PROFIL D'UN ELEVE VOULANT INTEGRER L'OPTION EPS
AU LYCEE POLYVALENT VALERY GISCARD D'ESTAING DE CHAMALIERES

1- Option EPS et études au lycée :

Un élève désirant intégrer l'option doit être capable de combiner ses cours (le travail nécessaire dans ceux-ci), les 3 heures d'option généralement placées de 15h à 18h sur son EDT ainsi qu'une éventuelle pratique personnelle en club. Il doit être conscient de la surcharge horaire que cela engendre et des répercutions sur son temps de travail personnel dans les autres matières. POINTS EN + au bac : coef 4 (coef 2 en 1ere et coef 2 en Term) non négligeable qui s'ajoute au coef 6 de l'EPS .

2- Niveau et qualités de l'élève :

L'élève qui vient à l'option EPS doit être polyvalent sportivement (même s'il a une spécialité qu'il pratique régulièrement).

Il doit être ouvert à de nouveaux apprentissages dans les diverses activités physiques abordées (citées dans le tableau).

Il devra exercer une réflexion (écrite, orale…) en relation à divers thèmes d'étude. Ce travail pourra s'effectuer en salle (informatique, CDI…) sur une partie des 3 heures/semaine(2h en 1ere et Term) en période hivernale.

Selon le niveau de classe, ce travail donnera lieu à une production écrite, orale, podcast…*Ainsi en classe de terminale par exemple l'élève présentera un exposé oral sur une activité de son choix en relation au thème de l'entrainement. Il le fera devant un jury de 2 enseignants de manière à préparer son passage avec plus d'aisance au grand oral du bac.*

L'élève de l'option doit savoir travailler avec les autres dans un esprit d'entre-aide et de convivialité.

Il doit avoir le goût de l'effort notamment dans l'activité VTT qui constitue un axe fort de la seconde à la terminale. Cette activité nécessite d'avoir un niveau minimum dans sa pratique (équilibre, savoir gérer son freinage, savoir changer les vitesses…).

L'élève doit montrer son envie de progresser quel que soit son niveau dans les activités, sans baisser les bras.

Les élèves de l'option participent :

- en classe de seconde aux cross dans le cadre de l'association sportive (raids également), à l'organisation des championnats d'académie de FUTSAL et s'investissent dans la labélisation GÉRÉRATION 2024.
- en classe de première : organisation de championnat de France ou inter- académique.

Au final un élève désireux d'intégrer l'option s'engage à respecter les points ci-dessus et à préparer le plus sérieusement possible son passage d'examen au baccalauréat en option EPS en classe de terminale.

Les places étant limitées en seconde option EPS, seuls les élèves motivés (en relation à tous les points précédemment cités) sont invités à postuler pour éviter des abandons privant éventuellement l'accès à d'autres élèves.

option EPS :

La structure de l'organisation de l'option EPS est identique durant tout le cursus de formation. Les cours sont annualisés sur la base de 3H hebdomadaires en seconde , 2H30 hebdomadaires en 1ere et TERM, et se déroulent en fin de journée (15H 18H), (15H 17H en période hivernale en 1ere et Term).

Pour chaque niveau d'enseignement 4 blocs composent ce dispositif :

- de septembre aux vacances de Toussaint les élèves font 3H de VTT puis 3H des vacances de Pâques à fin Mai (2H30 en prem et Term).

- des vacances Toussaint à celle d'hiver, ils pratiqueront des activités physiques d'intérieur (extérieur pour l'endurance) et auront des enseignements théoriques.

- des vacances d'hiver à celles de printemps, ils reprendront une seconde activité physique d'extérieur (BIATHLON : course + carabine laser) ou d'intérieur (trampoline en terminale) puis VTT à nouveau.

Cette réforme de l'option EPS vise à mieux préparer les futurs bacheliers pour intégrer STAPS ou se diriger vers les métiers de l'enseignement du sport.

Le tableau suivant permet de visualiser les contenus dispensés lors de leur parcours dans l'établissement :

	PERIODE 1	PERIODE 2	PERIODE 3	PERIODE 4
SECONDE	VTT 3H	Endurance puis CROSS FITNESS 1H, Découvertes des métiers du sport 2H avec une production	Fin cross fitness 1H puis musculation Poursuite découvertes des métiers du sport 2H Conférences avec des intervenants et présentation d'un dossier	VTT 3H (6séances) + raids et sortie VTT à la journée début juin
PREMIERE	VTT 3H	FUTSAL / BASKET/ HAND BALL + création d'un sport collectif en salle 2H.	BIATHLON 2H (2 semaines) Initiation pour la terminale.	VTT 3H (sortie VTT si possible début juin)
TERMINALE	VTT 3H	TRAMPOLINE 1H15 puis Elaborationd'un projet individuel sur le thème de l'entrainement et soutenance à l'oral (// avec le GRAND ORAL DU BAC) :45mn	BIATHLON 1H15puis Elaboration d'un projet individuel sur le thème de l'entrainement et soutenance à l'oral (// avec le GRAND ORAL DU BAC) :45mn	VTT 3H

Pour conclure nous recommandons aux élèves souhaitant intégrer l'option EPS d'avoir une pratique régulière dans des sports d'endurance même si cette dernière n'est pas obligatoirement liée à une adhésion en club.