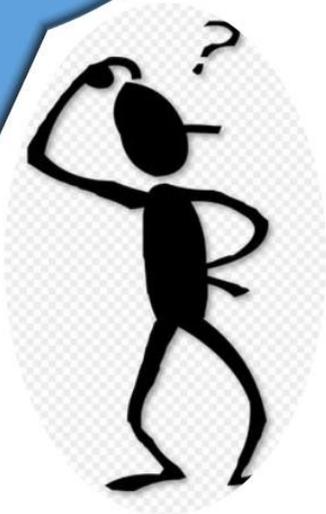


**L'OPTION EPS EN SECONDE,  
PREMIÈRE ET TERMINALE**



# OPTION EPS Lycée S. Hessel

Et concrètement, qu'est-ce qu'on apprend?  
Et on s'inscrit comment?



## Pourquoi choisir l'option EPS?

Pour optimiser les possibilités d'orientation sur PARCOURSUP (STAPS,...) et vers les autres métiers du sport.

Pour découvrir de nouvelles activités

Pour préparer au Grand Oral du Bac

Pour voir les activités de l'intérieur: organiser, créer, vivre ensemble...

Pour préparer des concours (gendarmerie, pompiers,...)

L'option EPS occupe en moyenne 3 heures par semaine. On y pratique de nouvelles activités physiques, en travaillant sur des thèmes (santé, métiers du sport, ...) et on acquiert, grâce à la conduite de projets, à l'animation, aux apports théoriques, aux rencontres avec les professionnels et les sportifs de haut niveau, des connaissances pointues et des méthodologies de travail



Demandez à intégrer l'option EPS au moment de votre inscription

	Activités pratiquées	Projet de formation
<b>En seconde</b>	préparation physique, ultimate, escalade.	Animer une séance ou réaliser un port-folio
<b>En première</b>	préparation physique, sport de raquette (tennis de table, badminton, tennis), et autre activité en fonction du projet retenu (canoë-kayak en 2020-21)	Réaliser un projet individuel ou collectif (tournoi, spectacle, stage, etc...)
<b>En terminale</b>	En terminale: préparation physique, sports de raquette.	Réalisation d'une étude, soutenance orale

# LES THÈMES DE L'OPTION:

## Une liste de thèmes imposés:

### ➤ Activité physique, sportive, artistique et ...

- mondialisation
- spécificités locales
- cultures corporelles
- égalité femmes - hommes
- santé
- prévention, protection des risques
- développement durable
- communication
- intervention pédagogique
- spectacle
- inclusion
- environnement
- métiers du sport

# EXEMPLE DE PROGRAMMATION EN SECONDE

Préparation physique

Ultimate

Escalade

# Exemple de formation en SECONDE: préparation de l'animation d'une séance:

## Préparation Physique 2EPS- choix d'une APSA/métier support

NOMS-Prénoms : **Philomène, Tartempion, Bidule**

Activités **Physiques**, Sportives ou Artistiques (APSA) pratiquée(s) par chacun actuellement :

**Hockey subaquatique, triathlon, basket-ball**

L'activité que nous choisissons  
comme support de mes séances :

**gendarme**

C'est une APSA ? **non**

C'est un métier ? **oui**

Vous devrez préparer une séance de Préparation Physique et l'animer pour un groupe restreint. Voici les contraintes :

- La séance ne comporte que de la préparation physique, et elle fait partie d'un entraînement d'au moins 3 séances par semaine (ex : technique-PP-technique)
- Elle comporte un **échauffement**, **6 exercices de musculation** et des **étirements**
- Elle devra être préparée par le groupe et animée par chacun des membres du groupe.
- Vous aurez une séance pour tester vos exercices avant d'animer

Recherchez des renseignements auprès de sportifs, entraîneurs, professionnels, littérature, internet...  
Indiquer ici vos sources : **M. Laigneur, gendarme instructeur ; site de la gendarmerie nationale**

Donnez maintenant les caractéristiques de l'effort principal de l'activité choisie. Elles vous aideront pour choisir les exercices de préparation physique de votre séance :

