

# OPTION FACULTATIVE EPS du lycée Monge



## **PROGRAMME PREVISIONNEL**

Les élèves inscrits dans cette option ont 3h d'EPS en plus des 2 heures obligatoires par semaine, pendant les 3 années de scolarité au lycée.

Les créneaux de 2h (1 ou 2 dans la semaine selon « quinzaine ») permettent de vivre des cycles d'enseignement dans les **deux domaines d'activités sportives de l'option** : les **SPORTS COLLECTIFS** et les **Activités de Pleine Nature**. Le programme de chaque année est constitué de 4 cycles différents.

**Partie « pratique »** : HANDBALL = 1 cycle **chaque année**. VOLLEY-BALL et FUTSAL = 2 cycles chacun sur le cursus. ESCALADE et RAID/COURSE D'ORIENTATION = 2 cycles chacun sur le cursus. Préparation Physique Généralisée ou Spécifique/Fitness = équivalent à 2 cycles sur le cursus.

En fin de seconde, un **stage sportif** de pleine nature (escalade sur site naturel, course d'orientation, ...) délocalisé et de plusieurs jours est proposé.

**Partie « théorie »** : en seconde = être capable de connaître les principaux groupes musculaires, leur fonctionnement lors d'un effort physique et la gestion des blessures en sport collectif. Connaissance et compréhension des différentes filières énergétiques en course d'orientation. Prévention des risques en escalade. Appropriation et mise en oeuvre du PASS académique; en première = lier les notions théoriques et pratiques d'entraînement avec les sports collectifs pratiqués, et la PPG/S ; en terminale = réaliser une étude thématique avec **présentation orale**.

**S'inscrire à l'option EPS, c'est opter pour un engagement sur l'ensemble du cursus, soit les 3 années.**

## **INSCRIPTIONS et CONDITIONS**

Le dossier de candidature est à compléter puis à déposer au lycée Gaspard Monge (119 avenue Marius Berroir - 73000 Chambéry) - Tél. : 04.79.33.39.09 - Fax : 04.79.33.57.34 - Ce.0073016W@ac-grenoble.fr

Les démissions seront exceptionnelles et devront être motivées et exprimées par une lettre.

Des exclusions par les professeurs responsables de l'option (temporaires voire définitives) pourront intervenir en cas de manquements répétés aux engagements initiaux des élèves (partie « engagements » au verso de la fiche de candidature).

Au moment du **recrutement** (élèves venant de troisième), les places sont limitées à 28 élèves maximum.

La sélection éventuelle se base sur la moyenne d'EPS de troisième (conseil : au moins 13/20), sur les appréciations du professeur d'EPS, inscrites sur le dossier de candidature, et enfin, sur les appréciations générales des bulletins de note de troisième. Nous souhaitons des élèves motivés pour les activités présentées, ouverts et curieux par rapport aux apports théoriques présentés, et prêts à s'investir au sein de l'UNSS.

**Pendant le cursus**, chaque cycle fera l'objet d'une évaluation, qui constituera la moyenne trimestrielle pour l'option. Parallèlement à ces temps d'apprentissages, chaque élève aura à compiler les données théoriques dans un support concret (port folio, cahier...) sur les connaissances ou notions à retenir qui l'accompagnent dans son projet annuel, et/ou sa préparation à l'oral comptant pour le BAC.

Il est demandé à chaque élève de l'option de participer aux rencontres UNSS dans une des activités proposées, à raison **d'au moins 5 mercredis après-midi par année**.

**L'évaluation pour le BAC** intègre les notes de première et de terminale, à raison d'un **coefficient 4**, ajouté au total des coefficients (100).

## **OBJECTIFS**

- Améliorer ses qualités physiques, mentales et cognitives, ainsi que son niveau dans les APSA enseignées
- Développer sa culture physique et sportive
- Aider au développement personnel de l'élève par l'acquisition de connaissances, d'attitudes et de méthodes permettant de mener de front : travail scolaire et pratiques physiques et sportives
- Développer la réflexion des élèves à partir de thèmes définis, de conduite de projet, et de réalisation d'une étude
- Obtenir des points supplémentaires pour le baccalauréat
- Acquérir des principes d'entraînement et de gestion de sa vie physique, permettant d'accéder à une autonomie en acte
- Représenter le lycée lors des rencontres unss en participant à la vie de l'association sportive

# ENGAGEMENTS DEMANDES

- ✓ Faire preuve d'une assiduité permanente,
- ✓ Informer le professeur de l'option le plus rapidement possible et en respectant le règlement intérieur, en cas d'empêchement physique ou autre,
- ✓ Participer aux séances avec un esprit ouvert et positif sur l'apprentissage des APSA pratiquées,
- ✓ Participer au minimum à **5** rencontres le mercredi après midi à l'Association Sportive du Lycée, dans une des activités proposées, chaque année scolaire,
- ✓ Assurer la tenue régulière de son support théorique durant les trois années du cursus,
- ✓ Respecter les autres élèves du groupe, les professeurs et personnels côtoyés, les consignes annoncées, les locaux et le matériel utilisés,
- ✓ S'impliquer physiquement de manière optimale et régulière.

LYCEE MONGE Général et Technologique

**OPTION FACULTATIVE EPS**

119, avenue Marius Berroir 73000 – CHAMBERY

**2024 / 2025**

Tél. : 04.79.33.39.09 - Fax : 04.79.33.57.34 [Ce.0073016W@ac-grenoble.fr](mailto:Ce.0073016W@ac-grenoble.fr)

## **FICHE de CANDIDATURE**

NOM , Prénom :

Date de naissance :

Etablissement scolaire fréquenté en 2023-2024 : .....



### **Renseignements sur les activités physiques et sportives pratiquées**

- APS pratiquées (précisez éventuellement le nom du club) : .....

- APS pratiquées à l'AS de l'établissement précédent : .....

### ***A remplir par le professeur EPS :***

**Avis du professeur d'EPS de la classe de troisième** : .....

.....

.....

.....

Positionnement de l'élève par le professeur d'EPS, sur une échelle de 1 à 6 :

(1 = peu d'investissement de l'élève ; 6 = investissement total ) Ex : item curiosité (1 = peu curieux ; 6 : très curieux)

curiosité dans les activités proposées	1	2	3	4	5	6
capacités à répéter les <b>efforts</b> dans les activités d'endurance	1	2	3	4	5	6
capacité d' <b>écoute</b> des consignes	1	2	3	4	5	6
capacité à prendre en compte les <b>conseils</b>	1	2	3	4	5	6
<b>autonomie</b> dans ses apprentissages (cherche à comprendre, questionne etc...)	1	2	3	4	5	6
prise de <b>responsabilité</b> (juge, arbitre, prise de notes...)	1	2	3	4	5	6
capacité à travailler avec différents <b>partenaires</b> (coopération, entraide, soutien)	1	2	3	4	5	6

Nom du professeur : .....Date : ..... Signature :

**Je désire que mon enfant s'inscrive à l'option facultative EPS du lycée Monge et déclare avoir pris connaissance des conditions relatives à l'enseignement de cette option.**

Date : .....Signature des Parents :