



OPTION EPS

ATHLETISME – MUSCULATION

A QUI S'ADRESSE CETTE OPTION EPS :

Elle est proposée à tous les élèves volontaires entrant en classe de seconde et s'inscrit dans le parcours de formation du lycéen sur les 3 ans du cursus. Ils pourront ainsi approfondir leurs expériences grâce à une pratique plus soutenue de l'athlétisme et de la musculation.

Cette option est inscrite dans le projet d'établissement au même titre que les autres dispositifs (sections européennes, cinéma audio-visuel, théâtre) ainsi que les enseignements facultatifs et l'association sportive.

Pour les élèves hors secteur qui abandonneraient l'option en cours de cursus, un retour sur le lycée de secteur s'imposerait.

Le profil d'élève caractéristique est celui d'un (e) jeune motivé (e), souhaitant :

- Enrichir, développer et approfondir sa motricité à travers la pratique de l'athlétisme et de musculation,
- Développer une approche plus réflexive de sa pratique, S'investir dans différents rôles sociaux,
- Renforcer et élargir ses compétences par l'acquisition de nouvelles connaissances, capacités et attitudes, Accroître son autonomie et devenir acteur de sa propre formation,
- Développer et renforcer des compétences pour préparer un projet professionnel dans le domaine sportif (orientation vers une filière STAPS, brevets d'états...).
- Renforcer et valoriser l'estime de soi à travers son engagement, sa persévérance, son goût de l'effort et sa prise de responsabilités.
- Développer des compétences à l'oral (savoir argumenter et raisonner pour convaincre ...)
- Créer une dynamique de groupe propice à la réussite sportive et scolaire,

QUELS SONT LES OBJECTIFS ET LES ATTENDUS DE FIN DE LYCEE :

"Ce complément de pratique sportive approfondie doit motiver les élèves en leur donnant l'occasion de progresser et d'être valorisés dans leur sport de prédilection. Il contribue ainsi à leur épanouissement et à leur réussite scolaire". L'objectif est de former "de jeunes sportifs de bon niveau et de futurs éducateurs, officiels ou dirigeants" (Circulaire N° 2011-099 du 29-09-2011).

Il s'agit donc, au travers de l'approfondissement de ces activités, de « développer sa motricité, savoir se préparer et s'entraîner, exercer sa responsabilité individuelle au sein d'un collectif, construire durablement sa santé et accéder au patrimoine culturel » pour amener les élèves à mobiliser leur potentiel afin qu'ils puissent optimiser leur niveau de performance.

Il est par ailleurs attendu des élèves inscrits dans cette option athlétisme qu'ils s'engagent pleinement lors des entraînements, qu'ils représentent activement le lycée au sein de l'Association Sportive en participant aux rencontres et compétitions organisées par l'Union Nationale du Sport Scolaire (UNSS) et éventuellement à des compétitions fédérales avec la FFA. L'adhésion et l'investissement associatif sont donc obligatoires.

LES ATTENDUS durant les 3 années du cursus au lycée :

- Découvrir et/ou approfondir trois activités physiques sportives et artistiques relevant de plusieurs champs d'apprentissage.

- **En classe de seconde :**

- Mener une réflexion sur l'un des thèmes d'étude choisis par les enseignants, "connaître, mettre en œuvre et analyser les liens entre un thème et une ou des APSA".

- **En classe de première :**

- Conduite d'un projet collectif, en relation avec un thème d'étude : conception et réalisation "Elaborer, mettre en œuvre et réguler un projet collectif relatif aux APSA".

- **En classe de terminale :**

- Conduite d'une étude finalisée par la réalisation d'un dossier associé à une soutenance orale, "Elaborer, mettre en œuvre, seul ou en groupe, une étude, liant les sciences et/ou les technologies avec une ou des APSA et soutenir son dossier d'étude devant un jury".

L'ORGANISATION DU TEMPS SCOLAIRE :

- **RENTREE 2024** : L'option EPS Athlétisme et musculation fonctionnera sur les 3 niveaux seconde, première et terminale, à raison de 3 heures hebdomadaires, réparties sur 2 séances de 1 H 30 auxquelles s'ajouteront les 2 heures d'EPS du tronc commun + 1 créneau d'association sportive le mercredi après-midi de 17 à 19 heures. (Le nombre de places est limité à 14 élèves par niveau, la mixité sera favorisée et encouragée)

L'ENCADREMENT :

L'encadrement sera assuré par les professeurs d'EPS dont le professeur référent de l'option EPS.

L'éventuelle sélection des candidats se fera à partir :

- Du formulaire de candidature, qui sera disponible sur l'ENT du lycée, à renseigner le plus précisément possible pour nous permettre d'appréhender le niveau de motivation et de détermination réelle de l'élève.

- Des bulletins des 2 premiers trimestres de la classe précédente.

- Il est obligatoire de fournir un certificat médical de non contre-indication à la pratique de toutes les activités en athlétisme et en musculation, y compris en compétition.

Le dossier complet est à renvoyer :

- De préférence par mail à l'adresse suivante : **ce.0340059e@ac-montpellier.fr** ou
- Au secrétariat du **Lycée Jean MOULIN 1 Avenue Paul Vidal De La Blache 34120 Pézenas**

Avant le MERCREDI 24 avril 2024.

Pour toutes informations complémentaires, n'hésitez pas à contacter le lycée :

Par téléphone au **0467981155** ou

Par mail à l'adresse suivante : **ce.0340059e@ac-montpellier.fr**

et à demander l'équipe des professeurs d'EPS,

Contact professeur référent : **celine.serrano@ac-montpellier.fr**