**(Nous choisissons de faire une séance de préparation au concours de la gendarmerie)**

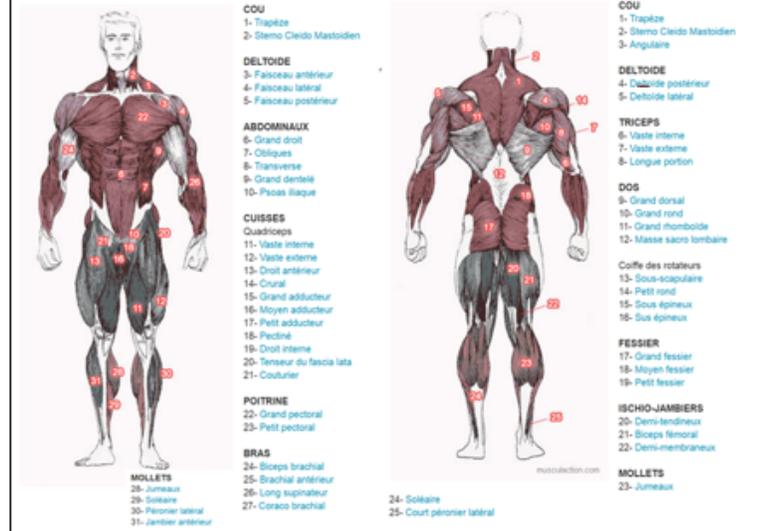
- Au niveau énergétique (efforts courts, longs, intenses, économiques, etc...) :

**Efforts moyennement longs mais intenses (anaérobie lactique ?)**

- Au niveau musculaire (faut-il être fort, puissant, souple, rapide, endurant ?) :

**Force [porters, tractions, équilibre], explosivité (simulation de combat), etc...**

J'indique quels groupes musculaires seront sollicités en priorité (j'entoure sur l'écorché)



Je choisis **6 groupes musculaires**, les **mouvements** observés et leurs **types de contraction** correspondants, ainsi que les **méthodes de travail**.

mouvement	Groupe musculaire	Type de contraction à développer	Méthode de travail choisie
Ex en <b>gym</b> : rétropulsion (fermeture bras/tronc)	grands dorsaux et triceps	concentrique	bulgare

## Les thèmes d'entrainement

### 1- recherche d'un gain de puissance et/ou d'explosivité musculaire.

Mode de contraction /travail (ou régime de contraction)	Séries	Répétitions	% de la RM	Repos entre séries	Remarques
Concentrique	4	4	85%	2'30	
Excentrique / concentrique	3	3 en excentrique	100-110 % en excentrique	2'30	Pour les élèves physiquement préparés. Descente ralentie et maîtrisée pendant 5 secondes.
		3 en concentrique juste après l'excentrique (juste le temps de réajuster les charges).	70 % en concentrique	2'30	Aide obligatoire pour la préparation de l'action ET à la réalisation du mouvement.
Pilométrie	4	6	50% (+/- 60%)	2'30	Attention à la réception de la charge !!! Elèves prêts physiquement et coordonnés.
Stato-Dynamique	4	6	60%	2'30	Mais attention au temps de rebond !!! Arrêt à moitié du trajet pendant 3 secondes puis 1 répétition explosive

### 2 : recherche d'un gain de tonification, d'endurance de force). (Conduire un développement physique en relation avec des objectifs d'entretien de la forme, de prévention des accidents.)

Mode de contraction /travail	Séries	Répétitions	% de la RM	Repos entre séries	Remarques
Concentrique	4	15	60%	1'00	
Concentrique pyramidal descendant	4	25 (S1) puis 20 (S2) puis 15 (S3) et 12 (S4)	60%	1'00	
Concentrique pyramidal ascendant	4	12 (S1) puis 15 (S2) puis 20 (S3) et 25 (S4)	60%	1'00	
Préfatigue	4	Pré fatigue en isométrique à 60% de la RM pendant 7 secondes puis 6 répétitions	60%	1'00	

### 3 : recherche d'un gain de volume musculaire

Mode de contraction /travail	Séries	Répétitions	% de la RM	Repos entre séries	Remarques
Concentrique	4	10 en concentrique	70%	2'30	Rythme lent.
Séries brûlantes / aidées	4	10/12 en concentrique	70%/75 %	2'30	Rythme lent. 2 dernières répétitions doivent être aidées par un partenaire pour réussir à finir.
Super set ou super série.	4/5	10	70%	2'30	Rythme lent. 1 série = 10 répétitions pour un muscle (ou groupe musculaire) et aussitôt après, sans repos, 10 rep pour le muscle antagoniste.



