



OPTION SPORT

A QUI S'ADRESSE L'OPTION EPS ?

Elle est proposée à tous les élèves entrant en classe de Seconde Générale (et aux élèves de premières et terminales ayant déjà suivi cet enseignement) au lycée Alexandre Denis. Elle est compatible avec l'ensemble des enseignements du lycée.

ACTIVITES

Selon la nomenclature spécifique à l'EPS, trois champs d'apprentissage sont abordés dans le cadre des activités proposées à l'Option avec une dominante marquée pour le **PLEIN-AIR** avec des pratiques de Pleine nature ou urbaines

1 -Adapter son déplacement à des environnements variés ou incertains : il s'agit du champ privilégié à l'Option avec en fil rouge l'**ESCALADE** dans toute la diversité de ses formes de pratiques outdoor (Plein-air : bloc, falaises, grandes voies) ou indoor (format olympique : combiné difficulté, bloc, vitesse), mais aussi le **VTT** (descente, enduro, trial).

2 -Réaliser une prestation corporelle destinée à être vue et appréciée : sont abordées les différentes facettes d'une nouvelle pratique gymnique et acrobatique issue la culture urbaine, le **PARKOUR** Running et Freestyle

3 -Réaliser une activité physique pour développer ses ressources et s'entretenir : issu de la culture urbaine également, sont explorées les nouvelles méthodologies de musculation au poids de corps (callisthénie) avec le **STREET WORK OUT**.

PROFIL D'ÉLÈVES

Dans le cadre de ces activités à dominante plein-air, le profil d'élève caractéristique est celui d'un(e) jeune **motivé(e) et volontaire**, souhaitant augmenter sa pratique physique, développer une approche plus réflexive de sa pratique sportive, poursuivre un projet d'entraînement, s'orienter vers les métiers des sports de plein-air ou encore s'investir dans la vie associative. **Aucun niveau minimum** n'est attendu spécifiquement dans une pratique particulière, mais l'élève doit être conscient de l'**engagement** spécifique impliqué par ces activités tant du point de vue **énergétique** (efforts intenses en puissance en escalade de bloc et Street Work-out, résistance max en escalade de difficulté et Parkour Running et efforts en endurance en Trail, VTT, CO) que du point de vue **émotionnel** (apprivoiser le vide en escalade, les acrobaties en Parkour, la vitesse en VTT descente). Il doit vouloir développer des **habiletés techniques et tactiques** élevées pour une **prise de risque lucide** et maîtrisée afin d'assurer sa **sécurité** et celle des autres de manière active. L'élève doit démontrer cette **motivation** tout au long de l'année quelles que soient les contraintes météorologiques (parties intégrantes des activités de Plein-air) et, à terme, se montrer suffisamment **polyvalent et assidu** pour progresser significativement dans chacune des disciplines.

OBJECTIFS

Cet enseignement est **cadre par les textes officiels** régissant l'EPS au lycée

« L'enseignement optionnel d'EPS permet au lycéen de renforcer et d'élargir ses compétences (...) qui prolongent celles de l'enseignement commun. »

Par l'activité régulière de l'élève dans des pratiques physiques diversifiées, et par l'apport de **connaissances pluridisciplinaires**, la réalisation de **projets collectifs**, la réalisation d'un **dossier d'étude**, cet enseignement optionnel d'EPS a pour objectifs de :

- Développer **une culture corporelle** par l'approfondissement et la découverte de nouvelles Activités, Physiques, Sportives et Artistiques.

- Faire comprendre que les APSA s'inscrivent dans des **problématiques de société**.

- Faire réfléchir les élèves sur leur activité physique à partir de **thèmes d'étude**.

- Sensibiliser les élèves à **la conduite de projet** et la réalisation d'une d'étude. »

Programmes EPS - BO du 22/01/2019 annexe 2

Des **contenus théoriques** sont donc développés à l'appui de la pratique avec la nécessité de **rendus écrits pour une présentation orale**.

Il ne s'agit donc pas d'une spécialisation au haut niveau dans chaque activité bien que les formats compétitifs soient abordés.

Nous demandons aux élèves de cette option **un engagement sportif certain : assiduité** aux cours, **participation à l'U.N.S.S**, organisation et participation aux différentes actions sportives du lycée (journée sportive, cross...), participation aux compétitions UNSS, et tout cela bien entendu en développant un esprit d'équipe et d'entraide.

En cas de non-respect de cet engagement, l'élève sera exclu de l'Option.

L'activité de l'élève est **évaluée et appréciée** chaque trimestre avec une ligne spécifique sur le bulletin.

CONTENUS ET DURÉE

La formation s'étend sur les trois années de la Seconde à la Terminale à raison de **3 heures hebdomadaires qui s'ajoutent aux 2 heures de l'enseignement d'EPS obligatoires soit 5 heures semaine** de pratique physique potentielle.

Un **stage pratique** de 3 jours à une semaine viendra conclure l'année (des contenus en Eau-vive (Canyon, kayak) pourront y être apportés).

ENCADREMENT

L'encadrement est assuré par Mr DEFRANCE professeur d'EPS et spécialiste de ces activités.