



UNIVERSITÉ DE FRIBOURG

FACULTÉ DES SCIENCES

Extrait du plan d'études pour l'obtention du

**Bachelor of Science  
dans les branches du secondaire I**

**Sciences du sport et de  
l'éducation physique**

## 2.8 Sciences du sport et de l'éducation physique (SSEP)

[Version 2004, paquets de validation : BSI1-FS.9001, BSI2-SP.9001]

*Préambule* : La formation scientifique et pratique/méthodologique dure 6 semestres. Elle comprend 45 crédits ECTS obligatoires. Dès le 3<sup>ème</sup> semestre 1 à 15 crédits ECTS additionnels peuvent être choisis.

Les futur-es candidat-es sont soumis à un test de compétences sportives durant la première semaine de leurs études en sciences du sport et de l'éducation physique. Les résultats de cette évaluation pronostique forment une base sur laquelle les étudiant-es seront conseillé-es. Ils déterminent, en partie, leur admission définitive pour ces études à l'Université de Fribourg.

### 2.8.1. Unités d'enseignement de la formation obligatoire (45 ECTS)

| Code                                       | Titre                                                   | Sem.              | Heures | ECTS |
|--------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-------------------|--------|------|
| <b>1<sup>ère</sup> année (20 ECTS)</b>     |                                                         |                   |        |      |
| SP.0600                                    | Psychologie du sport                                    | SE                | 2      | 3    |
| SP.0602                                    | Séminaire en psychologie du sport                       | SE                | 1      | 1    |
| SP.0610                                    | Physiologie de l'exercice physique                      | SH                | 2      | 3    |
| SP.0612                                    | Séminaire en physiologie de l'exercice physique         | SH                | 1      | 1    |
| SP.0620                                    | Bases neurophysiologiques de l'activité physique        | SH                | 2      | 3    |
| SP.0622                                    | Séminaire en neurophysiologiques de l'activité physique | SH                | 1      | 1    |
| SP.0630                                    | Anatomie et anatomie fonctionnelle                      | SE                | 2      | 3    |
| SP.0631                                    | Travaux pratiques en anatomie et anatomie fonctionnelle | SE                | 1      | 1    |
| SP.0632                                    | Séminaire en anatomie et anatomie fonctionnelle         | SE                | 1      | 1    |
| PY.0104                                    | Nutrition et diététique                                 | SE                | 2      | 3    |
| <b>2<sup>ème</sup> année (14 ECTS)</b>     |                                                         |                   |        |      |
| SP.0700                                    | Théorie de l'apprentissage et du contrôle moteur        | SE                | 2      | 3    |
| SP.0710                                    | Théorie des principes d'entraînement                    | SE                | 2      | 3    |
| SP.0807                                    | Basketball II                                           | SE                | 2      | 2    |
| SP.0803                                    | Football                                                | SE                | 2      | 2    |
| SP.0810                                    | Danse contemporaine I                                   | SH                | 2      | 2    |
| SP.0834                                    | Ski alpin                                               | Mars <sup>2</sup> |        | 2    |
| ou                                         | ou                                                      |                   |        |      |
| SP.0836                                    | Snowboard                                               |                   |        |      |
| <sup>1</sup> Une des 2 UE à choix          |                                                         |                   |        |      |
| <sup>2</sup> Camp de 7 jours hors semestre |                                                         |                   |        |      |
| <b>3<sup>ème</sup> année (11 ECTS)</b>     |                                                         |                   |        |      |
| SP.0800                                    | Badminton                                               | SH ou SE          | 2      | 2    |
| SP.0812                                    | Gymnastique aux agrès I                                 | SH                | 2      | 1    |
| SP.0813                                    | Gymnastique aux agrès II                                | SE                | 2      | 2    |
| SP.0820                                    | Natation sportive I                                     | SH                | 2      | 2    |
| SP.0821                                    | Natation sportive II                                    | SE                | 2      | 2    |
| SP.0832                                    | Athlétisme II                                           | SE                | 2      | 2    |

### 2.8.2. Unités d'enseignement de la formation complémentaire (15 ECTS)

| Code                       | Titre                                                    | Sem. | Heures | ECTS |
|----------------------------|----------------------------------------------------------|------|--------|------|
| <b>Formation théorique</b> |                                                          |      |        |      |
| SP.0720                    | Biomécanique et modèle d'analyse des pratiques sportives | SH   | 2      | 3    |
| SP.0730                    | Expression et communication par le mouvement             | SE   | 2      | 3    |
| SP.0740                    | Ethique du sport                                         | SH   | 2      | 2    |
| SP.0750                    | Prévention et sécurité dans la pratique du sport         | SE   | 2      | 2    |