### Méthodes d'entrainement en MUSCULATION

Entrainement-sportif.fr

OBJECTIF →	Puissance	Volume	Tonicité
% Charge maximale	90%	75%	60%
Nombre de répétitions par série	4	10	20
Durée d'une série	10 secondes	20 secondes	30 secondes
Nombre de séries	Un minimum de 3 séries est nécessaire quel que soit l'objectif		
Rythme d'entrainement	Le plus vite possible	Lent	Rapide
Durée de la récupération entre les séries	Entre 3 et 5 minutes	Entre 1 et 2 minutes	égale à la durée de l'effort

#### Classification des groupes musculaires

- **Membres supérieurs** : biceps / triceps / fléchisseurs et extenseur de l'avant bras / deltoïde ?
- **Membres inférieurs** : quadriceps / ischio-jambiers / gastrocnémiens / soléaire
- **Tronc supérieur** : petit et grand pectoral / SCM (à chercher !!! 😊) / dentelé antérieur / trapèze / grand dorsal / rhomboïde / grand rond / deltoïde ?
- **Tronc inférieur** : grand droit / oblique interne et externe / piriforme (ou pyramidal) / carré des lombes / érecteur du rachis / muscles glutéaux (fessiers)

Groupe musculaire	Exercice (possibilité de schéma ou photo)	Consignes placement et sécurité	Nombre de répétitions et charge	Observations
			S1 : <del>répét</del> X Kg S2 : <del>répét</del> X Kg S3 : <del>répét</del> X Kg S4 : <del>répét</del> X Kg	
			S1 : <del>répét</del> X Kg S2 : <del>répét</del> X Kg S3 : <del>répét</del> X Kg S4 : <del>répét</del> X Kg	
			S1 : <del>répét</del> X Kg S2 : <del>répét</del> X Kg S3 : <del>répét</del> X Kg S4 : <del>répét</del> X Kg	
			S1 : <del>répét</del> X Kg S2 : <del>répét</del> X Kg S3 : <del>répét</del> X Kg S4 : <del>répét</del> X Kg	
			S1 : <del>répét</del> X Kg S2 : <del>répét</del> X Kg S3 : <del>répét</del> X Kg S4 : <del>répét</del> X Kg	
			S1 : <del>répét</del> X Kg S2 : <del>répét</del> X Kg S3 : <del>répét</del> X Kg S4 : <del>répét</del> X Kg	
			S1 : <del>répét</del> X Kg S2 : <del>répét</del> X Kg S3 : <del>répét</del> X Kg S4 : <del>répét</del> X Kg	

# EN PREMIÈRE:

L'enseignement optionnel d'EPS implique l'élève dans :

- la pratique d'au moins deux APSA, relevant de deux champs d'apprentissage différents ;
- la conduite d'un projet collectif qui peut être réalisé en binôme, en groupe ou en classe entière.  
Par exemple, organisation d'un raid nature, d'un spectacle ou d'une action caritative ou humanitaire....

*L'évaluation de ce projet collectif porte sur la qualité de l'élaboration, de la réalisation et de la régulation du projet, sur l'engagement individuel de l'élève et sur sa capacité à coopérer au sein d'un collectif.*



# **DES EXEMPLES DE PROJETS**



## ACCOMPAGNER LA PRATIQUE SUR LES ÉLÉMENTS DE FITNESS

Plusieurs sites sparnaciens sont équipés avec des appareils de musculation (fitness):

13<sup>ème</sup> RG

Parc de l'horticulture

Bernon village

Square Pol Roger

Des indications sur la charge de travail sont donnés, mais sont imprécis, et il manque les notions de placement liés à la sécurité.

Et sont-ils beaucoup utilisés?

Promotion à faire?

