

OPTIONS COMPLÉMENTAIRES
2024-2025

ÉCOLE DE CULTURE GÉNÉRALE
OSP TRAVAIL SOCIAL



CECG MADAME DE STAËL

Couverture : Aimé González Fischer, C1.AV.0, 2022-2023.

Table des matières

LE CHOIX DE L'OPTION COMPLEMENTAIRE 2024-2025	4
MODALITES.....	5
ATELIER MUSIQUE : MUSIQUE ET CINEMA	6
COMMUNICATION VISUELLE.....	7
DECOUVERTE DES ALPES.....	8
ESCALADE	9
PENSER ET REALISER SON PROJET D'ENTRAIDE.....	10
SPORT.....	11
VIE D'ADULTE.....	12
NOTES PERSONNELLES.....	13

Le choix de l'option complémentaire 2024-2025

Chères élèves, chers élèves,

En 2^e année de l'OSP Travail social, vous devez choisir une option complémentaire (OC).

En 2024-2025, l'OC est un cours donné en 2^e OSP Travail social, qui vise au renforcement de l'OSP ou qui doit être en lien avec le développement personnel et/ou les compétences sociales de l'élève.

Pour opérer le plus judicieusement possible ce choix, vous allez bien entendu tenir compte de vos intérêts, de vos goûts et de vos aptitudes.

Vous trouverez, dans les pages qui suivent, une présentation des OC proposées.

Modalités

Au moment de déterminer votre OC, vous devez prendre note des **quelques règles** que voici :

- L'enseignement de l'OC sera dispensé sur une année.
- Vous serez priés d'indiquer trois choix, par ordre de préférence. Nous essaierons de satisfaire vos souhaits au mieux, en fonction des contraintes organisationnelles.

Vos enseignants, votre responsable de groupe et les membres de la direction sont dès maintenant à votre disposition pour guider votre réflexion et vous aider à opérer ce choix avec la plus grande justesse.

La direction

Musique et cinéma

"Le son et la musique représentent 50% du divertissement d'un film."

George Lucas

A travers quelques séquences de cinéma bien choisies, nous pénétrerons les secrets de la musique de film, de ses origines à nos jours, pour terminer par sonoriser nous-mêmes des séquences en direct en jouant des musiques de film ! Le répertoire est tellement vaste que chacun y trouvera forcément son bonheur.

L'évaluation des élèves sera constituée d'une part par des épreuves écrites, et d'autre part par des évaluations de pratique instrumentale.

L'OC musique est ouverte à tous les élèves, et ne demande pas de connaissances musicales préalables. Les bases nécessaires à la pratique musicale seront données en début d'année.

En choisissant cette option, l'élève a la possibilité de bénéficier de la prise en charge financière partielle d'un cours d'instrument individuel suivi en dehors de l'école.

Comment lire et écrire par les images

La communication visuelle nous apprend à communiquer non pas par des mots, mais par des images, qui transmettent souvent bien plus qu'un simple renseignement.

Les outils de la communication visuelle sont importants pour mieux lire et comprendre les messages dans les images, comme dans les publicités ou les affiches politiques.

Vous pourrez acquérir des outils théoriques de la communication visuelle comme la composition, les formes et leurs significations, les types des typographies, mais aussi apprendre des notions de photographie, ainsi qu'à utiliser des logiciels comme Photoshop.

Cette OC ne demande pas de connaissances préalables, elle est ouverte à tous les élèves.

Une semaine dans les Alpes, un apprentissage par l'action

La nature sauvage vous aide à vous ressourcer ? Randonner sur les sentiers de montagne vous procure de vives émotions ? Vous n'avez aucune expérience de la montagne mais vous êtes curieux de découvrir ce milieu et motivé pour vivre une expérience unique en montagne ? Cette OC vous est assurément destinée !

Nous débuterons par une immersion de cinq jours dans les Alpes au mois de septembre, de refuge en refuge, à la recherche de l'inattendu, en quête de décalage et d'aventure. Une expérience de vie originale au cœur d'un espace grandiose vous attend. Cet apprentissage par l'action est une véritable école de vie. Persévérance, humilité, confiance en soi et entraide vous seront nécessaires lors de cette semaine en altitude.

Nous exploiterons durant l'année les éléments observés sur le terrain. Abordant aussi bien des thématiques humaines que naturelles, cette OC privilégie une approche transdisciplinaire, axée sur la richesse et la diversité du monde alpin.

Un accent tout particulier sera mis sur les impacts du changement climatique dans les Alpes. Des notions propres aux premiers secours et à la médecine de montagne seront également abordées.

Attention, cette OC s'adresse aux élèves motivés par la marche en montagne. Un matériel adapté, tout particulièrement des chaussures de montagne, est nécessaire.

Une participation financière sera demandée aux élèves. En cas de besoin, une aide peut être demandée auprès des assistants sociaux.

Escalade : mouvement, confiance et équilibre

Bien au-delà d'un exercice physique, l'escalade est une activité qui nécessite concentration, entraide et coopération. Elle fait appel à plusieurs notions et compétences qui peuvent être transposées dans le parcours scolaire de l'élève : la gestion du stress, la maîtrise de ses émotions, le fait de surmonter sa peur, la confiance en soi et en l'autre, la prise de risque et le cadre sécuritaire. La faculté d'adaptation et la définition d'objectifs clairs et précis sont les éléments clés pour " réussir le passage ", en escalade comme dans un parcours de formation.

