

OPTION EPS au lycée BONAPARTE
2 A.P.S. SUPPORTS : le VOLLEY et la MUSCULATION

1. Pourquoi une option EPS accessible à tous ?

- Prendre en compte la demande, les motivations et diversifier les voies de réussite scolaire.
Approfondir un niveau de pratique scolaire en développant des compétences plus pointues

- MUSCULATION CP 5 : **Réaliser et orienter son activité physique en vue du développement et l'entretien de soi**
- VOLLEY BALL CP 4 : **conduire et maîtriser un affrontement collectif**

Développer un esprit de groupe, le goût de l'effort, le plaisir de la pratique, le sens des responsabilités, une ouverture culturelle.

2. Pour qui ?

1 groupe d'option par niveau = 3 groupes de 24 élèves en moyenne ;
En 2de : Préinscriptions avec étude des dossiers scolaires de 3^{ème} et test de sélection (tests qui ont pour but de déterminer le niveau sportif mais aussi d'évaluer votre motivation.) Les places ne sont donc pas garanties dès l'entrée en seconde.

Profil souhaité

Durant tout le cursus, les élèves optionnaires doivent avoir une certaine polyvalence sportive, un goût pour les APS et le sport en général et surtout le goût de l'effort. Etant donné que le volume horaire supplémentaire de pratique sportive s'ajoute au travail scolaire, aux loisirs et parfois aux entraînements de club, l'engagement dans cette option doit être bien réfléchi. Cette option ne s'adresse pas forcément à des sportifs de haut niveau mais à des élèves avec un haut niveau de motivation.

L'option est coefficient 2 sur le livret scolaire dès la classe de seconde et bien sûr à l'examen du baccalauréat. Les élèves optionnaires sont invités à participer à l'association sportive du lycée.

Attention, les élèves ne doivent pas avoir un niveau scolaire trop fragile à leur arrivée en 2de car l'emploi du temps est alourdi de 3 heures hebdomadaires avec cette option facultative.

3. Programme

- Un contrat « moral » de la 2de à la Terminale : 2 activités à suivre pendant 3 ans.
- 3 h d'option hebdomadaires en plus des 2 h obligatoires d'EPS.
- De l'initiation au perfectionnement ; des exigences identifiées ; des évaluations trimestrielles.
- En classe de terminale, les deux activités pratiquées pour l'épreuve facultative sont évaluées au Bac (points au-dessus de la moyenne coef 2).
- Un prolongement possible à l'Association Sportive (compétitions UNSS et J.Officiel)

4. Organisation

- .En VOLLEY CP4, la durée de la séance est de 2h
- En MUSCULATION CP5, la durée de la séance est d'une heure
- La présence est obligatoire à TOUS LES COURS, même en cas de dispense passagère.