

# L'Option E.P.S.

**L'enseignement facultatif est orienté vers une approche spécialisée de l'EPS, fondée sur la pratique de deux A.P.S.A. (Activités Physiques Sportives et Artistiques) chaque année.**

## Au LGT Dom Sortais, nous proposons 3 activités PRINCIPALES :

### **FOOTBALL – BASKETBALL – ATHLETISME**

+ 1 activité de **Complément** par niveau

2<sup>nd</sup>e : Course et préparation physique

1<sup>ère</sup> : Course d'Orientation (Raid aventure)

Terminale : Musculation



### Organisation :

- 1 h le mercredi pour la pratique de l'activité complémentaire (course, course d'orientation ou musculation)
- 1 h 30 le jeudi pour la pratique de l'activité principale (Football, Athlétisme, Basketball)

### Objectif :



- Une activité principale permettant un approfondissement et un perfectionnement des conduites motrices.
- Une activité complémentaire contribuant à la formation physique et générale du sportif.
- Une méthodologie d'entraînement personnel qui complète les acquis de l'enseignement de l'EPS.
- Des principes de sécurité et de gestion de sa vie physique visant à exploiter ses ressources de façon plus responsable.

### Les professeurs :

- Proposent des situations adaptées aux ambitions de chaque élève.
- Mettent en œuvre la conception et la prise en charge tout au long de la scolarité.
- Encouragent la participation aux championnats UGSEL dans le cadre de l'AS.
- Organisent des conférences sur l'hygiène de vie du sportif avec des professionnels.

### L'option à l'examen du Baccalauréat :

- L'épreuve se déroule sous forme de contrôle continu tout au long de l'année comptant coefficient 1 dans la moyenne (sauf pour les élèves en spécialité EPPCS)

### L'inscription :

**Participer au temps de découverte de l'option prévu** entre le mois de mars et avril. Nous vous informerons ultérieurement de la date et de l'horaire par mail. A travers des activités sportives proposées durant ce temps-là, les jeunes pourront connaître de façon concrète les exigences et le niveau demandé dans chacune des options.