

## Option facultative EPS

### Lycée Stendhal à AIGUILLON



3 activités sont abordées durant la formation (3h par semaine)

**ATHLETISME**

**BASKET**

**MUSCULATION**

La capacité d'accueil étant limitée, des tests seront effectués en début d'année pour cibler les élèves les mieux prédisposés à suivre cet enseignement : la liste des élèves sera définitive après 2 cours d'option.

#### Une année scolaire répartie en 3 périodes :

1<sup>er</sup> trimestre: Athlétisme (course, saut ou lancer).

2<sup>ème</sup> trimestre : Musculation.

3<sup>ème</sup> trimestre: Basket.

- En plus de la pratique sportive, **plusieurs thèmes ou projets** seront abordés durant les 3 années.

#### L'évaluation au baccalauréat

L'option EPS fait partie intégrante du contrôle continu qui compte pour 10% de la note de bac.

#### Parcours sup

Elle permettra d'apporter un élément supplémentaire dans le dossier pour parcours sup, notamment pour aller en STAPS.

Les élèves seront encouragés à participer aux compétitions UNSS (départementales, académiques, nationales) ainsi qu'à la formation JEUNES OFFICIELS.

## ORGANISATION OPTION EPS

### 1-ATHLÉTISME et BASKET

Durant 3h, tous les élèves de l'option se réunissent au stade.

Une séance type :

1) Échauffement (30')

- 2) Séance de 2h en athlétisme OU en basket
- 4) Bilan + étirement + carnet d'entraînement (10')

## 2- MUSCULATION

Au 2<sup>ème</sup> trimestre, les élèves de l'option font musculation au lycée

- salle montée en 2017 = toute neuve avec 9 appareils de musculation.

<i>2<sup>nde</sup> / 1<sup>ère</sup></i>	<i>Terminale</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- découverte de la salle et des machines</li> <li>- connaître les différents objectifs de travail pour savoir s'entraîner seul et aider les autres</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- mettre en cohérence 2 séances d'entraînement qui vont permettre d'augmenter ses propres performances sportives</li> </ul>

## 3- REFLEXIONS AUTOUR DE LA PRATIQUE SPORTIVE

- Des **thèmes d'étude** seront abordés en 2<sup>nde</sup> et la **conduite d'un projet collectif** sera mis en place en 1<sup>ère</sup> pour être concrétisé par l'**animation d'une séquence d'entraînement sur un public ciblé**.
- La réalisation d'un dossier sera associée à une **soutenance orale de 15 min** en terminale qui permettra de se préparer à l'épreuve du grand oral.

## 4 - QUALITÉS REQUISES

