

Concept du Sport Outdoor

Nous adaptons notre concept de Sport Outdoor selon le [PEC Education sportive dans la formation professionnelle initiale](#), notre site géographique et notre budget annuel.

Objectifs de l'enseignement de l'éducation physique

- Les personnes en formation doivent être encouragées à acquérir une culture générale du sport et du mouvement # et
- Elles doivent être encouragées globalement et durablement dans leur développement personnel à travers le sport et le mouvement ;
- Elles doivent acquérir **quatre compétences transversales** dans ces **cinq champs d'action** : le jeu (jouer et découvrir les enjeux) / la compétition (accomplir une performance et se mesurer aux autres) / l'expression (concevoir et présenter) / le défi (expérimenter et gagner en assurance) / la santé (équilibrer et prévenir).



4 Compétences

4.1 Compétences disciplinaires et transversales

Dans les différents champs d'action de la culture du sport et du mouvement, les personnes en formation sont confrontées à des exigences complexes et spécifiques. Pour pouvoir y répondre dans leur propre pratique sportive, elles doivent disposer d'une large palette de compétences. Chaque champ d'action nécessite ainsi le développement de compétences disciplinaires et de compétences transversales #:

- **Compétences disciplinaires #**
Habilités, connaissances et capacités techniques nécessaires pour agir de manière ciblée
- **Compétences personnelles #**
Perception de soi et facteurs permettant le développement de l'identité et l'accomplissement d'actions autonomes
- **Compétences sociales #**
Aptitudes sociales nécessaires pour bien cohabiter avec les autres (p. ex. capacité à évoluer en équipe et à communiquer)
- **Compétences méthodologiques #**
Capacités à apprendre, s'exercer et s'entraîner de façon autonome nécessaires au développement individuel (p. ex. comment améliorer ma détente?)



Figure 3:
Compétences disciplinaires
et compétences transversales

En ce sens, la culture du sport et du mouvement englobe une grande quantité de sports divers, tant dans le jeu, que la compétition, la musculation, et la santé.

Axé sur l'Outdoor, notre concept offre une pratique diversifiée au grand air, dans un cadre naturel idyllique, et au fil des saisons. La culture du sport se conçoit de pair avec la culture du terroir et de montagne. Enfin, se lie à leur métier physique pour prévenir des maladies et blessures y découlant.

Abstract

À la belle saison, notre concept de Sport Outdoor se déroule à la fois à Polybat grâce à notre terrain de foot, et autres matériels à disposition, et à la fois dans la région environnante immédiate (itinéraires de randonnées été/hiver, de VTT, de luge, course d'orientation, que nous gagnons directement à pied depuis Polybat).

L'utilisation traditionnelle de la salle de gym devient optionnelle (programme et/ou mauvais temps).

Notre salle de fitness vient en complément (programme et/ou mauvais temps).

L'enseignant de sport attribue une évaluation (note) par année scolaire. Deux notes par année sont toutefois possibles. Elles doivent être écrites et cibler les compétences transversales dans les champs d'action présentés plus haut.

Dans le détail

Collaboration des enseignants de sport – Polybat

Une collaboration efficace est souhaitée entre les enseignants de sport, romands comme suisse-allemands. Ceci, afin de proposer aux apprentis des jeux d'équipe avec suffisamment de joueurs. Ce serait en priorité pour les activités sportives d'équipe, récréatives et de collégialité (salle de gym et déplacement en bus) ou Outdoor (en partant à pied depuis Polybat).

Une collaboration entre collègues, diminue l'engagement d'accompagnants (autres enseignants/externes).

Accompagnant externe

Nous essayons de ne pas en prendre. Il s'agit uniquement d'un cas de force majeure. Nous fonctionnons d'abord à l'interne (autres enseignants), et si c'est impossible, nous changeons de sport. Si vraiment c'est impossible de changer d'activité, alors nous prenons un accompagnant externe. Nous pouvons les engager à l'aide d'un formulaire prévu à cet effet.

