

OPTION EPS

ÉDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE

APPROFONDIR, DIVERSIFIER ET ANALYSER SA PRATIQUE

LES OBJECTIFS DE CETTE OPTION

1. FORMER UN CITOYEN **CULTIVÉ, LUCIDE, AUTONOME ET RESPONSABLE**
2. DÉVELOPPER UNE **CULTURE CORPORELLE**
 - pour APPROFONDIR la pratique
 - pour sensibiliser nos élèves à la CONDUITE de PROJETS
 - pour RÉALISER des ÉTUDES



ENJEU DE FORMATION PRIORITAIRE DE L'OPTION :

L'APPORT DE CONNAISSANCES ET L'ANALYSE RÉFLEXIVE

Ils constitueront encore, l'enjeu de formation prioritaire pour nos élèves



OPTION EPS

EN CLASSE DE SECONDE (3H/SEMAINE)



➡ 2H DE PRATIQUE PHYSIQUE / semaine

➡ 3 ACTIVITÉS (PPSA) pendant l'année

➡ 3 CYCLES D'ACTIVITÉS de 10 séances pour chaque PPSA :

- ⌚ 20h de **GOLF**
- ⌚ 20h d'**ATHLÉTISME**
- ⌚ 20h de **VTT**

➡ 1H D'ANALYSE RÉFLEXIVE

➡ 3 MODULES :

- ⌚ Les **MÉTIERS** du **SPORT** et les formations inhérentes
- ⌚ La **PHYSIOLOGIE** de l'**EFFORT** en course à pied
- ⌚ L'utilisation du **VÉLO AU QUOTIDIEN**

OPTION EPS

ÉDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE

APPROFONDIR, DIVERSIFIER ET ANALYSER SA PRATIQUE

LES OBJECTIFS DE CETTE OPTION

1. FORMER UN CITOYEN **CULTIVÉ, LUCIDE, AUTONOME ET RESPONSABLE**
2. DÉVELOPPER UNE **CULTURE CORPORELLE**
 - pour APPROFONDIR la pratique
 - pour sensibiliser nos élèves à la CONDUITE de PROJETS
 - pour RÉALISER des ÉTUDES



ENJEU DE FORMATION PRIORITAIRE DE L'OPTION :

L'APPORT DE CONNAISSANCES ET L'ANALYSE RÉFLEXIVE

Ils constitueront encore, l'enjeu de formation prioritaire pour nos élèves



OPTION EPS

EN CLASSE DE SECONDE (3H/SEMAINE)



➡ 2H DE PRATIQUE PHYSIQUE / semaine

➡ 3 ACTIVITÉS (PPSA) pendant l'année

➡ 3 CYCLES D'ACTIVITÉS de 10 séances pour chaque PPSA :

- ⌚ 20h de **GOLF**
- ⌚ 20h d'**ATHLÉTISME**
- ⌚ 20h de **VTT**

➡ 1H D'ANALYSE RÉFLEXIVE

➡ 3 MODULES :

- ⌚ Les **MÉTIERS** du **SPORT** et les formations inhérentes
- ⌚ La **PHYSIOLOGIE** de l'**EFFORT** en course à pied
- ⌚ L'utilisation du **VÉLO AU QUOTIDIEN**

OPTION EPS

EN CLASSE DE SECONDE
3H D'EPS EN PLUS PAR SEMAINE

1. Acquisition de **méthode de travail**
2. **Respect** de la règle
3. Se préparer à l'**effort**
4. Maîtriser le **risque**
5. Parer, observer, évaluer, aider, **analyser**...
6. Concevoir des **projets**

Vers une approche **plus spécialisée** et une pratique physique **plus exigeante** qu'en enseignement obligatoire.

GOLF
ATHLÉTISME
VTT

Pour une prise en charge plus **AUTONOME** de la pratique.

Pour découvrir de **nouvelles pratiques**.

Pour conduire des **PROJETS**.

