

# Projet de programme de l'option EPS au lycée Notre dame de Bellegarde



## Préambule

L'enseignement optionnel d'éducation physique et sportive s'inscrit dans le parcours de formation de l'élève sur les 3 années du lycée et prolonge l'enseignement commun en offrant la possibilité à l'élève d'enrichir ses expériences grâce à l'approfondissement ou à la découverte de nouvelles activités physiques sportives et artistiques.

Il engage également l'élève dans de nouvelles expériences collectives autour d'un projet et d'une étude thématique, de partager les émotions, de renforcer le lien social. Il vise particulièrement à engager l'élève dans une pratique pérenne et à accroître son autonomie, à enrichir sa compréhension et son vécu des pratiques physiques sportives et artistiques, et à mieux situer ces pratiques dans diverses problématiques de société.



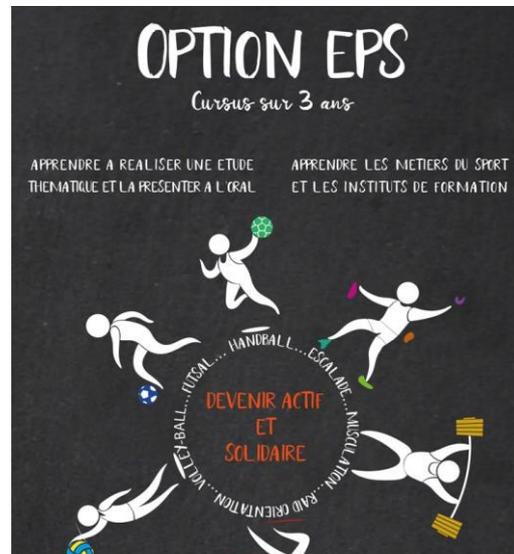
## Les objectifs

1/ Permettre aux élèves de s'engager dans une pratique régulière et diversifiée en apportant des connaissances variées sur plusieurs activités physiques (Musculature, trail, badminton, handball, football, course d'orientation, escalade, danse).

2/ Élargir le champ culturel et technique des activités physiques proposées dans le projet du lycée à des élèves particulièrement motivés et performants.

3/ Faire réfléchir les élèves sur les activités physiques à partir de thèmes d'études. Préparer les élèves à la prise de responsabilité : par leur intervention pédagogique ( animer une séance en petit groupe) par l'organisation de manifestations sportives (tournois, arbitrages, etc..)

4/ Préparer les élèves au grand oral lors de la réalisation d'une étude.

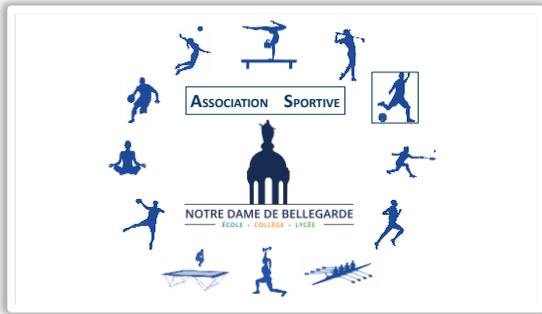


## Pour qui ?

Proposée à tous les élèves dynamiques, motivés et volontaires qui souhaitent élaborer, mettre en œuvre un projet collectif relatif aux activités, physiques, sportives, artistiques et qui ont un projet d'études vers les métiers de l'enseignement, de l'animation sportive, du tourisme sportif, de la médiation sociale par le sport, de l'encadrement au sein des sports de compétition, de la gestion du sport ou tout simplement pour les élèves qui veulent s'épanouir à travers une pratique sportive.

Tout lycéen peut choisir de suivre l'enseignement optionnel d' E.P.S. de la Seconde à la Terminale.





## Quel fonctionnement ?

Cet enseignement correspond à un perfectionnement et une spécialisation à raison de 3h/semaine en plus des 2 heures obligatoires. L'élève inscrit en «option EPS» sur les 3 années du lycée est évalué en fin de cycle. Une note ainsi qu'une appréciation apparaissent chaque trimestre sur le bulletin. L'élève peut représenter le lycée dans les compétitions de l'association sportive le mercredi après midi (challenges, cross, compétitions) soit comme compétiteur, comme juge-arbitre ou comme organisateur.

## Les conditions d'inscription

Une pré-inscription est organisée durant les portes ouvertes du lycée et pour les élèves inscrits dans notre établissement ils postulent sur leur fiche navette et coche la case option EPS (en Février-mars).

