cours 100% pratiques afin de découvrir certains sports peu connus (foot golf, disque golf, street racket).

En 10^e année, les sujets abordés seront tout d'abord en lien avec la santé (1^{er} thème : maladies chroniques et activité physique, 2^e thème : bienfaits et promotion du sport). En ce qui concerne la promotion de l'activité physique, un cours sera organisé en collaboration avec une

classe primaire de l'établissement. Les élèves devront en effet promouvoir la pratique de l'activité physique auprès des élèves primaires en donnant une partie de leçon de gym. Nous continuerons l'année en abordant le sujet des médias et du sport. Le dernier thème sera 100% pratique avec, comme en 9è, la découverte de certains sports peu connus.

En 11è année, le fil rouge sera la préparation physique (endurance et renforcement) et la performance sportive. Nous aborderons des sujets tels que les méthodes d'entraînement (renforcement et endurance), le lien entre la nutrition et la performance sportive, l'importance du sommeil ou encore les traumatismes et pathologies liés à la pratique d'une activité physique.

L'examen se composera uniquement d'un oral et portera sur l'ensemble des thèmes de 11è et une partie de ceux de la 10è.

Quelques métiers en lien avec cette OCOM Sciences du mouvement et du sport

Coach sportif/personal trainer, instructeur-trice de fitness, préparateur physique, métiers de la réadaptation, journaliste sportif, diététicien-ne, nutritionniste, médecin du sport, ostéopathe, physiothérapeute, conseiller-ère en santé et performance, enseignant-e d'éducation physique.



Programme 9, 10, 11è

9è année	10è année	11è année
<p><u>Handisport, histoire et pratique</u> (Jeux Paralympiques, Special Olympics, sports existants pour différents handicaps)</p>	<p><u>Sport, activité physique et facteurs de risque pour les principales maladies</u> (Obésité, diabète, maladies cardiovasculaires, cancer)</p>	<p><u>Préparation physique</u> (Endurance, FC, VO2 max, renforcement musculaire, fitness)</p>
<p><u>Histoire et sociologie du sport</u> (Développement du sport de l'Antiquité à nos jours, stéréotypes de genre, différences des pratiques entre pays/continents)</p>	<p><u>Sport et santé</u> (Recommandations selon l'âge, « prévention activité physique » pour l'école d'Aubonne, cours de gym pour les primaires)</p>	<p><u>Nutrition et sport</u> (Nutriments, alimentation et activité physique et bien-être, dopage)</p>
<p><u>Physiologie du sport</u> (Que se passe-t-il dans mon corps lorsque je fais du sport ? système vasculaire, respiratoire, musculaire)</p>	<p><u>Sport et médias</u> (Relation sport et médias, étude d'articles de sport, d'émissions, rédaction d'articles de journaux)</p>	<p><u>Sommeil et sport</u> (Phases du sommeil, pathologies, lien sommeil santé et performance)</p>
<p><u>Découvertes de sports peu connus</u></p>	<p><u>Découvertes de sports peu connus</u></p>	<p><u>Traumatismes et pathologies du sport</u> (Blessures, strapping, surentraînement, bigorexie)</p>