

OPTION EPS



Cet enseignement optionnel s'inscrit dans le parcours de formation du lycéen **sur 3 ans**.

1. POURQUOI ?

L'objectif est d'acquérir des connaissances sur des thèmes précis, avec comme support 3 APSA (activités physiques sportives et artistiques)

L'élève est amené à développer son ouverture culturelle et artistique, ainsi qu'une culture corporelle réfléchie.

Cette option contribue à la formation du grand oral et valorise le projet d'orientation de l'élève sur « Parcoursup ».

2. POUR QUI ?

Cet enseignement s'adresse à des élèves intéressés par les activités physiques en général.

Il est particulièrement adapté aux élèves susceptibles d'être motivés par un métier en relation avec le domaine sportif ou de la santé.

Les élèves seront amenés à réfléchir et approfondir leurs connaissances pratiques et théoriques du monde sportif et de ses relations à la société.

Il ne s'agit donc pas d'une section sportive visant le haut niveau, mais l'option EPS s'adresse à des élèves polyvalents, curieux et motivés.

3. HORAIRES ?

En 2^{nde}, 1^{ère}, Terminale, l'option EPS est constitué de **3 heures par semaine**, combinant pratique et théorie, en relation avec les thèmes choisis.

Ces horaires s'ajoutent aux 2 heures d'EPS obligatoires et communes à tous les élèves de lycée.

4. COMMENT ?

Sur les 3 années, 3 thèmes sont abordés :

- ✓ **La santé** à travers **des activités d'entretien de soi** (cross training, musculation, yoga, stretching, Pilate...)
- ✓ **La prévention et protection des risques** à travers **la notion de sauvetage**, le **passage du PSC1** et une **sensibilisation aux problèmes posturaux**.
- ✓ **Le spectacle** à travers **la danse et l'art du cirque** (étude des processus de création artistiques, ouverture culturelle à travers l'étude et la participation à des spectacles).

5. RECRUTEMENT

- ✓ Le nombre d'élève est limité à 25
- ✓ Fiche de candidature complétée
- ✓ Lettre de motivation manuscrite et rédigée par l'élève