*Je suis motivé(e), volontaire, et je veux m'engager dans des activités physiques diversifiées alors je postule pour l'option EPS.*



## Engagement

Les élèves s'engagent:  
 1/ à suivre l'enseignement des activités inscrites au programme de l'option pendant les trois années sauf résultats scolaires insuffisants ou attitude non conforme.  
 2/ à s'engager à l'AS du lycée en tant que pratiquant, jeune officiel, coach.

## L'organisation envisagée

Seconde	Première	Terminale
1 <sup>er</sup> : Badminton	1 <sup>er</sup> : Trail	1 <sup>er</sup> : Handball
2 <sup>ème</sup> : Musculaton	2 <sup>ème</sup> : Escalade	2 <sup>ème</sup> : Danse
3 <sup>ème</sup> : Course d'orientation	3 <sup>ème</sup> : Football	3 <sup>ème</sup> : Badminton



## Les contenus

Deux axes de travail ont été retenus :

° La pratique et l'entraînement aux activités physiques, sportives et artistiques avec un renforcement dans 7 activités au cours des 3 années : le badminton, l'escalade, le football, la course d'orientation, le trail et la musculation et le handball.

° La réflexion sur sa pratique à travers 4 thématiques :

1. L'entraînement (programme, méthodes, physiologie sur les muscles, les filières énergétiques)
2. Les métiers du sport
3. L'égalité homme – femme
4. Le spectacle (organisation de 2 manifestations, « mets tes baskets et bats des records et spectacle de danse)

## En seconde

La réflexion sur les thèmes d'étude choisis par les enseignants ; concrétisée soit par une production écrite, une présentation, un portfolio, l'animation d'une situation d'enseignement...

- Acquérir des connaissances sur le(s) thème(s) par la pratique d'APSA et des apports théoriques.
- Rechercher, recueillir, ordonner des informations sur le(s) thème(s) d'étude.
- S'engager dans une pratique en assumant plusieurs rôles.
- Expérimenter, ressentir, éprouver par la pratique le lien entre le thème et l'APSA.
- Porter un regard critique sur sa pratique en relation avec le thème choisi.
- Démontrer (à l'écrit, à l'oral, par l'action...) son expérience dans l'APSA par rapport au thème.

- La conduite d'un projet collectif, « mets tes baskets et bats des records » au profit d'une association du collège. Ce projet est réalisé en classe entière

## La classe de première

- La notion de projet
- Identifier les enjeux liés au thème pour se mettre en projet.
  - Définir un projet: déterminer des objectifs, construire un plan d'actions, identifier des partenaires potentiels, budgétiser.
- Travail sur la thématique santé et bien être.
- Travail sur la thématique égalité homme-femme

# La classe de terminale

## Partie 1 :

- S'organiser à plusieurs pour conduire un projet collectif: définir, se répartir et assumer les rôles, s'entraider, coopérer...
- S'adapter aux aléas rencontrés au cours de la conduite du projet, apporter des aménagements.
- Communiquer, valoriser et rendre visible le projet.
- Porter un regard critique sur le projet réalisé

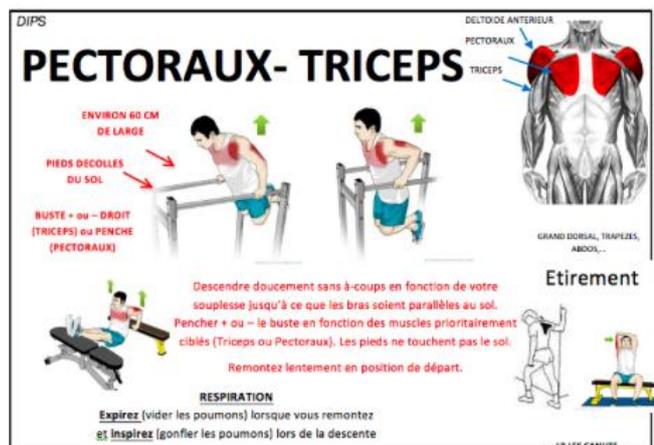
## Partie 2 :

La conduite d'une étude finalisée par la réalisation d'un dossier associé à une soutenance orale.

