

OPTION EPS
&

Spécialité EPPCS

(Education Physique, Pratiques et Culture Sportive)



Au lycée LALANDE
Bourg en Bresse

L'OPTION EPS et la SPECIALITE EPPCS

2 Possibilités mais des objectifs semblables

OBJECTIF GENERAL :

Faire découvrir ...

- des activités physiques **différentes**, et **approfondir** celles déjà connues
- les **relations** existantes entre les pratiques sportives et la **société**.
- les **métiers** en relation avec la pratique sportive.

Par ...

- ✓ la pratique d'activités,
- ✓ l'apport de connaissances pluridisciplinaires,
- ✓ l'usage d'outils technologiques
- ✓ la réalisation de projets

POUR DES ELEVES INTERESSES PAR :

- les activités physiques en **général**.
- **un métier en relation avec le domaine sportif** (encadrement/animation, médical/paramédical, management et spectacle, sécurité, journalisme, événementiel, recherche...)

➤ Donc, tout élève désireux de **réfléchir et d'approfondir ses connaissances** (physiques et théoriques) concernant le monde sportif et ses relations à la société.

CURSUS EPS au lycée LALANDE

	EPS OBLIGATOIRE	OPTION EPS	SPECIALITE EPPCS
SECONDE	2H	3H (1h théorie +2h pratique)	X
PREMIERE	2H	3H (1h théorie +2h pratique)	4H (théorie + pratique)
TERMINALE	2H	3H (1h théorie +2h pratique)	6H(théorie + pratique)
BACCALAUREAT	Coefficient 5	Contrôle continu	Coefficient 16

 Les horaires de l'option EPS et/ou de la Spécialité EPPCS s'ajoutent aux horaires d'EPS obligatoires

RECRUTEMENT en 2^{nde} Option EPS

- ❑ Le nombre d'élèves est **limité à 35**.

- ❑ Le choix des élèves sera effectué parmi les demandes des élèves entrant en seconde au Lycée Lalande.
⇒ **Mettre le Lycée Lalande en 1^{er} vœu d'affectation**

- ❑ La sélection prendra en compte :
 - les bulletins des 3 trimestres de 3^{ème} (appréciations et notes),
 - **Une lettre de motivation de l'élève** (projet professionnel, engagement associatif, motivation personnelle ...)

RECRUTEMENT en 1^{ère} Option EPS :

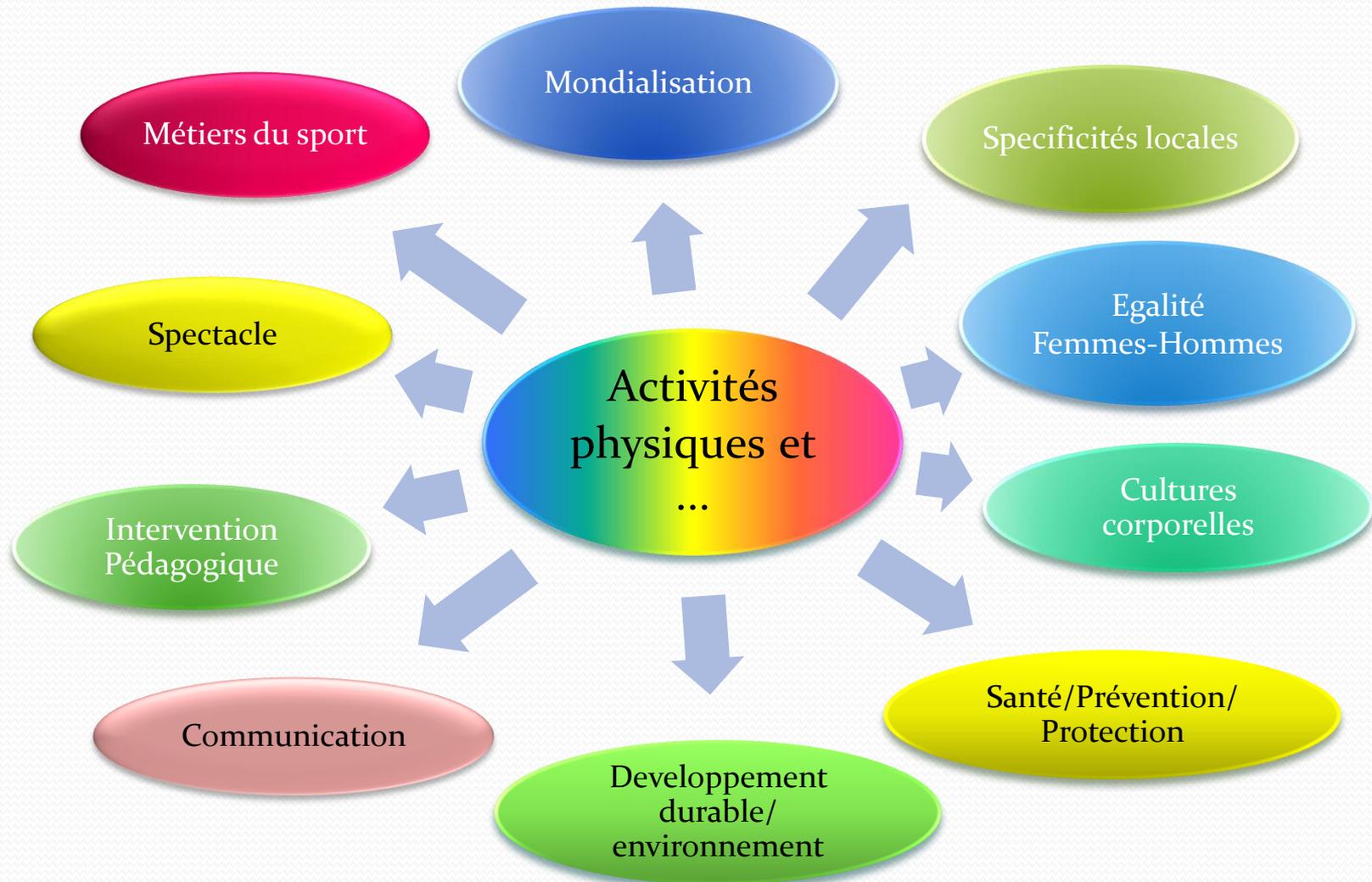
Possibilité d'intégrer l'option EPS en 1^{ère}, en fonction des places disponibles.