## LIAISON COLLÈGE- LYCÉE: ENCADRER LE CROSS DU COLLÈGE TERRES ROUGES

Projet initié en 2019-2020:

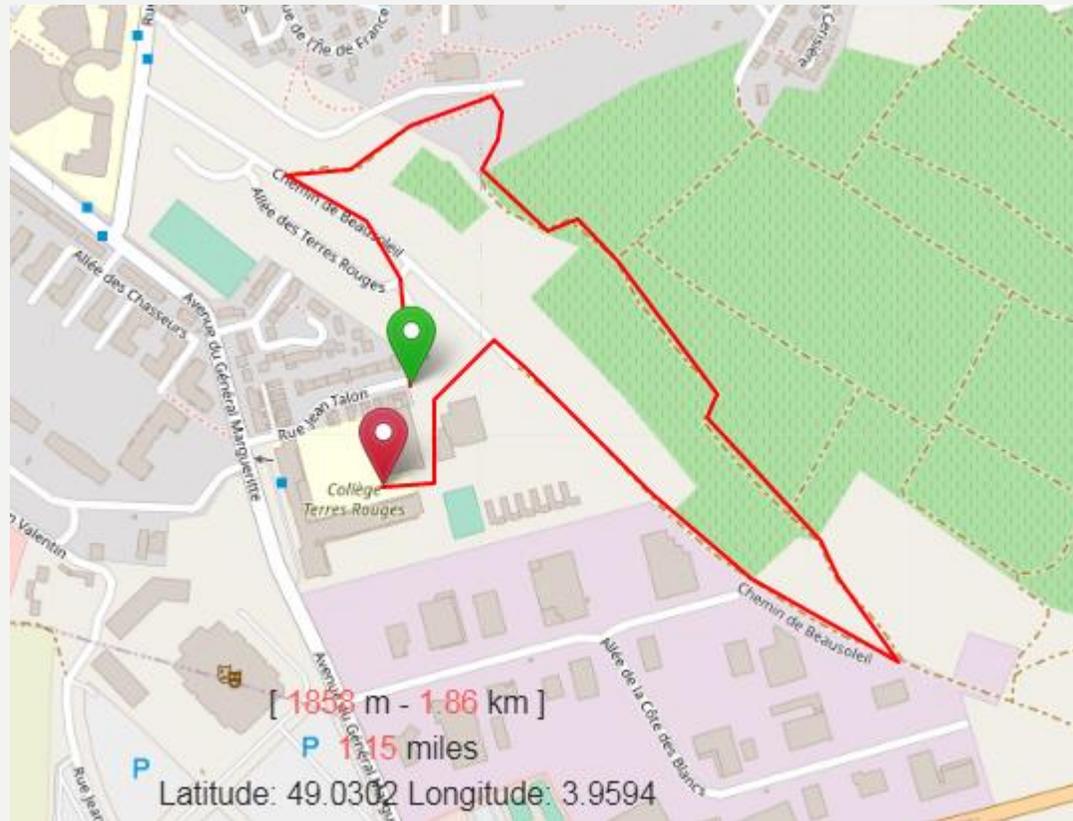
Le collège Terres Rouges a sollicité le lycée pour l'organisation du cross du collège.

Concevoir les parcours

Demander les autorisations, le matériel

Préparer la course

Encadrer et sécuriser





## ACCOMPAGNER L'ÉVOLUTION VERS LES DÉPLACEMENTS ÉCOLOGIQUES

Pistes et voies cyclables: évolution

Des vendeurs de vélos débordés

Et vous, les jeunes, comment vous déplacez-vous?

Promouvoir, inciter, éduquer à la sécurité, la cohabitation....



# JOURNÉE NATIONALE DU SPORT SCOLAIRE



## ORGANISER UN ÉVÉNEMENT

Stage sportif de plein air: qui?  
Où? Quand? Financement?

Journée sportive d'intégration:  
3PP, LP, 2ndes, BTS.

Journée Nationale du Sport  
Scolaire

Spectacle de danse: faire de la  
restitution du groupe de l'AS  
une vraie production

# EN TERMINALE:

L'enseignement optionnel d'EPS implique l'élève dans :

- ***la pratique d'au moins deux APSA*** relevant de **deux CA différents**
- ***la conduite d'une étude finalisée par la réalisation d'un dossier associé à une soutenance orale.***

L'étude se situe au croisement d'un thème de la liste choisi par l'élève et des pratiques physiques sportives et artistiques ; elle suppose une **analyse problématisée** et la **mise en œuvre d'un protocole (d'étude)**.

