



## Option facultative E.P.S. (Education Physique et Sportive)

### Objectifs

- ☞ Affirmer des choix dans les domaines d'activités proposés par le lycée
- ☞ Elargir ses compétences, approfondir ses connaissances
- ☞ Préparer les élèves à l'optimisation d'une performance dans 2 APSA (Activités Physiques Sportives et Artistiques).

Objectif principal : Approfondir le processus de préparation et de réalisation d'une performance dans une activité spécifique.

Objectif complémentaire : S'approprier les compétences et connaissances nécessaires pour pratiquer et s'entraîner de façon autonome sur une période longue.

Compétence culturelle : Réaliser une performance individuelle ou collective donnée à échéance fixée.

Compétences méthodologiques :

- 1) Maîtriser l'engagement individuel et collectif dans l'activité.
- 2) Se fixer et conduire individuellement ou collectivement un projet

### Programme

L'option s'inscrit dans le projet d'Etablissement et constitue un élément d'autonomie dans les offres de formations proposées :

- ESCALADE et VOLLEY BALL en 2<sup>nd</sup>e
- VOLLEY BALL et ESCALADE en cycle terminal

### Les horaires de pratique

3h hebdomadaires de la seconde à la terminale :  
1h30 ESCALADE + 1h30 VOLLEY BALL



### Niveau de pratique

ESCALADE : bon niveau UNSS / VOLLEY BALL : bon niveau UNSS

### Evaluation

C'est un contrôle en cours de formation si l'élève a fait le choix de celle-ci pour le BAC.  
Notation : 2 **épreuves pratiques** notées sur 15 points et 1 **épreuve orale** notée sur 5 points.  
L'escalade et le volley ball sont évalués pour le baccalauréat.

### L'épreuve à l'examen

Nature de l'épreuve :

- 1) Une prestation physique dans l'activité VOLLEY BALL et ESCALADE (sur 15 points)
- 2) Un entretien de 15 minutes noté sur 5 points, destiné à évaluer des connaissances relatives aux
  - \* aspects techniques et réglementaires de l'APS
  - \* à la préparation physique générale et spécifique
  - \* à l'élaboration d'un plan d'entraînement.

Cette épreuve est notée sur 20 (coefficient 2 dans le cas du choix en 1<sup>ère</sup> option) ; seuls les points au dessus de la moyenne sont comptabilisés et rentrent en ligne de compte pour l'admission à l'examen ou l'obtention d'une mention au 1<sup>er</sup> groupe d'épreuves.

#### **POUR MEMOIRE**

L'enseignement obligatoire d'EPS est de 2 heures hebdomadaires

- avec pour les secondes un large éventail d'activités
  - avec pour les premières et les terminales des ensembles de 3 activités de nature différente.
- Ex. HAND BALL - VOLLEY BALL – TENNIS DE TABLE – GYMNASTIQUE – ATHLETISME – BADMINTON

De multiples combinaisons sont possibles

L'évaluation est affectée **du coefficient 2** au 1<sup>er</sup> groupe d'épreuves