

L'OPTION EPS EST LE PROLONGEMENT DE L'ENSEIGNEMENT COMMUN D'EPS.

Elle s'adresse à tous les élèves de seconde à la rentrée 2023.



⇒ 3h par semaine soit 2h de pratiques et une heure théorique.

⇒ Une évaluation trimestrielle.

⇒ Objectifs :

- Acquisition de nouvelles compétences ou approfondissement.
- Acquisition de méthodes de travail en autonomie et en équipe.
- Acquisition de connaissances en lien avec des thématiques contemporaines liées aux activités physiques et sportives.

⇒ A la rentrée 2023 en classe de 2<sup>nde</sup> c'est :

- La pratique de :

La course d'orientation, du handball et de l'escalade.

- La théorie sur 2 thèmes d'étude :

Les activités physiques et sportives et l'environnement (développement durable)

Les activités physiques et sportives et l'entraînement.

-Ainsi que le passage du PSC1 (prévention et secours civiques niveau 1).



⇒ Cela implique :

- De faire de liens entre les thèmes et les pratiques physiques et sportives.
- D'être accompagné dans des rôles d'entraîneur/coach et d'organisateur de séjours/événements sportifs.
- De travailler en équipe.

⇒ En première puis en terminale l'option EPS ce sera (rentrée 2024 et 2025) :

- La pratique d'activités nautiques (voile, canoë), de la musculation, de l'ultimate, du sauvetage.
- La théorie sur les thèmes de la santé, de l'entraînement et la préparation d'un projet choisi par l'élève (dossier et oral).
- La participation à un séjour APPN (Activité Physique de Pleine Nature) en classe de première.