Le **dossier d'étude** doit prendre appui sur au moins **une science** et/ou **une technologie**

- **Les sciences d'appui** possibles sont multiples :  
physiologie, anatomie, physique, biomécanique, psychologie, anthropologie, sociologie, économie, gestion, marketing, histoire...
  
- **Les technologies** peuvent être liées :
  - au numérique (films et montage vidéo, usage de tablettes, élaboration de diaporamas, outils informatiques...),
  - aux matériaux et outils utilisés par les pratiquants dans les APSA,
  - à l'évolution des techniques corporelles et sportives...

Une compétence relative à :

- ✓ la **réalisation d'une étude** associée à une soutenance orale :
- ✓ « **Élaborer, mettre en œuvre, seul ou en groupe, une étude, liant** les sciences et/ou les technologies avec une ou des APSA et **soutenir son dossier d'étude** devant un jury ».

Cette étude doit prendre obligatoirement appui sur au moins une APSA **que l'élève l'ait ou non** pratiquée pendant son cursus de lycéen.

#### **Précisions:**

- ✓ L'évaluation de ce dossier d'étude s'appuie sur le **travail réalisé et sur une soutenance orale** devant **deux enseignants** d'EPS dont obligatoirement **celui qui conduit** cet enseignement.
- ✓ **Un retour d'informations** sur la prestation des élèves (présence, engagement, posture, élocution, registre de langue, interaction avec les interrogateurs...) **doit être effectué** pour que cette soutenance puisse être, pour eux, l'occasion de **se préparer à l'épreuve terminale orale** du baccalauréat.
- ✓ Il revient à l'équipe pédagogique de **définir avec précision** les critères nécessaires à **l'évaluation de chacun de ces attendus** et de les **présenter** dans le projet pédagogique de l'enseignement optionnel d'EPS.

# EXEMPLE DE PROGRAMMATION EN PREMIÈRE-TERMINALE

Canoé à l'automne et au printemps (12 semaines)

Travail des projets pendant 8 semaines

PPG pendant 12 semaines

**LES SPORTS DE  
RAQUETTE EN OPTION  
AUX LYCÉES  
STÉPHANE HESSEL  
ANNEE 2021-2022  
CLASSES DE  
PREMIÈRES ET DE  
TERMINALES**

- **QUAND** : les sports de raquettes sont enseignés 2 heures par quinzaine. Le badminton est enseigné de façon plus prégnante et complété par la pratique du tennis de table et du tennis.
- **OBJECTIFS** : en lien avec les programmes officiels
- **Développer une culture corporelle par l'approfondissement et la découverte de nouvelles activités physiques, sportives et artistiques.**

# LIENS AVEC LES THÈMES D'ÉTUDE

- **Faire réfléchir les élèves sur leur activité physique à partir de 3 thèmes d'étude :**

Activité physique, sportive, artistique et santé

Activité physique, sportive, artistique et intervention pédagogique

Activité physique, sportive, artistique et métiers du sport

- **Thème d'étude prioritaire étudié en classe de première**

Activité physique, sportive, artistique et intervention pédagogique

L'attendu de fin de lycée pour la classe de première consiste à « Elaborer, mettre en œuvre et réguler un projet collectif relatif aux activités physiques, sportives et artistiques.

# CONCRETEMENT

18 leçons seront réalisées les vendredis en quinzaine :

. 8 leçons en badminton,

. 6 leçons en tennis de table

. 4 leçons en tennis.

Pour l'ensemble de ces activités, la pratique est liée à la théorie.

# **ARTICULATION DES ACTIVITÉS PHYSIQUES SPORTIVES ET ARTISTIQUES ENSEIGNÉES AVEC LES THÈMES DE L'INTERVENTION PÉDAGOGIQUE, DES MÉTIERS DU SPORT ET DE LA SANTÉ.**

- Les objectifs étant de permettre aux élèves inscrits à l'option d'avoir des connaissances, de développer des capacités et attitudes leur permettant de se projeter dans une démarche d'enseignement des sports de raquette. (Interventions dans le cadre d'un BAFFA, d'un cursus STAPS, ou dans le cadre d'une association sportive.