Déplacement en bus (17 places y compris le chauffeur) - Polybat

Les déplacements avec un seul bus de 17 places peuvent être compliqués dans le cas d'une mixité des classes ou si la classe a un fort effectif (ex : 1^{ère} année CFC env. 24 élèves).

Un deuxième bus serait nécessaire. Exemple : classes de 10 élèves (AFP) + 15 élèves (CFC) = 25. Ou alors, deux voitures d'élèves sont employées à la place d'un 2^e bus. En cela, nous pouvons réaliser le couplement de deux classes seulement avec les volées restreintes, type 2^e

année CFC et AFP. Nous avons une assurance véhicule élève et un formulaire de défraiement des kilomètres parcourus. *NB : l'emploi de la voiture élève se fait uniquement si le bus est plein. L'emploi d'une 2^e voiture élève, seulement si la première est pleine, etc.*

Tarification des activités Outdoor (« journées d'enseignement spéciales en sport »)

Par élève et par année, nous avons à notre disposition CHF 40.-.

Pour des journées exceptionnelles, qui couleraient plus chères, les élèves peuvent être amenés à ajouter de leur porte-monnaie jusqu'à concurrence de CHF 50.- par année.

Salles de gym - Externes

En hiver, durant 4 mois, une salle de gym Le Crêt est réservée pour Polybat en cas de mauvais temps, d'utilisation de machines spécifiques, pour des jeux d'équipe (les mercredis après-midi).

Une seconde salle est disponible, à réserver spontanément par l'enseignant la semaine de cours concernée. Elle se situe à Sâles.

Bus – Polybat

Proposition d'essayer l'année scolaire 2022 – 2023 avec le Mercedes Benz. Expérimenter le concept du Sport Outdoor et évaluer si un deuxième bus est vraiment nécessaire.

Contraintes des enseignants en sport :

- Planifier à l'avance les activités sportives par classe et réserver ce qu'il faut sur les calendriers Outlook (matériel de sport, salle de gym, bus, patinoire de Vevey). Cette planification enseignante devrait être réalisée en début d'année pour l'année entière, intégrant les compétences transversales et objectifs de formation (cf. PEC Education physique).
- Être flexible en fonction de la météo et avoir une activité planifiée de remplacement (en cas de mauvais temps ou d'ensoleillement). La planification annuelle est donc vécue selon des changements réguliers en gardant à l'esprit les exigences du PEC Education physique.
- En cas de réservation du bus ou de la salle de gym, avoir des stratégies pour faire autre chose qui ne les utilisent pas.
- Parking de bus disponible pour 1 seul bus. Le deuxième serait souvent hors de l'entrepôt, soumis aux intempéries à des usures précoces.
- Effectif d'élève à Polybat réduit : estimé à 140 apprentis pour l'année scolaire 2022 – 2023. Ce n'est pas garanti qu'un deuxième bus roule souvent. Le stationnement n'est pas indiqué pour un bon entretien du véhicule.
- Deux bus nécessitent la possession du permis D1 des deux enseignants (si classes mixées), alors que nos enseignants ne l'ont pas tous.
- Deux bus occasionnent bien évidemment le double des frais et périodes d'entretien/expertise.

Salle de fitness - Polybat

Au sous-sol, nous avons une salle équipée en machines de musculation. Les apprentis peuvent l'utiliser avant ou après les cours chaque jour de la semaine dès qu'ils ont reçu le cours d'initiation, encourageant ainsi leur autonomie et performances personnelles.

Elle est une possibilité de repli pour une petite classe en cas de mauvais temps et de salle de gym employée par un collègue.

Systeme de notation (sur 3 ans)

CFC (3 année)

Année	1		2		3	
Semestre	1	2	1	2	1	2
Connaissance métier	Note	Note	Note	Note	Note	Note
Société	Note	Note	Note	Note		
Langue et Communication	Note	Note	Note	Note		
Sport	Note	Note	Note	Note	Note	Note

AFP (2 année)

Année	1		2	
Semestre	1	2	1	2
Connaissance métier	Note	Note	Note	Note
Société	Note	Note	*	Note
Langue et Communication	Note	Note	*	Note
Sport	Note	Note	*	Note

Planification

Les enseignants et la Direction EP suivent la CHECKLIST « Education sportive » pour planifier leur enseignement du sport sur l'année, contrôler les objectifs, faire les évaluations, réserver le matériel (y c. bus), contrôler et commander le petit matériel, signaler les accompagnants.

