



OPTION EPS

2025 – 2026

L'enseignement optionnel d'éducation physique et sportive (EPS) s'inscrit dans le parcours de formation du lycéen sur les deux années du cursus (1^o et Terminale). Il prolonge l'enseignement commun en offrant la possibilité à l'élève d'enrichir ses expériences grâce à l'approfondissement et/ou à la découverte de certaines activités physiques sportives et artistiques. Il l'engage également dans de nouvelles expériences collectives autour d'un projet et d'une étude thématique.

Objectifs :

- Développer une culture corporelle par l'approfondissement et la découverte d'activités physiques et sportives variées.
- Sensibiliser les élèves sur leur pratique physique en lien avec certaines problématiques de société et par l'approfondissement de thèmes d'études (santé, métier du sport, animation).
- Concevoir et conduire des petits projets collectifs (jeune juge, jeune organisateur...).

4 activités enseignées parmi un panel d'activités physiques variées : Athlétisme, Volley-ball, Handball, Natation, Hip-Hop, Ultimate

Thème d'étude en classe de 1^o :

- Concevoir et conduire un échauffement spécifique en groupe.
- Thèmes abordés : santé.

Thème d'étude en classe de Terminale :

- Concevoir et conduire une séance d'entraînement en relation avec un thème spécifique (ex : travail sur la passe haute au VB, sur une contre-attaque au handball...).
- Thèmes abordés : métiers et formations dans le sport.