# CONNAISSANCES A ACQUERIR

- Connaître les différents coups techniques utilisés dans les sports de raquette et les différents projets de jeu tactiques possibles. **(INTERVENTION PEDAGOGIQUE)**
- Connaître les différentes compétences à acquérir par les élèves dans un cursus scolaire du cycle 3 de la fin de la primaire jusqu'aux classes de lycée. **(INTERVENTION PEDAGOGIQUE)**
- Connaître les principales difficultés rencontrées par des élèves débutants dans le cadre de la pratique des sports de raquette en lien avec l'apprentissage moteur. **(INTERVENTION PEDAGOGIQUE, SANTE)**
- Connaître les règlements en vigueur des sports de raquette. **(INTERVENTION PEDAGOGIQUE)**
- Connaître l'intérêt de l'échauffement au niveau physique pour un public enfant et adolescent. **(SANTE, INTERVENTION PEDAGOGIQUE)**
- Connaître les différentes ressources énergétiques sollicitées dans les sports de raquette et faire le lien avec les filières énergétiques utilisées dans l'organisme lors d'un effort physique. **(SANTE)**
- Connaître les différentes préférences motrices expliquant la motricité et la performance. **(INTERVENTION PEDAGOGIQUE, SANTE, METIERS DU SPORT)**

# CAPACITES A ACQUERIR

- Etre capable d'identifier par l'observation les différents projets de jeu tactiques utilisés et les coups techniques utilisés). (**AFL 3 et INTERVENTION PEDAGOGIQUE**)
- Etre capable de s'engager et de réaliser des actions techniques d'attaque et de défense en relation avec un projet de jeu. Les trajectoires devront ainsi être variées, le service étant une arme prioritaire afin de se créer une balle ou un volant favorable avec la création d'effets notamment en tennis de table et en tennis. (**INTERVENTION PEDAGOGIQUE, AFL 1**)
- Etre capable de créer une situation pédagogique pour un public scolaire allant de la fin du cycle 3 au niveau lycée. Le niveau de compétence sera déterminé et mis en relation avec les attentes des programmes officiels. Les critères de réalisation, de réussite et l'organisation de la situation détaillée afin de la rendre explicite et compréhensible. (**INTERVENTION PEDAGOGIQUE**)
- Etre capable d'arbitrer et de mettre en application le règlement vu dans les différentes activités, (niveau district et départemental UNSS correspondant) (**INTERVENTION PEDAGOGIQUE, SANTE**)
- Savoir s'échauffer individuellement, en autonomie Globalement et spécifiquement selon les activités pratiquées) (**INTERVENTION PEDAGOGIQUE, SANTE, METIERS DU SPORT, lien AFL2**)
- Savoir se situer au niveau des filières énergétiques sollicitées lors de sa pratique afin d'éventuellement la réguler et de pouvoir réaliser un entraînement adapté à ses propres ressources.) Lien avec fréquence cardiaque et utilisation des montres connectées.) (**INTERVENTION PEDAGOGIQUE, SANTE, METIERS DU SPORT, lien AFL2**)
- Réaliser une batterie de tests permettant de déterminer son profil moteur et ses préférences motrices afin de mieux se connaître dans le cadre de l'amélioration de sa propre performance mais aussi dans le cadre de l'entraînement dans les activités physiques, sportives envisagées. (**METIERS DU SPORT, INTERVENTION PEDAGOGIQUE**)

# ATTITUDES A ACQUERIR

- Être persévérant et s'engager dans les différentes activités pratiquées et les tâches réalisées (**INTERVENTION PEDAGOGIQUE, AFL 3**)
- Être assidu sur l'ensemble des leçons et rendre tous les travaux demandés. (**AFL3**)
- Travailler en équipe, par binôme dans les phases d'observation et de coaching ainsi que lors du travail de réalisation d'une situation d'enseignement. (**INTERVENTION PEDAGOGIQUE, AFL 3**) Lien avec l'argumentation, observer, déterminer des hypothèses, les hiérarchiser et les communiquer) Formalisation à l'écrit.
- Prendre des responsabilités lors de l'arbitrage, s'affirmer (**INTERVENTION PEDAGOGIQUE, AFL3**)