ACADÉMIE DE BORDEAUX
Liberté
Égalité
Fraternité

Option facultative EPS

Lycée Stendhal à AIGUILLON

Classe	4 activités sont abordées durant la formation (3h par semaine)		
2nde	ATHLETISME	BASKET	MUSCULATION
1ere	ATHLETISME	RUGBY	MUSCULATION
term	ATHLETISME	RUGBY	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** :

1er trimestre: Athlétisme (course, saut ou lancer).

2ème trimestre : Musculation.

3ème trimestre: Basket ou rugby selon la classe

- 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.

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 sport co*

4) *Bilan + étirement + carnet d'entraînement (10')*

2- MUSCULATION

Au 2ème trimestre, les élèves de l'option font musculation au lycée

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

2nde /1ère	***Terminale***
- découverte de la salle et des machines - connaître les différents objectifs de travail pour savoir s'entraîner seul et aider les autres	- mettre en cohérence 2 séances d'entraînement qui vont permettre d'augmenter ses propres performances sportives

3- REFLEXIONS AUTOUR DE LA PRATIQUE SPORTIVE

- Des **thèmes d'étude** seront abordés en 2nde et la **conduite d'un projet collectif** sera mis en place en 1ère pour être concrétisé par **l'animation d'une séquence d'entrainement 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

Aimer le sport

De l'investissement durant les séances

Convivialité / Coopération / Entraide

Assiduité