

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** (Course de durée)
- ➔ 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
GYMNASTIQUE
COURSE de DURÉE

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 rénové** (pour les recherches)

- ☞ en bénéficiant d'un **parc informatique important** (pour l'analyse réflexive).
- ☞ en bénéficiant, si besoin, d'un **internat rénové.**
- ☞ 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


Région
BRETAGNE


Lycée polyvalent
Kerraoul
— Paimpol —


Lycée des **Métiers**
Sanitaire et social