

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)

Au LGT Dom Sortais, nous proposons 3 activités de SPECIALITES :

FOOTBALL – BASKETBALL – ATHLETISME

+ 1 activité **COMPLEMENTAIRE** par niveau

2^{nde} : Course et préparation physique

1^{ère} 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 de spécialité (Football, Athlétisme, Basketball)

Objectif :

- Une activité de spécialité permettant un approfondissement et un perfectionnement des conduites motrices.
- Une activités complémentaire contribuant à la formation physique et générale du sportif.
- Une méthodologie d'entrainement 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

L'inscription :

- **Participer au temps de découverte de l'option prévu** entre le mois de Mars et Mai. 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.