Documentation pour la planification du sport / Enseignants (Teams)

- PEC Education physique.pdf
- Schullehrplan Sport / Polybauer EFZ 2017.pdf
- Méthode et programme Lafay pour la musculation et l'usage de la salle de fitness.
- Matériel pour course d'orientation (postes, cartes, feuille des résultats).
- Inventaire du matériel sportif.
- Règles de jeu.

- Cartes topographiques d'excursion téléchargeables depuis le site de l'Office du tourisme.

Documentation supplémentaire pour la planification du sport / Direction EP (I :Polybau/Berufsfachschule/Les Paccots/Direction/Sport Outdoor)

- *Planification du Sport.xlsx*
- *Programme EP Sport par bloc d'enseignement.docx*

Remarques

Le ski est en suspend pour le moment, car c'est une activité coûteuse et difficile à mettre en place. Une fois que le concept du sport Outdoor sera plus avancé, nous y reviendrons.

Contacts directs

OFFICE DU TOURISME – LES PACCOTS :

[Home Les Paccots \(fribourgregion.ch\)](http://Home.Les.Paccots(fribourgregion.ch))

Cartes topographiques et itinéraires programmés (km, dénivelé, temps) selon été/hiver et par type de sport (randonnées pédestres, raquettes à neige, VTT). Les appeler avant la sortie neige pour se renseigner de la qualité de l'enneigement et le risque d'avalanche suivant la course programmée.

Location du court de tennis via leur secrétariat.

Possibilité de recevoir des conseils d'activités à faire dans la région (en plus de notre liste).

PATINOIRE DE VEVEY :

Réservation de plage horaire sur leur site internet. Location sur place de patins et matériel de hockey compris dans les CHF 5.- d'entrée par élève.

PATINOIRE DES PACCOTS (fermeture 12.03.2022) :

C'est bien de l'appeler la semaine d'avant afin de connaître si nous aurons des patins en location : 021 948 04 05.

Possibilité pour nous, école privée : QUE LES MERCREDIS après-midi. Toutes les autres plages horaires sont prises pour les écoles publiques alentours, décisions communales.

Tarif : 6.- pour les écoles + 4.- location des patins.

PASS COVID + Pièce d'identité exigés pour entrer sur la patinoire (depuis nov. 2021).

SALLE DE GYM LOUEE LES MERCREDIS APRES-MIDI (CLE A NOTRE SALLE DES MAITRES) :

Rue de l'Eglise 44

1611 Le Crêt

Les réservations/annulations se font en ligne via l'e-mail que je viens de vous transférer. Possibilité de voir avec Caroline Verdon.

ATTENTION : si vous n'utilisez pas la salle, veuillez SVP contrôler que la réservation est annulée sinon nous payons dans le vide!

Personne de contact :

Elisabeth Holm

I:Polybau\Berufsfachschule\Les Paccots\Direction\Sport Outdoor\Concept Sport Outdoor.doc

Yannick Kilchenmann, 079 663 05 48
yannick.kilchenmann@la-verrerie.ch

Salle de gym de remplacement, à réserver spontanément :
commune@sales.ch
Elle se trouve à Sâles. Pour celle-ci, nous n'avons pas la clé.
Adresse et personne de contact :
Thierry Gendre
T +41 26 917 83 50
Route de la Rosaire 31
1625 Sâles

Adresse de la salle de gym (à côté de la salle polyvalente) : Route du Centre sportif 26, 1625 Sâles.
Après notre téléphone de réservation, pas besoin de clé, le concierge laisse ouvert et s'occupe de
fermer derrière nous. M. Savary : 078 818 55 92.