Cette OC s'articule autour de notions théoriques en classe et de quelques sorties d'escalade sur mur artificiel ou naturel.

L'OC se déclinera en quatre étapes :

- **Préparation** : en classe, nous aborderons l'histoire de l'escalade et de la conquête des cimes, les principes de sécurité, l'esprit de cordée, la connaissance du matériel et la description des montagnes du monde ;
- **Expérimentation** : à l'extérieur, mise en pratique de séances d'escalade, exercices de mouvement, recherche d'équilibre et gestion pratique de la confiance ;
- **Restitution** : en classe, retour des impressions et ressentis des élèves par un travail d'écriture et d'expression orale ;
- **Réalisation** : afin d'expérimenter le mouvement, la confiance et l'équilibre dans un milieu surprenant et inconnu, nous commencerons l'année scolaire par trois jours d'escalade en haute montagne, et la terminerons par trois jours d'escalade dans les Calanques de Marseille.

Aucun prérequis particulier n'est nécessaire si ce n'est un esprit volontaire et une ferme intention de vivre une expérience hors du confort quotidien. Une attitude positive et motivée de la part des élèves est indispensable.

Une participation financière sera demandée aux élèves. En cas de besoin, une aide peut être demandée auprès des assistants sociaux.

Moi et les autres : penser et réaliser son projet d'entraide

L'objectif de cette OC est de vous donner les outils pour conceptualiser et réaliser votre propre projet d'entraide bénévole sur le terrain. Elle s'inscrit dans les valeurs du développement durable et celles du DIP. Vous développerez également des compétences importantes pour la poursuite de votre formation future.

Pendant le 1^{er} semestre, les projets sont communs à la classe et peuvent se réaliser à différentes échelles, en collaboration avec des acteurs cantonaux ou nationaux du domaine de l'entraide. Des rencontres avec des acteurs de l'entraide locale, nationale ou internationale sont prévues.

Pour le 2^e semestre, vous aurez acquis les outils nécessaires pour vous lancer dans la conception et la réalisation de votre propre projet d'entraide individuel ou en petits groupes.

Quelques exemples des questions abordées pendant cette OC :

- J'ai bien envie de monter un projet, mais je commence où ?
- Comment puis-je récolter de l'argent dans un but d'entraide et m'assurer que les fonds seront correctement redistribués ?
- Engagement humanitaire, entraide, bénévolat et volontariat...: qu'est-ce que ça veut dire ?
- A quoi sert-il de s'engager bénévolement ?
- J'aimerais bien m'engager avec des minorités, comment me préparer ?

Quelques exemples de compétences développées pendant le cours :

- Coopération ;
- Planification ;
- Communication : débattre, gérer des désaccords, trouver un consensus, communiquer avec des acteurs institutionnels, rédiger un rapport d'activités ;
- Créativité : explorer une idée en lien avec ses intérêts et ses compétences, expérimenter, adapter le projet au contexte ;
- Posture réflexive : reconnaître et accepter ses émotions, envisager une prise de risque, mettre en mots ses apprentissages, réfléchir à son rapport à l'altérité.

L'éducation physique et sportive : un rôle central

L'éducation physique et sportive tient un rôle central dans le développement personnel d'un jeune adulte. Lorsque sa pratique est structurée et réfléchie, elle apporte un équilibre physique et psychologique bénéfique dans tous les aspects de la vie.

Ce cours se focalise sur la compréhension théorique et la gestion de la pratique sportive.

En plus de la pratique et de la connaissance des règlements de différentes activités, les élèves seront amenés à préparer des activités et les présenter au reste de la classe.

Pour chacune des périodes, les élèves doivent préparer et gérer une activité par groupe.

- **Petits jeux**

Présentation d'une série de petits jeux transversaux qui permettent la mise en activité progressive en début de leçon.

Apports théoriques sur la psychologie du sport.

- **Sport collectif**

Présentation d'un sport collectif (basketball, football, handball, etc.) et organisation d'un petit tournoi.

Apports théoriques sur la traumatologie (blessures).

- **Condition physique & musculation**

Présentation d'une salle de musculation et de ses appareils ainsi que des méthodologies d'entraînement adaptées au jeune adulte.

Apports théoriques sur la préparation physique (condition physique).

La majorité implique certains changements

Cette OC a pour but de traiter de thématiques que l'on n'aborde pas toujours à l'école. Son objectif est d'apporter des outils qui facilitent le passage à l'âge adulte, à l'aide d'articles ou d'extraits vidéos.

Les sujets traités seront les suivants :

- **Droits et devoirs en Suisse** : discussion autour des votations ;
- **Gérer un budget** : présentation des différents postes d'un budget. Définition, entre autres, de l'épargne et sa gestion (introduction au système financier). Définition de l'endettement et de ses effets.
- **Le marché du travail en Suisse** : présentation des caractéristiques principales du marché du travail suisse (revenu moyen, durée d'un temps-plein, vacances, etc.). Préparation d'un dossier de postulation.
- **Les impôts** : présentation des impôts et taxes principales. Réalisation d'une déclaration d'impôts.
- **Le monde des assurances** : présentation des principales assurances qui concernent un étudiant de 18 ans : assurances sociales (AVS, ass. chômage, etc.) et privées (RC, assurance véhicule, etc).

Notes personnelles



Brochure disponible sur le site de l'école (Vie de l'école – Options complémentaires)