



OPTION EPS

L'enseignement optionnel d'Éducation Physique et Sportive (EPS) s'inscrit dans le parcours de formation du lycéen sur les trois années du cursus. Il prolonge l'enseignement commun en offrant la possibilité à l'élève d'enrichir ses expériences corporelles grâce à l'approfondissement d'Activités Physiques, Sportives et Artistiques (APSA) ou la découverte de nouvelles. Il l'engage également dans de nouvelles expériences collectives autour d'un projet et d'une étude thématique. Par l'investissement de l'élève dans différents rôles sociaux et par une mise en activité, physique et réflexive, une occasion supplémentaire lui est donnée pour développer des compétences qu'il pourra valoriser dans son projet personnel d'orientation post-baccalauréat. L'enseignement optionnel EPS permet ainsi au lycéen de renforcer et d'élargir ses compétences par l'acquisition de nouvelles connaissances, capacités et attitudes qui prolongent celles acquises dans le cadre de l'enseignement commun. Il vise particulièrement à accroître l'autonomie de l'élève, à enrichir sa compréhension et son vécu des pratiques physiques et à mieux situer ces pratiques dans diverses problématiques de société. Ainsi, l'enseignement optionnel contribue à prolonger les acquis et à répondre aux motivations de l'élève pour apprendre à adopter un mode de vie actif et solidaire.

SECONDE

Trois activités

- ULTIMATE
- CROSSTRaining
- STEP

+ journée d'intégration
+ stage de 3 jours en montagne au printemps

PREMIÈRE

Trois activités

- VOLLEY
- BIATHLON LASER
- SAVATE BOXE FRANÇAISE

+ journée d'intégration
+ stage de 5 jours en montagne en hiver

TERMINALE

Trois activités

- CROSSTRaining
- VOLLEY
- ULTIMATE

+ journée d'intégration
+ stage de 5 jours en montagne en hiver

2 heures de pratique hebdomadaire

Cours théoriques ponctuels

VOS OBLIGATIONS

- Assiduité
- Motivation
- Participation aux stages massés et à la journée d'intégration
- Participation à un événement UNSS dans l'année

POUR QUI ?

Cette option s'adresse à **tous les élèves motivés**, débutants ou confirmés, qui souhaitent en suivre l'enseignement.

OBJECTIFS ?

- 1- Développer une **culture corporelle** par l'approfondissement et la découverte de nouvelles Activités Physiques Sportives et Artistiques (**APSA**)
- 2- Faire comprendre que les sports s'inscrivent dans des problématiques de société
- 3- Faire **réfléchir** les élèves sur leur activité physique à partir de thèmes d'études
- 4- Sensibiliser les élèves à la conduite de **projet** et à la réalisation d'une **étude**

ORGANISATION

Sur le cursus lycéen de **trois ans**,

l'enseignement optionnel d'EPS permet de :

- Découvrir et/ou d'approfondir jusqu'à **6 APSA**
- Accroître ses **connaissances théoriques** liées au domaine du sport

2H par semaine + trois stages APPN
(*Activités Physiques de Pleine Nature*)

Évaluations trimestrielles
COEFFICIENT 4 AU BACCALAURÉAT

L'élève s'engage à :

- **Participer à l'intégralité des enseignements de l'option jusqu'à la fin de l'année scolaire**
Un engagement sur les trois années est recommandé
- **Participer à la journée d'intégration**
- **Participer aux stages massés**
Budget prévisionnel
Stage APPN 2nd = 250€
Stage APPN ski 1^{ère} et terminale = 500€
- **Travailler avec sérieux et rigueur**
- **S'impliquer, même ponctuellement (au moins une action) dans l'association sportive du lycée**

Document à fournir à la rentrée : Attestation du Savoir Nager en Sécurité (ASNS)

L'option c'est plus de sport, plus de connaissances, plus de cohésion, plus de plaisir !

STAGE APPN SKI LES 2 ALPES :



STAGE APPN PRINTEMPS MASSIF DU SANCY :

