

Option : E.P.S

LES OBJECTIFS

Son objectif est d'approfondir son niveau de pratique, de se préparer à réaliser la meilleure performance possible, en approfondissant la connaissance de soi, de ses ressources propres et s'approprier des méthodes de travail en vue d'une efficacité réelle. Un niveau de pratique équivalent à celui de l'esp obligatoire (N4) est exigé dans les activités enseignées. Les activités proposées sont les suivantes :

En seconde : 4 activités physiques dont un sport collectif, un sport de raquette, un sport athlétique et musculation.

En première et terminale : trois activités physiques dont obligatoirement un sport collectif, un sport de raquette et musculation

Les activités proposées sont étudiées en parallèle tout au long du cursus lycée sur les 3 ans. Il est possible de poursuivre en BAC général ou Technologique.

Les élèves acquièrent la maîtrise des techniques et tactiques, la connaissance raisonnée des règles et règlements, ainsi que des outils pour se préparer et s'entraîner de manière autonome dans les activités. Le temps de pratique est de 3h par semaine, qui s'ajoute aux 2 h obligatoires. (2 créneaux en fin de 1/2journée : 16h/ 18 h.. 1 créneau semaine et un créneau en quinzaine) Pour chaque niveau, des thèmes d'étude en rapport avec les activités physiques seront étudiés (Exposés par groupe, dossier personnel, organisation d'événementiel ...)

LES THÉMATIQUES PROPOSÉES

Des épreuves d'évaluation sont régulièrement prévues pour assurer un bilan des acquisitions et des connaissances théoriques et pratiques, afin d'affecter trimestriellement une note et une appréciation dans une ou plusieurs activités. La moyenne obtenue compte pour le bac au travers du bulletin de chaque trimestre.

Pour le Baccalauréat, la moyenne obtenue sur les bulletins de première est coefficientée 2 et la moyenne obtenue sur les bulletins de terminale est également coefficientée 2.

L'option représente donc un coefficient 4 au baccalauréat si elle est suivie en première et en terminale.

POURSUITES D'ÉTUDES

L'enseignement facultatif EPS s'adresse à tous les élèves motivés par une pratique sportive supplémentaire et/ou complémentaire. S'y inscrivent ceux qui aiment le sport en général, ceux qui cherchent une spécialisation, un temps de pratique plus important ou pour le plaisir dans l'effort sans contraintes liées au déplacement puisque toutes les activités se pratiqueront au Lycée

Les inscriptions se font selon la capacité d'accueil, puis poursuite souhaitée en première et en terminale. C'est un cycle de 3 ans de découverte plurielle, d'approfondissement et de perfectionnement. Un investissement en UNSS est conseillé notamment dans les activités pratiquées en option.

