ENSEIGNEMENT OPTIONNEL EPS

Lycée Stéphen Liégeard - BROCHON

L'enseignement optionnel EPS, c'est quoi ?

enseignement optionnel = facultatif = choix de l'élève

- Il s'inscrit dans le parcours de formation du lycéen **sur les trois années du cursus : 2nd/1ère / Terminale.**
- **3h hebdomadaires** en plus des 2h d'EPS obligatoires.

	Enseignement Option EPS	EPS Obligatoire	Association Sportive le mercredi après-midi
Horaires	3 h / semaine	2h / semaine	- entraînements - ou compétitions UNSS (cross, VTT, duathlon - Run & Bike, raid, escalade, course d'orientation…)

- Il prolonge l'enseignement commun / obligatoire par l'approfondissement et la découverte de nouvelles activités physiques et sportives (en pleine nature essentiellement à Brochon)
- C'est aussi un engagement dans de nouvelles expériences collectives autour d'un projet et d'une étude thématique en lien avec les activités physiques et sportives.
- L'investissement dans une des commissions d'organisation d'un trail nocturne de l'AS: THCN.
- L'organisation d'un entrainement de l'AS ou d'une séance d'option en lien avec les activités pratiquées.
- Des créneaux d'apports théoriques sont prévus au cours de l'année (intervention d'une nutritionniste, premiers secours, mécanique VTT, visite d'expositions, rencontres avec des professionnels…)

Activités pratiquées

VTT

duathlon - Run & Bike

course d'orientation

escalade

natation

raid multisports

ski

kayak

Pourquoi choisir l'enseignement optionnel EPS ?

1

AIMER PRATIQUER PROGRESSER

Diversifier, renforcer, enrichir ses connaissances et compétences à travers la pratique des Activités physiques et sportives.

2

AIMER S'INVESTIR DANS DES PROJETS COLLECTIFS

Accroitre son autonomie et sa capacité d'initiatives à travers la pratique et l'investissement dans des projets collectifs.

3

DEVELOPPER SES COMPÉTENCES SOCIALES

l'entraide, la sécurité, la confiance en soi, l'adaptation, l'organisation, sens des responsabilités, gérer la compétition…

4

VALORISER UN PROJET D'ORIENTATION POST - BAC

Quelles sont les qualités requises pour choisir et réussir dans cet enseignement ?

Être Motivé

par la pratique des activités sportives pratiquées, **souvent en pleine nature**, quelques soient les conditions météo !

Aimer l'effort

notament en plein air, et avoir une **bonne condition physique générale !**

Être organisé

pour réussir à gérer la pratique physique supplémentaire (enseignement optionnel, entrainements et compétitions de l'Association Sportive et/ou de son club)

pour réussir à gérer de façon **autonome,** l'acquisition, l'entretien de **son matériel** (VTT…)

Quel est l'investissement matériel à prévoir sur l'ensemble du cursus?

- Un VTT semi-rigide d'un poids raisonnable (<13 kg) et en état de fonctionner pour la rentrée de septembre, régulièrement révisé. Possibilité de prêt annuel au lycée (voir modalités car peu de vélos)
- Un casque VTT homologué, des gants longs de VTT, des lunettes VTT, (des chaussures /pédales automatiques = conseillées!)
- Un petit sac type « raid » comportant le matériel de réparation minimal: chambres à air, démonte pneus, pompe, multi-outil, patte de dérailleur, dérive-chaine, maillon rapide + une couverture de survie
- Une montre
- Un bidon ou poche à eau
- Une paire de chaussures type trail, (une paire de chaussons d'escalade= facultatif),
- Un maillot et des lunettes de natation
- Des vêtements adaptés à la pratique en plein air et à la météo (cuissard, collant, t-shirt technique court et long, tour de cou, gants de soie…)
- Une boussole (possibilité d'achat par l'AS) et des chaussettes de foot ou guêtres

Quelles sont les conditions d'accès à l'enseignement optionnel?

- Constituer un dossier (disponible sur le site du lycée) et le renvoyer avant mi-juin à:

  Lycée Stéphen Liégeard - Option EPS - 1 Rue Stéphen Liégeard 21220-BROCHON

- Faire la demande de l'enseignement optionnel EPS lors de votre demande d'orientation en classe de seconde
- Participer à un entretien oral (avec les professeurs EPS responsables de l'Option EPS du Lycée) lors de la journée d'inscription dans l'établissement (Lycée de Brochon) qui aura lieu début juillet.

En espérant vous compter parmi les « p'tits roses », à la rentrée prochaine !