

PRESENTATION DE L'EPS

au Lycée Jacques PREVERT

PRINCIPES et FONCTIONNEMENT

- ▶ - un **PARCOURS DE FORMATION**: pour découvrir, approfondir et faire évoluer sa pratique du sport en EPS.
- ▶ - le parcours débute en classe de **SECONDE** et se finit à la fin de la **TERMINALE**.
- ▶ - il y a **3 PARCOURS DE FORMATION**.
- ▶ - les **thèmes** de travail et les **sports pratiqués** sont **DIFFERENTS** dans chaque parcours.
- ▶ - je choisis **INDIVIDUELLEMENT** le parcours qui me plaît
- ▶ - chaque niveau de classe (ex: les secondes bac professionnel) est mélangé. Ainsi nous travaillons par **BARETTES** ou GROUPES EPS et non par classe.
- ▶ - il existe des **PASSERELLES** (je peux changer de parcours temporairement ou définitivement à certains moments) entre les groupes.

CHOISIR UN PARCOURS DE FORMATION

- ▶ C'est s'inscrire dans un parcours de formation :
 - ▶ - je fais un choix motivé et personnel en pratiquant des sports qui me conviennent.
 - ▶ - je découvre des activités nouvelles et originales, et pratique des activités classiques mais abordées différemment.
 - ▶ - j'acquière des compétences et des connaissances spécifiques à la pratique sportive, que je peux réinvestir dans ma formation professionnelle et ma vie quotidienne.

LES 3 PARCOURS DE FORMATION

PARCOURS 1

« *la mécanique de l'entraînement* »

▶ C'est QUOI ?

▶ une démarche d'entraînement et de maîtrise

▶ - préparation physique

▶ - filières énergétiques

▶ - gestion de l'effort

▶ - création de programmes individualisés d'entraînement

▶ - atteinte d'objectifs de performance

▶ - utilisation et manipulation du matériel

PARCOURS 1

« *la mécanique de l'entraînement* »

► COMMENT ?

- par le biais d'activités nouvelles en traitant autrement les activités plus classiques

Seconde	Première	Terminale
<ul style="list-style-type: none">- aviron- Epreuves combinées (runarc)- Savoir nager- Volley ball	<ul style="list-style-type: none">- Aviron- Natation de durée- Musculation (prépa physique)- Epreuve combinée laser- Volley ball	<ul style="list-style-type: none">- Aviron- Natation de durée- Musculation (cross training, multi)- Epreuves combinées (runarc ou biathlon laser)

PARCOURS 1

« *la mécanique de l'entraînement* »

► COMMENT ?

MOUVEMENTS

Apprendre / synchroniser / rendre efficaces les gestes techniques

CONNAISSANCES

Termes spécifiques / principes de l'effort (intensité, temps...) / construire son entraînement / sécuriser / manipuler

ENERGIES

Gestion de l'effort (vite, soutenu, lent...), récupération...

INFORMATIONS

Tenir compte des éléments environnementaux (vent, courant, obstacles, repères divers, ordres...)

PARCOURS 1

« *la mécanique de l'entraînement* »

▶ A éviter, si...

- ▶ Je ne sais pas (du tout) nager, j'ai peur de l'eau
- ▶ Je suis épileptique
- ▶ Je ne supporte pas la pluie, le froid, le chaud...
- ▶ je ne suis pas intéressé(e) par les méthodes d'entraînement (filières énergétiques, biomécanique, nutrition...)

PARCOURS 2

« *s'engager, s'informer, s'adapter* »

▶ C'est QUOI ?

- ▶ Une démarche d'engagement physique et énergétique, dans le souci de prendre en compte l'environnement immédiat:
 - ▶ **Traitement de l'information**
 - ▶ **Prises de décisions lucides**
 - ▶ **Planification de l'engagement physique**
 - ▶ **Interaction avec l'environnement, les autres**
 - ▶ **Élaboration de stratégies d'efforts**
 - ▶ **Maîtrise technique et ressentis**

PARCOURS 2

« *s'engager, s'informer, s'adapter* »

► COMMENT ?

- Par une alternance variée d'activités nouvelles et plus traditionnelles, la polyvalence des efforts et informations traités

Seconde	Première	Terminale
Tennis de Table	Course en durée	Cross training
Cross training	Cross training	Course en durée
Basket-ball	Badminton	Ultimate
Escalade	Handball ou volley-ball	Badminton

PARCOURS 2

« *s'engager, s'informer, s'adapter* »

► COMMENT ?