Adressliste Sport Les Paccots et région

Sportart	Adresse	Telefon	Öffnungszeiten / Besonderes	Fahrzeit
Randonnées pédestres – Les Paccots (et environs)	Office du tourisme : www.les-paccots.ch/fr ou /de (für deutsch) : il y a toutes les informations au sujet des randonnées (avec carte, temps, dénivelé, difficultés). Route des Paccots 215, 1619 Les Paccots	021 948 84 56	Allez dans « Découvrir » -> « Randonnées pédestres » et choisissez le type de randonnée souhaitée. Ensuite les données de la rando sont en GPX qui se lisent dans l'application mobile « Swisstopo ». Possibilité de se repérer en temps réel dans le terrain.	
Vélo & VTT – Les Paccots (et environs)	Office du tourisme : www.les-paccots.ch/fr/Z9515/vtt-et-velo Toutes les infos sur les parcours VTT de la région des Paccots. Route des Paccots 215, 1619 Les Paccots	021 948 84 56	Idem précédent : données du tracé à télécharger en format GPX sur l'appli mobile Swisstopo.	
Loisirs en été – Les Paccots (et environs)	Office du tourisme : www.les-paccots.ch/fr/Z9637/autres-activites-estivales Géocaching : jeu en terrain de recherche d'objets avec son iphone. (appli L4C (looking for cache) ou C :geo pour android.	021 948 84 56	(Zone récréative, fabrication du fromage, herboristerie, tennis, animaux de la ferme, apiculture, équitation, piscine, parcours vitae, nordic walking, skate park, pétanque, escape game, ateliers créatifs).	

Ecole florathérapie, herboristerie, apithérapie	Centre de thérapies naturelles de la Veveyse, Châtel-St-Denis Travail en petit groupe de 4-12 personnes.	Isabelle Seghin, Brigitte Dorsaz- D'Alessio 079 318 01 39 www.en-pleine-nature.blogspot.ch		
Tourbière du Niremout Haut-marais d'importance nationale (commune de Semsales)	Informations : Bureau de la protection de la nature et du paysage, Rue des Chanoines 17, 1700 Fribourg	026 305 45 21 Admin.fr.ch/pna	Sentier aménagé avec des panneaux botaniques. Espèces végétales.	
Loisirs en hiver – Les Paccots (et environs)	Office du tourisme : www.les-paccots.ch/fr/Z9617/hiver	021 948 84 56	(Ski, snowboard, raquettes à neige, ski de fond, ski alpinisme, patinage, skis-hok, luge et bob, offres forfaitaires, Escape game, piscine couverte, fabrication du fromage).	
Curling	Curling Bahn Allmend Mingerstrasse 16 3014 Bern	0031 332 06 20 (2 Monate vorab reservieren!)	Ab 10.00 Uhr	60 min
Bowling	Fun Planet Route des Deux Chênes 1847 Rennaz	021 967 37 67	Mi ab 13.00 Uhr	35 min
	Bowland-Flon Rue des Côtes-de-Montbenon 22 1003 Lausanne	021 552 10 30	Ab 14.00 Uhr	40 min

Klettern / Escalade	Laniac Escalade Rue du Stade 52 1630 Bulle	026 913 72 12	Mittwoch ab 10.00 Sonst 12.00	30 min
	Grimper.ch Salle de Villeneuve Zone Industrielle D 107 1844 Villeneuve Il existe aussi une salle à 1762 Givisiez , route Henri-Stephan 12.	021 612 83 62 026 465 29 14	Lundi-Vendredi de 9h00 à 22h30 Samedi-Dimanche de 9h00 à 20h00 12.- / élève (entrée et matériel) + 85.- par moniteur / h. Un moniteur peut encadrer 9 élèves. Pendant ce temps, le prof Polybat peut mener le reste des élèves sur le bloc (sans corde) et exercer le système d'assurance après explications du moniteur.	Cours découverte durée 1h30.
Boulder- & Trampolinhalle Bloc	L'entrepôte Bulle Rue de l'Etang 25 1630 Bulle	026 913 72 12	Ab 11.00, doch öffnen extra für Schulklassen 10.- inkl. Schuhleihe (für Klettern oder Tramp)	30 min
Swin-Golf	Swin-Golf-Broye Chemin des Escoliers 5 11526 Crémin	021 906 87 90	Ab 09.00	60 min
Tennis Badminton	Illios Mamassis Sàrl Routes des Sports 63 1615 Bossonens	021 947 50 57	Teilweise schwieriger Typ ;p	20 min
Eishalle Bulle (patinoire)	Espace Gruyère SA Rue de Vevey 136-144 1630 Bulle 1	026 919 08 62	Mittwoch 13.30 – 16.30	

