



**RÉPUBLIQUE
FRANÇAISE**

*Liberté
Égalité
Fraternité*

LA CITÉ SCOLAIRE
LAURE GATET



L'EPS Facultatif, c'est quoi?

Il s'agit d'un approfondissement fondé sur la pratique d'activités physiques et sportives individuelles et collectives. Les élèves bénéficient de 3 heures hebdomadaires dans l'enseignement de l'EPS en plus de l'enseignement obligatoire

Pour quels élèves

Cette option s'adresse aux élèves motivés par :

- ⇒ Une pratique physique importante
- ⇒ L'envie d'approfondir leurs connaissances dans les activités physiques (entraînement, échauffement, stratégies, techniques etc..).
- ⇒ La poursuite d'études dans le domaine de la pratique physique. L'enseignement en option EPS est un vrai moyen de progresser dans les différentes activités et d'approfondir les connaissances dans différents domaines liés aux sports et peut être en cela une approche de l'orientation en STAPS. Il peut être de ce fait un vrai atout dans le dossier de l'élève demandant cette orientation après le Bac.



Qui encadre?

L'enseignement et l'évaluation, de la classe de 2nde jusqu'à la classe de Terminale (toutes filières), sont assurés en Contrôle en Cours de Formation par les professeurs d'EPS du Lycée.

Comme tous les enseignements optionnels le coefficient pour le bac varie selon si l'option a été suivie 1 an ou 2 ans.



Et on y fait quoi concrètement :

- ⇒ Développement des techniques individuelles
- ⇒ Maîtrise des stratégies collectives
- ⇒ Planification de l'entraînement
- ⇒ Initiation à la musculation adaptée aux activités
- ⇒ Savoir s'échauffer et récupérer



Quelles activités?

Les activités enseignées évoluent en fonction des niveaux de classe.

Les activités pratiquées au cours des 3 ans sont:

⇒ Run archery



⇒ volley-ball



⇒ Badminton



⇒ Ultimate



⇒ Musculation



⇒ Combat



⇒ Escalade



⇒ Basket



Un travail théorique complétera la pratique:

⇒ Planification de l'entraînement

⇒ Techniques et stratégies

⇒ Règlements