

**Enseignement optionnel
EPS**

Contexte d'établissement

Installations sportives :

1 Gymnase jouxtant le lycée, comprenant 3 salles :

1 salle type C

2 salles polyvalentes

Accès à un dojo (salle de judo)

1 nouvelle piste d'athlétisme : 400m

2 plateaux extérieurs

Forêt de bord à proximité pour le VTT

1 terrain en herbe

Caractéristiques des élèves

- **Recrutement limité à 35 places couvrant tout le département**
- **Continuum important de la 2^{nde} à la terminale**
- **Quelques élèves intègrent l'enseignement en 1^{ère}**
- **Elèves au niveau sportif « moyen + »**
- **Elèves qui ont un soucis d'ouverture culturelle**
- **1/3 des élèves environ se dirigent vers STAPS**

**Ces élèves ont la possibilité de suivre
TOUS les enseignements de spécialité
proposés par l'établissement**

**Découverte
Approfondissement
Perfectionnement
de sa connaissance
et de sa pratique
des activités
physiques, sportives
et artistiques**

Enseignement:

- **Pratique**
- **Polyvalent**
- **Diversifié**
- **Exigeant**
- **Raisonné**

**Objectifs
Option EPS**

**Apprendre à
pratiquer et à
s'entraîner de façon
autonome sur une
période longue**

**Quantité de
pratique plus
importante**

**Acquisition d'une
méthodologie de
travail et
d'analyse**

Organisation de cet enseignement

SECONDE 3H hebdomadaire	VTT	PREPARATION PHYSIQUE	VOLLEY-BALL	STAGE SKI
PREMIERE 3H hebdomadaire	ARTS DU CIRQUE	PREPARATION PHYSIQUE	VOLLEY-BALL	STAGE SURF DES MERS / TENNIS
TERMINALE 3H hebdomadaire	ARTS DU CIRQUE	PREPARATION PHYSIQUE	VOLLEY-BALL	STAGE SURF DES MERS / BEACH VOLLEY

**CLASSE
DE
SECONDE**

**Corps, activités physiques
et
ENVIRONNEMENT**



VTT

*Découvrir les différentes
composantes*

*Apprendre à gérer son
effort*

*Développer les valeurs
de solidarité, d'entre
aide et d'assistance*

SKI

*Découverte et
perfectionnement*

APPORT

THEORIQUE

Entretien du matériel

**Découverte métiers de la
montagne**

**Corps, activités physiques
et
ENTRAÎNEMENT**



**PRÉPARATION
PHYSIQUE
GENERALE**

*Concevoir et mettre en oeuvre un
entraînement physique de remise
en forme ou d'entretien*

**Corps, activités physiques
et
AFFRONTEMENT**



VOLLEY-BALL

*Conduire un affrontement
collectif en jeu réduit*

*Constuire les bases
techniques et tactiques du
jeu en effectif réduit*

APPORT

THEORIQUE

*Sensibilisation aux
métiers du sport
(Journalisme)*

Traitement du dopage

*Déplacement à des
Rencontres sportives de
haut niveau*

**CLASSE
DE
PREMIERE**

**Corps, activités physiques
et
ENVIRONNEMENT**

```
graph TD; A[Corps, activités physiques et ENVIRONNEMENT] --> B[SURF DES MERS]; A --> C[APPORT THEORIQUE];
```

SURF DES MERS

Initiation

Gérer le couple risque/sécurité en milieu marin

APPORT THEORIQUE

Connaissance du milieu marin et de ses dangers (baignes)

**Corps, activités physiques
et
SPECTACLE**



CIRQUE

*Mettre en oeuvre des projets
artistiques collectifs*

*Améliorer ses compétences
de "metteur en piste" au sein
du projet collectif*



**APPORT
THEORIQUE**

*Analyser l'évolution du
cirque et de ses esthétiques*

*Construire un regard de
spectateur et développer
l'analyse de la mise en
oeuvre d'un spectacle*

**Corps, activités physiques
et
AFFRONTMENT**



TENNIS

*Découverte et
perfectionnement*

*Dans une activité
proche du volley ball*



**VOLLEY-
BALL**

*Evoluer vers l'activité
en 6c6 dans un
soutis de polyvalence*



**APPORT
THEORIQUE**

Règles de l'arbitrage

*Arbitrage du tournoi de
volley*

*Déterminants biologiques et
biomécaniques de la PPS*

*Création d'un livret
d'entraînement*

**Corps, activités physiques
et
ENTRAÎNEMENT**



**PRÉPARATION
PHYSIQUE SPECIFIQUE**

Travail avec poids de corps

Apprécier les effets de l'activité sur soi

*Vivre différents modes d'entraînement en
rapport avec les différents moments*

CLASSE

DE

TERMINALE

**Corps, activités physiques
et
ENVIRONNEMENT**



SURF DES MERS

*Perfectionnement dans une activité
abordée en classe de première*

*Gérer le couple risque/sécurité en milieu
marin*

**Corps, activités physiques
et
SPECTACLE**



CIRQUE

Mettre en oeuvre des projets artistiques en affirmant sa singularité

Approfondir sa démarche d'improvisation et le rôle d'interprète seul face à un public

**APPORT
THEORIQUE**

Transversalité artistique dans les champs de création

Identifier les enjeux sociaux et économiques des arts du spectacle

**Corps, activités physiques
et
AFFRONTEMENT**



**BEACH-
VOLLEY**

*Découverte et
perfectionnement*

**VOLLEY-
BALL**

*Evoluer vers l'activité
de référence dans un
soucis de
spécialisation*

*Juger, arbitrer,
observer*

**APPORT
THEORIQUE**

*-Observation dirigée de
séances d'entraînement afin
de définir des objectifs
individuels*

*-Organisation/arbitrage
tournoi de volley*

**Corps, activités physiques
et
ENTRAINEMENT**



**PREPARATION
PHYSIQUE SPECIFIQUE**

Travail avec barres et poids de corps

LE RECRUTEMENT

- Fiche à remplir par le professeur d'EPS de 3^{ème}
- Lettre de motivation
- Bulletins du 2^{ème} et 3^{ème} trimestre

30 élèves maximum

Dossier à renvoyer par le collège au lycée pour fin mai 2020