



# L'ENSEIGNEMENT OPTIONNEL

## EPS

- ▶▶ Pour développer une culture corporelle, approfondir et découvrir de nouvelles activités sportives : natation de distance, natation sauvetage ; boxe française ; randonnée sportive ; athlétisme.
- ▶▶ Pour vivre des expériences particulières : stages d'animation sportive ; stage d'immersion en pleine nature.
- ▶▶ Pour réfléchir sur son activité physique à partir de thèmes d'étude.
- ▶▶ Pour réaliser des projets individuels et collectifs en collaboration avec les différents partenaires .



# POUR QUI?

Pour **tous** les élèves de **2ndes et 1ères GT**

Pour tous les élèves **motivés**

## PROFIL D'ÉLÈVE?

Capacité à s'investir physiquement et intellectuellement de façon importante

Capacité à gérer la fatigue

Aucune contre-indication médicale.

Inscription et participation aux entraînements de l'AS et/ou aux compétitions UNSS.

Participation obligatoire à toutes les sorties ou stages (gratuits) inscrits au programme.

Participation à tous les événements liés à l'EPS (organisation de manifestations, d'animations, de compétitions, conférences, G2024...)

Réflexion sur sa pratique et les bénéfices du sport (santé, sécurité, animation, entraînement...), avec production (reportage vidéo, articles, carnet de suivi, débats...)



## HORAIRES?

**3 h/semaine** de la 2nde à la Terminale

Cursus de formation en 3 ans

De la pratique et de la théorie

## OBJECTIFS?

En *2nde* : Boxe Française, musculation et natation avec réflexion sur 2 thèmes : prévention et protection des risques et santé.



Vers un savoir s'entraîner, se préparer.

En *1ère* : natation, athlétisme et randonnée sportive : projet collectif en relation avec prévention et protection des risques, environnement et inclusion pédagogique.



Vers un savoir utilitaire de sécurité pour soi et pour les autres (préparation des 1ers diplômes)

En *Term* : reprise des activités vécues en 2nde et 1ère : conduite d'une étude finalisée par la réalisation d'un dossier associé à une soutenance orale en relation avec les thèmes déjà étudiés.



Vers l'inclusion pédagogique d'un jeune public.

# UN SUIVI PERSONNALISÉ



**Fil rouge** : natation sur les 3 années du cursus

Des fiches individuelles d'évolution de performances sur l'ensemble du parcours

Carnet de suivi de la pratique personnelle qui rend compte des connaissances acquises.

## DES FORMATIONS COMPLEMENTAIRES



Vers la préparation de diplômes (BSB, PSC1)



Vers l'acquisition de techniques d'intervention auprès d'un jeune public (BAFA)

Vers la réalisation d'un projet collectif au sein de l'AS (action humanitaire solidaire, course caritative, organisation d'un évènement, G2024...)

# DES APPORTS THEORIQUES

Pour chaque activité : **ANALYSE REFLEXIVE** attendue

Développement de l'esprit critique

Apport de méthodologie

Sensibilisation aux domaines et aux métiers du sport

Sensibilisation aux risques inhérents aux pratiques sportives et aux conditions de sécurité de base.

Prévention,  
protection des  
risques

Règlementation dans les pratiques sportives. Principes sécuritaires, dopage, entraînement dans le sport. Ethique sportive. Activité musculaire et blessures.

Les effets du sport sur la santé, tests de labo et exercice physique, anatomie, muscle, mouvement, physiologie, métabolismes d'effort, filières énergétiques, alimentation et nutrition.

Santé

Environnement

Biodiversité, préservation de l'environnement, développement durable, écosystèmes, la diversité écologique.

Connaissances pédagogiques, réglementaires et sécuritaires, Encadrer et animer des activités, travail sur la communication

Inclusion  
et  
pédagogie

EN 2<sup>ND</sup>E

ORGANISATION



1 Semestre  
MUSCULATION



NATATION EN DURÉE  
ET DE SAUVETAGE

Fil rouge sur  
toute l'année



BOXE  
FRANÇAISE

1 Semestre





# EN TERME



INTERVENTION  
AUPRES D'UN  
PUBLIC  
SPECIFIQUE

ACTIVITÉS  
ATHLETIQUES

*Continuité des  
activités étudiées*

STAGES  
COHESION  
IMMERSION

RANDONNÉE  
SPORTIVE

# EN TERM