RECRUTEMENT en 1^{ère} Spécialité EPPCS

(Education Physique, Pratiques et Cultures sportives)

- ❑ A la fin de la 2^{nde}, tout élève du lycée Lalande demandant la Spécialité EPPCS pourra suivre les cours de Spécialité en 1^{ère} : aucune sélection (si le passage en 1^{ère} générale est accepté)
 - ❑ Les élèves venant d'autres lycées seront acceptés en fonction des places disponibles
- ⇒ **Effectuer sa classe de seconde au lycée Lalande permet d'accéder facilement à la Spécialité EPPCS.**

Différents thèmes abordés durant le cursus



Ex du programme Option EPS

En 2^{nde}, TOUT AU LONG DE L'ANNEE

❖ Thèmes envisagés :

- Métiers du sport
- Spectacle (ex : médias et sport pro.)
- Santé (ex : diététique, échauffement, handicap...)
- Culture Corporelle

❖ ...étudiés à travers

- 2H de pratiques sportives (Volley-ball, Natation)
- 1H de Travaux dirigés (en salle de classe ou gymnase)

✋ Les activités pratiquées sont susceptibles d'être modifiées en fonction des installations disponibles

• ACTIVITES PONCTUELLES en relation avec les thèmes

- Un stage de 2 jours en randonnée-orientation.
- Assister à un match de haut Niveau
- Des interventions de personnes extérieurs ou des visites de différents sites sont organisées en fonction du thème abordé.

En 1^{ère} TOUT AU LONG DE L'ANNEE

❖ Différents thèmes envisagés...

- Intervention pédagogique
- Santé
- Développement Durable
- Cultures corporelles

❖ ...étudiés à travers

- 2H de pratiques physiques : **Volley-ball, Step et un stage de montagne de 5 jours (skating, ski alpin, raquettes en montagne)**
- 1H de Travaux dirigés (en salle de classe ou au gymnase)

En Terminale TOUT AU LONG DE L'ANNEE

- 1H de Travaux dirigés : Thème au choix évalué à l'oral.
- 2H de pratiques physiques : **Course d'orientation et Volley-ball.**

Activités ponctuelles en relation avec les thèmes en 1^{ère} et Term :

- En 1^{ère}, **stage de montagne de 5 jours**
- En Terminale, **visite du musée olympique de Lausanne**
- Des intervenants extérieurs peuvent être sollicités en fonction des thèmes abordés

 Les activités pratiquées sont susceptibles d'être modifiées en fonction des installations disponibles

