

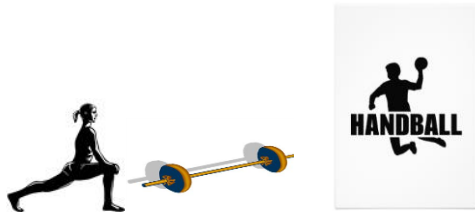


Lycée Louis Audouin Dubreuil

L'Enseignement optionnel EPS

L'option... EPS en seconde.....c'est :

- Etre sportif et motivé par la pratique d'activités sportives
- Etre attiré par le milieu sportif et associatif
- Aimer prendre des initiatives



Les objectifs de l'enseignement optionnel

Approfondir et découvrir de nouvelles activités sportives
 Découvrir les métiers du sport et de l'activité physique, ainsi

Que les formations qui leur sont inhérentes

Le programme de l'enseignement optionnel EPS..en seconde au Lycée...

Le handball pendant les 3 ans

La musculation en seconde
 3 heures hebdomadaires inscrites dans l'emploi du temps

Il s'articule autour de quatre thématiques

- Développer ses ressources et s'entretenir
 - S'engager en faisant des choix techniques et tactiques pertinents
 - Savoir se préparer et s'entraîner à pratiquer individuellement et collectivement
 - Contribuer au parcours avenir et éclairer l'élève dans son choix d'orientation, préparation au grand oral
- C'est aussi la préparation au PSC1 (prévention et secours civiques)



Lycée Louis Audouin Dubreuil

L'Enseignement optionnel EPS

L'option.. EPS en premièrec'est :

- Etre sportif et motivé par la pratique d'activités sportives
- Etre attiré par le milieu sportif et associatif
- Aimer prendre des initiatives



Les objectifs de l'enseignement optionnel

Approfondir et découvrir de nouvelles activités sportives
 Conduire un projet collectif

Le programme de l'enseignement optionnel EPS..en première au Lycée

Le handball pendant les 3 ans

La musculation en première
 3 heures hebdomadaires inscrites dans l'emploi du temps

Il s'articule autour de trois thématiques

- S'appuyer sur ces connaissances et ressources pour définir un projet d'entraînement
 - S'engager en faisant des choix techniques et tactiques pertinents au regard du rapport de force
 - Savoir se préparer et s'entraîner à pratiquer individuellement et collectivement
- C'est aussi la découverte du travail collaboratif pour la mise en place d'un projet collectif en lien avec la pratique optionnelle



Lycée Louis Audouin Dubreuil

L'Enseignement optionnel EPS

L'option...EPS en terminale..c'est :

- Etre sportif et motivé par la pratique d'activités sportives
- Etre attiré par le milieu sportif et associatif
- Aimer prendre des initiatives



Les objectifs de l'enseignement optionnel

Approfondir et découvrir de nouvelles activités sportives
 Conduire une étude finalisée en réalisant un dossier

Le programme de l'enseignement optionnel EPS..en Terminale au Lycée

Le handball pendant les 3 ans

La découverte de la marche sportive et Nordique santé, bien-être et performance
 3 heures hebdomadaires inscrites dans l'emploi du temps

Il s'articule autour de trois thématiques

- S'engager pour produire une performance maximale tout en gérant ses efforts
 - Savoir se préparer et s'entraîner à pratiquer individuellement Et collectivement
 - Identifier seul ou en groupe l'état du rapport de force et son niveau de pratique individuel et collectif
- C'est aussi la découverte du sport de haut niveau