- Choisir et définir une thématique de travail et/ou de recherche en relation avec des appétences, des enjeux personnels, un projet de formation.
- Construire une méthodologie d'étude (dresser un constat, poser des hypothèses/problématiser, contextualiser dans le champ des APSA, recueillir -analyser -interpréter des données, spécifier le(s) champ(s) scientifique(s) d'appui).
- Identifier et exploiter les ressources scientifiques ou technologiques pour étayer sa démarche d'étude.
- Mettre en forme et créer un support de communication.
- S'entraîner et répéter une présentation orale.
- Restituer et défendre à l'oral son dossier d'étude.

## Partie 3 :

- Approfondir de nouvelles activités physiques (danse, handball) et se perfectionner en badminton.
- Ces Activités seront mises en relation avec les thématiques :
  - o Entraînement ou égalité homme-femme ou la santé et ou spectacle



## L'évaluation :

L'enseignement optionnel est évalué en contrôle continu ; ce sont les notes trimestrielles posées en classes de première et terminale qui seront prises en compte dans le cadre du baccalauréat et qui serviront à renseigner le livret scolaire de l'élève.

# Les attendus de fin de lycée pour l'enseignement optionnel

## En classe de seconde :

La réflexion porte sur plusieurs thèmes d'étude choisis par l'enseignant ( santé -bien être et entraînement et environnement) ; concrétisée par des évaluations écrites et par des oraux sous la forme d'une présentation, d'un exposé et ou par l'animation d'une situation d'enseignement...

## En classe de première :

La compétence attendue sera relative au thème « égalité homme-femme ». L'élève devra enrichir et mettre en œuvre le thème et les APSA pratiquées. Il va devoir acquérir des connaissances proposées par l'enseignant sous la forme de cours théorique et va devoir intégrer une réflexion personnelle.

## En classe de terminale :

La compétence sera relative à la réflexion liant pratique personnelle et le thème d'étude. Les élèves devront présenter à l'oral une problématique issue d'une réflexion étayée sur sa propre pratique en lien avec une thématique choisie parmi :

- L'entraînement
- Santé
- Mixité et égalité homme-femme

## Exemple d'attendus de in cycle en musculation

CHAMP D'APPRENTISSAGE n°5:

«Réaliser et orienter son activité physique pour développer ses ressources et s'entretenir»

S'engager pour obtenir les effets recherchés selon son projet personnel, en faisant des choix de paramètres d'entraînement cohérents avec le thème retenu.

S'entraîner, individuellement ou collectivement, pour développer ses ressources et s'entretenir en fonction des effets recherchés.

Coopérer pour faire progresser.

Éléments prioritaires pour atteindre ces AFL

Développer une motricité spécifique pour réaliser une séquence de travail dans le respect de son intégrité physique;

s'appuyer sur des connaissances relatives au corps humain et à l'effort physique pour définir un projet d'entraînement;

connaître et moduler différents paramètres d'entraînement (intensité, durée, répétition, complexité, charges, récupération...) pour produire et identifier des effets immédiats en lien avec un projet personnel et un thème d'entraînement retenu;

choisir quelques paramètres et utiliser ses ressentis (musculaires, respiratoires, émotionnels, psychologiques...) pour personnaliser et réguler une séquence de travail;

se mettre en condition pour s'engager dans l'effort choisi et récupérer de celui-ci;

choisir, réaliser et réguler un projet d'entraînement définissant les ressources à mobiliser, en lien avec les effets recherchés;

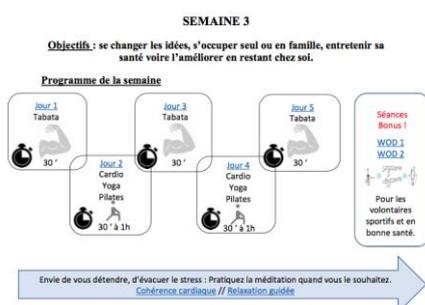
répéter et persévérer pour améliorer l'efficacité de ses actions;

assumer différents rôles sociaux (aide, parade, coach, observateur) liés à la pratique;

utiliser un carnet d'entraînement afin de suivre et réguler son plan de travail



OBJECTIF	Puissance	Volume	Tonicité
% Charge maximale	90%	75%	60%
Nombre de répétitions par série	4	10	20
Durée d'une série	10 secondes	20 secondes	30 secondes
Nombre de séries	Un minimum de 3 séries est nécessaire quel que soit l'objectif		
Rythme d'exécution	Le plus vite possible	Lent	Rapide
Durée de la récupération entre les séries	Entre 3 et 5 minutes	Entre 1 et 2 minutes	égale à la durée de l'effort



Roudneff 3D