Eishalle Hallenpad Tischtennis Fechten	Centre Sportiv de Malley SA Vaudoise Aréna Avenue du Chablais 16-18 1008 Prilly	021 315 55 00		35 min
Freibad Beachvolley				
Lasertag	FunPlanet Bulle Route de la Pâla 126, 1630 Bulle	Daniel Ribeiro 076 588 37 90	s. Homepage	25 min
Fitness	Let's go Fitness Rue des Trois-Trèfles 3, 1630 Bulle	...über Didier reservieren		25 min.
Aerobic				
Schneeschuhtour zu Buvette Vuipay & mit Bob für 5.- runter Raquettes à neige en hiver	Buvette et fromagerie d'alpage Le Vuipay Famille Liaudat, Route de la Dent de Lys 1619 Les Paccots Parking : le Radzi OU la Cascade	021 948 04 32	Siehe Google unter Buvette Le Vuipay Famille Liaudat De juin à début octobre. En hiver, 2 parcours proposés en raquettes (caquelons rouge ou bleu) pour y arriver et descente en bob pour 5.- par élève.	Montée bleue 55' vom Parkplatz aus (siehe Karte) Descente bleue 25' Montée rouge 1h15 Descente rouge 45'

Skitag	Port du Soleil Hotel Communal Place du village 1 1873 Val d'Illiez	024 477 29 31		50 min
	Haus auf Piste Chalet Rey Bellet B&B Chemin des Jours 2 1873 Les Crosets	079 672 15 67		50 min
Schwimmen und SUP (Eintritt ab 10 Lernende 2.50.- /SUP Miete ab 12 Personen - 20% Rabatt, ca. 16.-)	Piscine Communale Villeneuve Anfangs Villeneuve direkt am See	SUP Vermietung Jan 079 614 45 14		

Sorties culturelles	Adresse	Téléphone	Horaires / Remarques	Temps
Château de Gruyère + Musée HR Giger	Rue du Château 8, 1663 Gruyère Château St. Germain, Rue du Château 2, 1663 Gruyères	026 921 21 02 www.chateau-gruyeres.ch 026 921 22 00 www.hrgigermuseum.com	Entrée adulte: 10.- Etudiant: 8.50.- Groupe (dès 15 pers.) : 7.50.- Visite guidée possible (à commander et voir selon le tarif)	30' de trajet
Château de Chillon	Fondation du Château de Chillon, Av. De Chillon 21, 1820 Veytraux / Montreux	021 966 89 10 www.chillon.ch	Médiéval, pont-levis, lac Léman.	25' de trajet
Zoo de Servion	1077 Servion	www.zoo-servion.ch 021 903 16 71	Espèces non indigènes Été : 9h-19h Hiver: 9h-18h Parking gratuit Aires de pique-nique	35' de trajet
Tropiquarium de Servion	Route des Cullayes 7, 1077 Servion	021 903 52 28 www.tropiquarium.ch	Espèces exotiques Été : 9h-19h Hiver : 9h-18h	35' de trajet
Musée Suisse du jeu	Rue du Château 11 1814 La Tour-de-Peilz	021 977 23 00 www.museedujeu.ch	Mardi-dimanche de 11h- 17h30. Lundis fériés. Entrée adulte: 9 .-	20' de trajet

