

Option Education Physique et Sportive

Cette option s'appuie sur 2 activités : le volley et l'athlétisme

Pourquoi choisir l'option EPS ?

Motivation : avant toute chose, il faut être très motivé(e) par les activités physiques et sportives en général.

Compétences requises : les professeurs d'EPS de collège sont les mieux placés pour renseigner les élèves qui s'interrogent sur le choix de cette option. Il est nécessaire d'avoir montré pendant les années de collège un certain nombre d'aptitudes physiques, sans nécessairement avoir un niveau de pratique important dans ces deux activités. Il est surtout essentiel d'avoir des qualités de détente, de coordination, de vitesse, d'anticipation, d'endurance et de résistance.

Choix d'orientation : cette option est un point de départ intéressant pour les élèves qui souhaitent poursuivre leurs études dans le domaine sportif ou pour les élèves ayant besoin d'un niveau de pratique important pour leur projet professionnel (pompiers, kinésithérapeutes, éducateurs sportifs,...).

Horaire et contenu en 2^{de}

3 heures par semaine de volley et d'athlétisme, en plus des 2 heures hebdomadaires d'EPS obligatoire.

En volley :

- augmentation du registre technique
- découverte de différents systèmes de jeu pour l'organisation collective
- approfondissement des connaissances

En athlétisme :

- découverte des différents principes techniques en sauts, en courses, en lancers
- approfondissement des connaissances dans ces différentes activités.

Poursuite en 1^{re} et terminale

En première : l'option est une continuité de la classe de 2^{de}. **Exceptionnellement, il est possible de commencer l'option en 1^{re} sous réserve d'acceptation de l'établissement.** Cette option peut se poursuivre au lycée Victor Hugo quelle que soit la filière choisie.

En terminale : l'accès à cette option en classe de terminale est réservée exclusivement aux élèves ayant suivi l'option en 1^{re}. Les élèves seront évalués en pratique sur les 2 activités, volley et athlétisme. Un oral complétera l'évaluation au baccalauréat.