### Formation pratique - méthodologique

|         |                              |    |         |   |
|---------|------------------------------|----|---------|---|
| SP.0802 | Uni-hockey                   | SH | 2       | 2 |
| SP.0805 | Volleyball II                | SE | 2       | 2 |
| SP.0806 | Hockey sur glace et patinage | SH | 2       | 2 |
| SP.0814 | Escalade sportive            | SE | 2       | 2 |
| SP.0833 | Course d'orientation         | SE | 2       | 2 |
| SP.0835 | Excursions à ski             | SH | 7 jours | 2 |
| SP.0844 | Triathlon                    | SE | 2       | 2 |
| SP.0845 | Massage sportif              | SE | 2       | 2 |

### 2.8.3. Évaluation

Toutes les UE de la branche *Sciences du sport et de l'éducation physique* constituent le paquet de validation *Sciences du sport et de l'éducation physique*. Elles sont évaluées comme suit :

- cours théoriques (SP.0600, SP.0610, SP.0620, SP.0630), épreuve orale de 20 min. (note)
- travaux pratiques : « réussi » ou « non-réussi »
- séminaires : travail écrit personnel (TEP) remis à la fin de la première année. (note)
- Pour tous les cours de la partie pratique méthodologique, une participation de 80% est obligatoire.
- connaissances théoriques (SP.0700, SP.0710, SP.0720, SP.0730, SP.0740, SP.0750) : examen écrit de 30 min. (note)
- analyse vidéo de comportement en situation sportive. (note)
- examen pratique des compétences technique et tactique sur la base de critères d'évaluation remis au début du semestre correspondant. (note)

### 2.8.4 Concept de base des études en SSEP

Le concept de base des études académiques en sciences du sport et de l'éducation physique comporte deux dimensions :

- La première, structurelle, vise l'accès aux connaissances relatives à l'organisation et à l'entretien de la vie physique, mentale et sociale. Cette approche se fonde sur un concept de développement et de mobilisation des ressources énergétique, biomécanique, bio-informationnelle, affective/relationnelle et sémiotrice. Elle fait appel aux sciences fondamentales d'appui, telles que la physiologie, l'anatomie, la neurobiologie, la psychologie et exige une forte articulation théorie – pratique dans l'organisation des unités d'enseignement
- La deuxième, fonctionnelle, se centre sur l'analyse, la pratique des activités physiques et sportives (APS) dans l'optique d'un développement des compétences spécifiques aux métiers du sport. Cette approche est éclairée principalement par les théories de l'apprentissage moteur, de l'entraînement et de la communication.

### 2.8.5 Contenu des unités d'enseignement

#### Formation scientifique

Les contenus des cours de psychologie du sport, d'anatomie, de physiologie de l'exercice physique et de neurobiologie portent sur des connaissances de base et des thématiques spécifiques à la production de l'énergie par l'organisme, au processus de traitement de l'information, au mouvement, aux phénomènes de contrôle et de régulation, aux phénomènes liés aux émotions, aux sentiments, à l'attitude, à la personnalité, à la motivation et à la dimension cognitive dans la pratique des activités physiques et sportives.

La théorie de l'apprentissage moteur traite principalement des différents courants d'apprentissage, des conduites-types des individus face à des situations nouvelles, de la résolution des problèmes de coordination et de contrôle, des composantes de la tâche motrice, de la notion de feedback, du choix des méthodes et des moments d'intervention.

La théorie de l'entraînement aborde les relations entre les facteurs de condition physique et les capacités coordinatives en vue d'une planification d'entraînements et d'apprentissage personnels ou à l'intention de groupes.

### **Formation pratique – méthodologique**

La formation pratique – méthodologique porte sur l'étude d'un choix délibéré de pratiques sportives appartenant à différents domaines d'action et organisées en cours obligatoires ou complémentaires.

Les objectifs prioritaires d'apprentissage sont :

- le développement de la relation à soi, aux autres et à l'environnement par l'acquisition de compétences technique, tactique, sociale et personnelle dans la pratique des APS
- la compréhension d'une discipline sportive par l'utilisation d'outils conceptuels
- la connaissance des règlements ainsi que des mesures de prévention et de sécurité pour la pratique de chaque sport

### **Remarques**

Les séminaires de la partie scientifique sont basés sur :

- des expériences motrices d'équilibre, d'adresse et de voltige
- des pratiques d'expression corporelle
- des bases gymniques et des pyramides
- des jeux collectifs et des activités d'endurance

Les unités d'enseignement théorique - didactique - pratique de la formation professionnelle, spécifiques à l'éducation physique seront dispensées dans le cadre du diplôme ou du master d'enseignement.