



Lycée Charles de Gaulle
6 place J.Mermoz
77 231 Longperrier

OPTION EPS VOLLEY BALL / MUSCULATION / RELAIS VITESSE LYCÉE CHARLES DE GAULLE

A QUI S'ADRESSE
L'OPTION EPS ?

Elle est **proposée à tous les élèves** entrant en classe de Seconde Générale et Technologique au **Lycée Charles de Gaulle**. Elle n'est pas compatible avec la demande de l'option européenne (anglais renforcé).



PROFIL DES
ÉLÈVES ?

Le profil d'élève caractéristique est celui d'un(e) jeune **motivé(e)**, souhaitant **augmenter sa pratique physique, développer une approche plus réflexive de sa pratique sportive, poursuivre un projet d'entraînement ou d'orientation vers les métiers du sport.**

Aucun niveau minimum n'est attendu spécifiquement en **volley ball** mais l'élève devra se montrer suffisamment **polyvalent et habile** pour **progresser significativement**. Afin de permettre aux enseignants d'estimer cette marge de progression, **des tests seront réalisés en début d'année** afin d'émettre un **avis sur la possibilité d'intégrer l'option EPS.**

OBJECTIFS ET
PROLONGEMENT ?



L'enseignement optionnel d'EPS permet au lycéen de **renforcer et d'élargir ses compétences (...)** qui **prolongent celles de l'enseignement obligatoire**. Il s'agit donc, au travers de l'approfondissement des **3 activités supports**, d'aller **au-delà des connaissances acquises lors des séances d'EPS** de l'enseignement obligatoire.

Il ne s'agit donc pas **d'une spécialisation au haut niveau** dans chaque activité.

En revanche, il est attendu des optionnaires qu'ils représentent activement le lycée au sein de **l'Association Sportive (UNSS)**.

CONTENUS ET
DURÉE



La formation s'étend sur les **3 années** de la Seconde à la Terminale à raison de **3 heures hebdomadaires** de pratique (qui s'ajoutent aux deux heures de l'enseignement d'EPS obligatoire). Il s'agit bien d'heures de **pratique physique et sportive**, même si des apports théoriques en salle sont ponctuellement proposés.

Programme :

Classe de Seconde : **VOLLEY BALL + RENFORCEMENT MUSCULAIRE + RELAIS VITESSE.**

Classe de Première : **VOLLEY BALL + MUSCULATION + RELAIS VITESSE.**

Classe de Terminale : **VOLLEY BALL + MUSCULATION + RELAIS VITESSE.**

L'enseignement facultatif débouche sur la présentation de l'option au **baccalauréat** au sein de l'établissement.

Le nombre de places est limité à **24 élèves**. L'éventuelle sélection des candidats se fera à partir d'un **formulaire de candidature** et des observations effectuées **lors des tests de début d'année.**



MODALITÉS
D'INSCRIPTION

Le formulaire est à renseigner le plus précisément possible ainsi qu'une **lettre de motivation** pour nous permettre de juger du niveau de détermination réelle de l'élève.