

Le Lycée Porte de Normandie propose un enseignement facultatif E.P.S. en Seconde, Première et Terminale. Cette OPTION prolonge l'Enseignement Commun, tout au long des trois années du Lycée et propose jusqu'à 5H de pratique hebdomadaire.

Elle s'adresse à des élèves volontaires, motivés et dynamiques, possédant de bonnes aptitudes physiques générales, et ayant besoin d'un volume de pratique sportive plus important.

L'OPTION EPS permet ainsi aux élèves :

- d'enrichir leurs expériences motrices dans toutes leurs dimensions : apprendre à s'entraîner, à performer, savoir arbitrer, analyser, diriger... ,
- de les sensibiliser à la conduite de projets ou de travaux d'analyse de la pratique,
- de les impliquer dans la vie de l'établissement et de développer des compétences variées.

❖ A noter que l'inscription à l'Association Sportive du Lycée et la participation aux compétitions UNSS, certains mercredis après-midi est obligatoire pour les optionnaires.

## ACTIVITÉS SUPPORTS ET COMPÉTENCES ATTENDUES



### ➤ Compétences liées aux Sports Collectifs

*Apprendre à s'entraîner pour approfondir des savoir-faire individuels, au service de l'efficacité collective. Faire des choix tactiques et pouvoir les justifier. Maîtriser les règles et savoir gérer une rencontre ou un tournoi.*



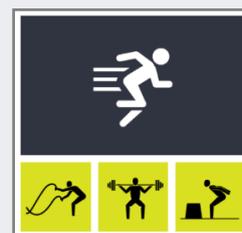
### ➤ Compétences liées à l'entraînement et à l'athlétisation

*Sensibilisation à la préparation physique et à la musculation, à la physiologie de l'effort et à la prévention des blessures.*

*Explorer son potentiel moteur athlétique et rechercher un gain de performance.*

*Apprendre à mettre en œuvre un projet d'entraînement et conduire une analyse.*

*Apprendre à gérer son effort, ses émotions, sa concentration.*



### ➤ Compétences transversales et ouverture culturelle

*Stage Pleine Nature en moyenne montagne (1 année sur 2).*

*Sensibilisation aux métiers du sport.*

*Dossier thématique en Première et Terminale avec soutenance orale.*

*Organisation d'événements sportifs et/ou caritatifs.*



**ATTENTION, il faut obligatoirement remplir une fiche de pré-inscription pour intégrer l'Option EPS en Seconde. Parlez-en à votre professeur d'EPS.**