**EDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE**

**RENFORCEMENT DES ACQUIS DES APPRENANTS**

Les compétences 1 et 2 des programmes éducatifs sont retenues avec l’endurance et la gymnastique au sol comme leçons de la sixième à la Terminale.

**Leçons retenues pour le renforcement des acquis des apprenants**

|  |  |
| --- | --- |
| LEÇONS RETENUES | JUSTIFICATION |
| ENDURANCE  ET  GYMNASTIQUE AU SOL | L’endurance et la gymnastique au sol sont deux activités fondamentales.  Après un bilan, il se dégage que les élèves éprouvent beaucoup de difficultés dans la pratique de ces deux activités. Elles constituent aussi des activités de découverte pour les classes de sixième.  **L’endurance**: est le fondement de toute activité physique. La question du maintien de la santé est plus que nécessaire pour la vie future de l’apprenant. Le sport d'endurance fortifie le cœur et augmente son volume, donc son efficacité. Il renforce les facultés respiratoires. Pratiquer un sport, en particulier un sport d'endurance, aide à se libérer du stress et de l'anxiété et favorise le bien-être. Cette activité va servir à préparer le corps de l’apprenant à aborder toutes les autres activités retenues pour l’année scolaire.  **La gymnastique au sol:** une grande proportiondes apprenants éprouvent des difficultés à l’apprentissage des éléments techniques et à l’éxecution des enchainements gymniques. D’où la nécessité de renforcer les acquis des apprenants afin de leur permettre de maitriser cette activité. Aussi,  la gymnastique est une discipline qui présente des nombreux atouts. Elle :   * renforce les muscles et assouplit les articulations * Apporte du tonus, souplesse et énergie * travaille tout en douceur le système cardiovasculaire et la respiration * favorise la relaxation et le bien être * permet de redécouvrir son corps   Il est donc avantageux pour les apprenants de débuter l’année scolaire par la pratique de ces deux activités. |

**Recommandations**

1. les deux leçons endurance et gymnastique doivent programmées pour chaque classe, en raison de 3 heures pour l’endurance et 4 heures pour la gymnastique
2. Les activités d’endurance et de gymnastique au sol retenues pour le renforcement des acquis doivent être reprogrammées en milieu ou en fin d’année scolaire pour éviter la monotonie pendant les apprentissages.