			Tarif réduit : 6.- Réservation demandée pour les groupes de plus de 10 personnes. 5'000 ans d'histoire Culturelle du jeu à travers le monde. Voyage ludique.	
Fromagerie de démonstration	Place de la Gare 3, 1663 Pringy-Gruyères GPS : N 46°34'57" – E 7° 4'20"	026 921 84 00 www.lamaisondugruyere.ch	Fabrication suivant la saison, 2 à 4x par jours entre 9h00-11h00 et 12h30-14h30 Entrée adulte 7.- Etudiant: 6.- Groupe: 6.-	
Maison Cailler	Rue Jules Bellet 7, 1636 Broc	026 921 59 60	Possibilité de réserver pour un atelier du chocolatier. Entrée adulte : 15.- Etudiant: 12.- Groupe et école voir via www.cailler.ch 10h00-16h00	30' de trajet Parcours chocolat animé et commenté : 1h00-1h30
Mines de sel de Bex	Route des Mines de Sel 55, 1880 Bex	www.mines.ch 024 463 03 30	HalloMines (octobre) TrekkMines de la Sainte-Barbe (novembre) et d'autres activités sur le site internet.	35' de trajet Parcours de 500m d'1h45. Chaussures de sport et lainage recommandés.

Chaplin's World	Route de Fenil 2, 1804 Corsier-sur-Vevey	www.chaplinsworld.com 0842 422 422 contact@chaplinsworld.com	Le studio, le parc, le manoir Halloween chez Chaplin (octobre)	Temps de visite moyen : 2h30 Recommandé: visite guidée
Musée Olympique	Quai d'Ouchy 1, 1006 Lausanne	021 621 65 11 www.olympic.org	Du 01.05-14.10.2021 : ouvert tous les jours de 9h00-18h. Du 15.10-30.04.2021 : ouvert de 10h00-18h, fermé les lundis. Entrée adulte : 18.- Etudiant: 12.- Groupe dès 10 personnes. Audioguide: 5.-	

BUSMIETEN:

Wyssmüller https://www.wyssmuller-automobiles-sa.ch	Wyssmüller Automobiles Rue de Vevey 168 1630 Bulle	026 919 81 81	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Busgrösse bis max. 13 Personen und ein Fahrer = 14 ➤ Busse dürfen NICHT in's Ausland (kein F-Schreiber) ➤ Abholen am Vortag möglich bis spät. 18.30, aufgrund Formalitäten besser 18.00 ➤ Rückgabe Schlüssel-Kasten 	30 min
---	--	---------------	--	-----------

			➤ Preis inkl. Abholung / Rückgabe und Fahrt nach Port de Soleil +/- 230.- CHF	
Busmiete.ch	Bern - Wankdorf Busmiete.ch AG Wankdorffeldstrasse 88 CH-3014 Bern	031 537 70 70	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Verschiedene Busse bis max 16 und ein Fahrer = 17 ➤ Busse dürfen in's Ausland (inkl. Fahrtenschreiber) ➤ Abholung am Vortag grundsätzlich möglich, (nur nach kurzfristiger Anfrage), da ev. davor bis spät vermietet. ➤ Generell sonst Abholung am entsprechenden Tag ab 06.00 Uhr möglich (40.-) sonst ab 07.00 Uhr regulär ➤ Rückgabe am Abend bis 22.00 ➤ Preis inkl. .Abholung / Rückgabe und Fahrt nach Strassburg und zurück gerechnet mit Miete und 300km / Tag und zusätzlichen Mehrkilometern à 0.80CHF <p>2d à 300km frei = 690 CHF</p> <p>Frühabholung à 40CHfr</p> <p>macht 730 CHF</p> <p>(nach ihrer Rechnung rund 160.- günstiger als</p>	55 min

			<p>die zwei Tage mit 500km inklusive)</p> <p>Effektive Km-Rechnung</p> <p>Les Paccots / Strassburg direkt – 310 km</p> <p>Les Paccots / Vermietung</p> <p>82 km</p> <p>= +/- 400 km / Tag DIREKT</p> <p>(80.- Mehr-km / Tag)</p> <p>Total 730 CHF + 160 CHF</p> <p>= 890 CHF</p> <p>Plus 100km Reserve = 970 CHF</p>	
IVKO	Gossau	079 358 79 70	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 50.- für die Abholung frei-Haus am Sonntag Nachmittag (mitteilen, wo Bus abgeholt werden möchte) ➤ Dann 160.- CHF / Tag OHNE Km-Begrenzung! 	