❗ Cette **OPTION** pourra être poursuivie en classe de première et en classe de terminale où elle sera évaluée pour le baccalauréat.

AU LYCÉE KERRAUL

CETTE OPTION EPS POURRA ÊTRE PRATiquÉE :

❖ dans un petit **lycée à taille humaine**.

❖ dans un grand **parc naturel arboré**.

❖ dans un **complexe sportif de grande qualité** : terrains en herbe, piste synthétique, stade d'athlétisme, 2 aires de lancer, 3 gymnases, 1 piscine.

❖ en bénéficiant d'un **CDI spacieux** (pour les recherches)

❖ en bénéficiant d'un **parc informatique important** (pour l'analyse réflexive).

❖ en bénéficiant, si besoin, d'un **internat accueillant**.

❖ en bénéficiant éventuellement de la **maison des lycéens** (MDL) et du **foyer socio-éducatif** (FSE).

❖ en profitant d'une **équipe d'enseignants EPS motivés** pour offrir aux élèves qui

le souhaite une pratique physique complémentaire de qualité.



CONSULTER LES SITES INTERNET :

POUR EN SAVOIR PLUS
➔ **LYCÉE KERRAUL**

POUR VOTRE ORIENTATION
➔ **ONISEP** ➔ **IDÉO** ➔ **SUP'ARMOR**

LYCÉE POLYVALENT KERRAUL

Av. Gabriel Le Bras - BP 93
22502 PAIMPOL Cedex

T / 02 96 55 34 30
M / ce.0221571n@ac-rennes.fr

W / www.lyceekerraoul-paimpol.ac-rennes.fr



RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
Liberté
Égalité
Fraternité



OPTION EPS

EN CLASSE DE SECONDE
3H D'EPS EN PLUS PAR SEMAINE

1. Acquisition de **méthode de travail**
2. **Respect** de la règle
3. Se préparer à l'**effort**
4. Maîtriser le **risque**
5. Parer, observer, évaluer, aider, **analyser**...
6. Concevoir des **projets**

Vers une approche **plus spécialisée** et une pratique physique **plus exigeante** qu'en enseignement obligatoire.

GOLF
ATHLÉTISME
VTT

Pour une prise en charge plus **AUTONOME** de la pratique.

Pour découvrir de **nouvelles pratiques**.

Pour conduire des **PROJETS**.

❗ Cette **OPTION** pourra être poursuivie en classe de première et en classe de terminale où elle sera évaluée pour le baccalauréat.

AU LYCÉE KERRAUL

CETTE OPTION EPS POURRA ÊTRE PRATiquÉE :

❖ dans un petit **lycée à taille humaine**.

❖ dans un grand **parc naturel arboré**.

❖ dans un **complexe sportif de grande qualité** : terrains en herbe, piste synthétique, stade d'athlétisme, 2 aires de lancer, 3 gymnases, 1 piscine.

❖ en bénéficiant d'un **CDI spacieux** (pour les recherches)

❖ en bénéficiant d'un **parc informatique important** (pour l'analyse réflexive).

❖ en bénéficiant, si besoin, d'un **internat accueillant**.

❖ en bénéficiant éventuellement de la **maison des lycéens** (MDL) et du **foyer socio-éducatif** (FSE).

❖ en profitant d'une **équipe d'enseignants EPS motivés** pour offrir aux élèves qui

le souhaite une pratique physique complémentaire de qualité.



CONSULTER LES SITES INTERNET :

POUR EN SAVOIR PLUS
➔ **LYCÉE KERRAUL**

POUR VOTRE ORIENTATION
➔ **ONISEP** ➔ **IDÉO** ➔ **SUP'ARMOR**

LYCÉE POLYVALENT KERRAUL

Av. Gabriel Le Bras - BP 93
22502 PAIMPOL Cedex

T / 02 96 55 34 30
M / ce.0221571n@ac-rennes.fr

W / www.lyceekerraoul-paimpol.ac-rennes.fr



RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
Liberté
Égalité
Fraternité