DIVERSES ACTIONS

RANDONNEE en 2nde Option EPS



Lecture de carte



Gestion libre
et Diététique



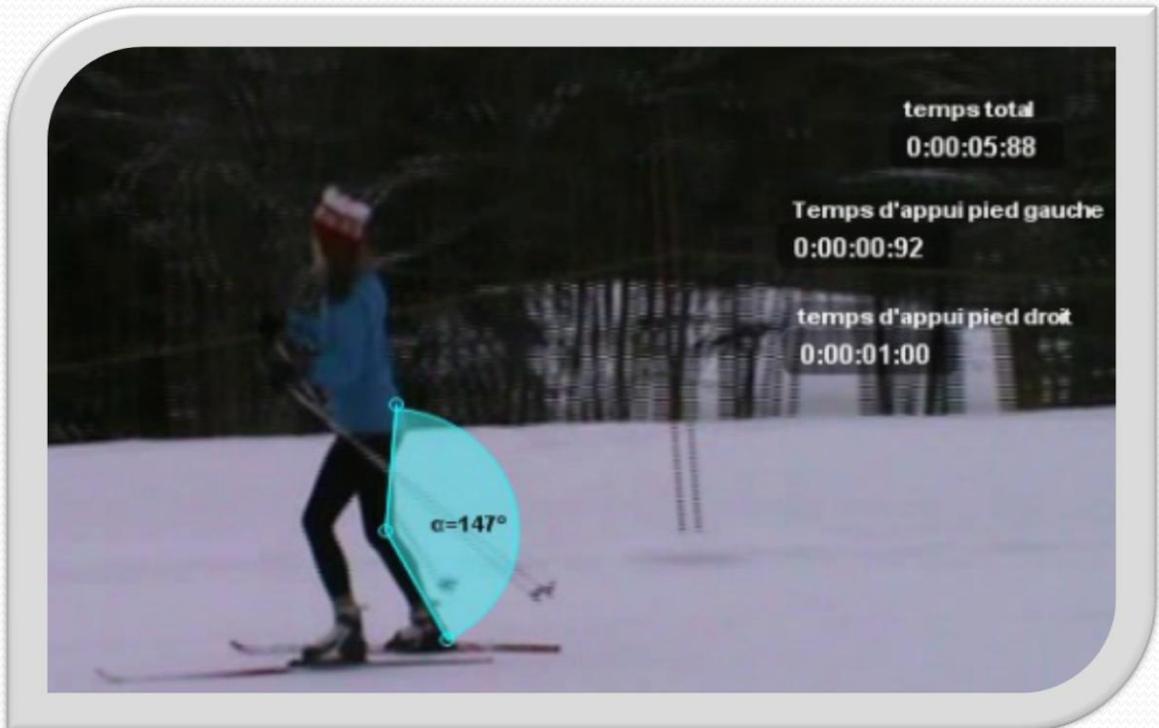
Respecter l'environnement



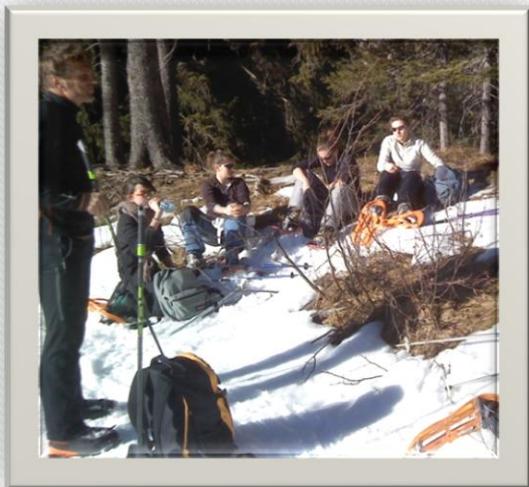
Pilotes de Cross en 2nde



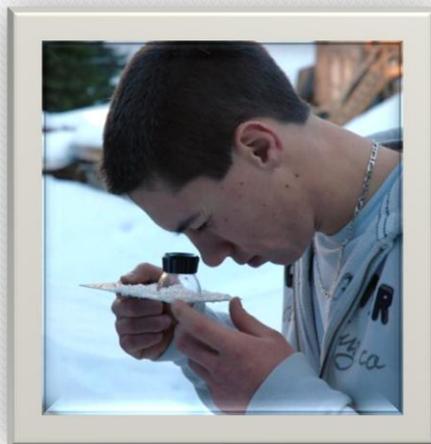
Analyse Vidéo en skating en 1ère



Stage de Montagne 5 jours en 1ère



Raquettes et secours en montagne



Nivologie



Ski alpin



Skating



Biathlon



Musée de Lausanne

Exposition Sports et Sciences



JO et Arts



Test d'équilibre



Vitesse de réaction



Effets de l'altitude

N'hésitez pas à nous poser toutes
vos questions
en nous envoyant un mail
avec vos coordonnées, à

lalandeps@gmail.com