MOUVEMENTS

Maîtrise de techniques élémentaires / précision et répétitions du geste

CONNAISSANCES

Mise en place de routines efficaces, maîtrise des règles pour les utiliser

ENERGIES

Gestion de l'intensité en fonction des circonstances, savoir récupérer en action

INFORMATIONS

Prise en compte de l'environnement général et immédiat / « écouter » son corps et les effets de l'activité physique et des intensités pour gérer son effort

PARCOURS 2

« *s'engager, s'informer, s'adapter* »

▶ A éviter, si...

- ▶ J'ai peu de condition physique et aucune expérience sportive
- ▶ Je n'aime pas courir
- ▶ J'ai des problèmes de genoux, chevilles, j'ai vite le vertige...

PARCOURS 3

« sport et expression »

▶ C'est QUOI ?

- ▶ Une démarche de maîtrise de mes gestes, de mes émotions et de mes ressentis:
 - ▶ Relations corps/espace, corps/temps
 - ▶ Démarches artistiques et esthétiques par la pratique sportive
 - ▶ Construction de projets créatifs collectifs

PARCOURS 3

« sport et expression »

► COMMENT ?

- Par la pratique d'activités physiques à visées esthétiques, axée particulièrement sur la coopération, l'utilisation d'éléments observés (vidéo, observations) et la synchronisation d'interactions planifiées (projets collectifs)

Seconde	Première	Terminale
Relais vitesse Art du cirque Step (fitness) Yoga Escrime	Relais/vitesse Step (fitness) / yoga Acrosport Escrime	Relais vitesse Step (fitness ou chorégraphique) / Yoga Acrosport Escrime

PARCOURS 3

« sport et expression »

► COMMENT ?

MOUVEMENTS

Synchronisation, enchaînements de gestes simples et complexes

CONNAISSANCES

Assemblage de figures/gestes/postures théoriques cohérent / gestions de cadres spatiaux et temporels planifiées

ENERGIES

Gestion d'un effort sur un temps donné, travail de régularité et maîtrise des ruptures

INFORMATIONS

Évolution ressentie dans les limites d'un espace ou d'un temps défini / action collective synchronisée ou désynchronisée / action individuelle en fonction de repères visuels et sonores

PARCOURS 3

« sport et expression »

▶ À éviter, si...

- ▶ Je pense que le parcours demande peu d'investissement physiques et de connaissances
- ▶ Je me lasse facilement et je n'aime pas les cycles d'activités trop approfondis qui demandent du temps et de la maîtrise
- ▶ J'ai peu de sensibilité artistique et j'ai du mal à travailler en équipe

L'Association Sportive

Quand ? Comment ? Combien ?

- ▶ Se déroule tous les mercredis de 12h30 à 16h00 hors vacances scolaires.
- ▶ Animée par les enseignants d'EPS.
- ▶ Une mutualisation des activités est organisée entre les 4 lycées de Dole (Prévert, Nodier, Duhamel, Mont-Roland) avec un programme affiché.
- ▶ Le licencié peut pratiquer sous la forme de loisir, de compétition, de management, en tant qu'arbitre, reporter..
- ▶ Le licencié peut mettre en œuvre un projet (une sortie, des séances de découvertes sur un sport spécifique : ex: l'équitation , autres...).
- ▶ La cotisation est de 20€ à l'année (comprenant l'assurance et l'adhésion à l'UNSS) + l'autorisation parentale pour les mineurs. Inscription possible durant toute l'année scolaire.

LES ACTIVITES SPORTIVES PROPOSEES

- ▶ Soit à l'année: la musculation, cross training, l'aviron..
- ▶ Soit sur plusieurs mercredis : toutes les activités d'athlétisme (à l'extérieur, à l'intérieur), ergo indoor, escalade, danse , tous les sports collectifs (notamment le futsal), les sports de raquettes, sports de combats..
- ▶ Soit ponctuellement: randonnée, biathlon, spéléologie, escalade à l'extérieur, ski de descente, surf, raquette, ski de fond , jeux inter-lycées,..
- ▶ Soit un projet mise en œuvre par les élèves.