



# DOCUMENT DE PRESENTATION

## EPS/ PROJETS /UNSS/SECTION et OPTION



EDUCATION  
PHYSIQUE ET  
SPORTIVE

# 1) L'EPS au lycée

- Durée de l'enseignement : 2h/semaine au Lycée général et technologique et 2h30 en CAP et en Bac Pro.
- Activités enseignées : Les classes de CAP, 2ndes et 1ères ont 3 ou 4 cycles d'activités sur l'année, les classes de Terminales se voient proposer des menus de 3 activités en début d'année.
- En fin de terminale GT, la moyenne d'EPS est affectée d'un coefficient 6 dans le contrôle continu qui compte pour 40% de la note finale au baccalauréat. Cette note sera la moyenne des trois contrôles en cours de formation (CCF) passés pendant l'année.
- L'EPS est coefficient 1 au Bac Professionnel/ CAP et correspond à la moyenne des CCF durant l'année de terminale (3 CCF en Bac Pro et 2 CCF en CAP).

## 2) Des projets spécifiques en Bac Pro et CAP...

- *Annualisation des 30' hebdomadaire en 2<sup>nde</sup> Bac Pro et en CAP pour proposer 2 sorties pleines natures sur l'année (randonnée, accrobranche, ski...).*



- *Le Projet EPS/filière ingénierie:*



*Ce projet innovant basé sur les APPN (activités physiques de pleine nature) est le fil conducteur de l'année de 2<sup>nde</sup> ingé...*

- **1/Journée d'intégration au mois de septembre: randonnée dans le Conflent**



## 2 / Cycle VTT- Escalade- musculation jusqu'aux vacances de Noel.

*Rotation des 3 classes sur 4 séances consécutives le vendredi de 10h à 12h sur 3 activités :*

- VTT (maintenance des vélos assurée par les élèves avec leurs enseignants de spécialité)



- Escalade (travail centré sur le travail en hauteur pouvant servir à l'insertion professionnelle notamment dans la maintenance des remontées mécaniques en station de ski)

- Musculation



### **3 / Cycle ski alpin: 5 journées complètes les vendredis de janvier à février .**

- *½ journée ski + ½ découverte pédagogique industrielle (visite d'entreprises en lien étroit avec la formation)*



### **4/ Préparation et entraînement pour le Raid :**

- entraînement pour le Raid sur les activités suivantes lors des 2h hebdomadaires d'EPS : Run and Bike, VTT Trial, Commando Race (parcours d'obstacles)...
- *Raid à St Jean Pla de Corts sur la journée au mois de mai (organisé par les équipes pédagogiques d'EPS et d'ingé).*



### 3) Une dynamique sportive à l'UNSS...

- Activités en plus de l'EPS proposées le mercredi après midi principalement.
- But de Perfectionnement, loisir et compétition.
- Activités proposées : Rugby XV/XIII (filles et garçons), Badminton, Escalade, Volley Ball, Basket , Danse, Ski (mercredi après midi + Séjour Alpes), VTT et Musculation/Fitness...

## • Danse chorégraphiée à l'UNSS en compétition :

- Il s'agit de construire une composition chorégraphique autour d'une thématique, au sein d'un groupe de 8 à 12 danseurs (euses) avec la présence d'un jeune coach au sein de l'équipe. L'équipe est également accompagnée d'un juge. La durée de la chorégraphie doit être comprise entre 8 et 15 danseurs.
- Lors des rencontres, l'équipe est amenée à présenter sa prestation dans un théâtre, à jouer avec les costumes, les lumières pour mettre en valeur la prestation.
- Voici à partir de ce lien un exemple de prestations réalisées sur des championnats de France de danse chorégraphiée :
- <https://youtu.be/NrLWootAhhs>



## • Danse Hip Hop à l'UNSS en compétition :

- Il faut constituer un Crew composé de 4 à 6 danseurs (euses) qui intègre un jeune coach pour réaliser plusieurs Battle contre d'autres Crew.
- Un battle se déroule en faisant 4 passages en alternance avec une autre équipe (durée max de chaque passage : 45'') .La musique est imposée et aléatoire (présence d'un DJ de l'organisation) avec, pour chaque Battle, 4 styles musicaux différents (Break beat, House dance, Lock ou pop, Hip Hop Old school ou Hip Hop New school ou Hype) . L'ordre des passages est laissé au choix mais ils doivent tous apparaître : 1 solo, 1 duo, 1 combinaison collective libre (2 ou plus) et une combinaison collective (crew complet) .
- Il faut maîtriser plusieurs styles dans le hip hop au sein de l'équipe pour pouvoir répondre aux exigences de cette compétition.
- Voici à partir de ce lien un exemple de prestations réalisées sur des championnats de France de danse : <https://youtu.be/Z9Mn-aGgq8g>



- Des expériences uniques en escalade, spéléologie, canyoning, via ferrata...



- Une dynamique forte en Sports Collectifs avec des résultats exceptionnels lors des compétitions UNSS

- Le Basket...



- Le Rugby (XV. XIII, 7, filles...)



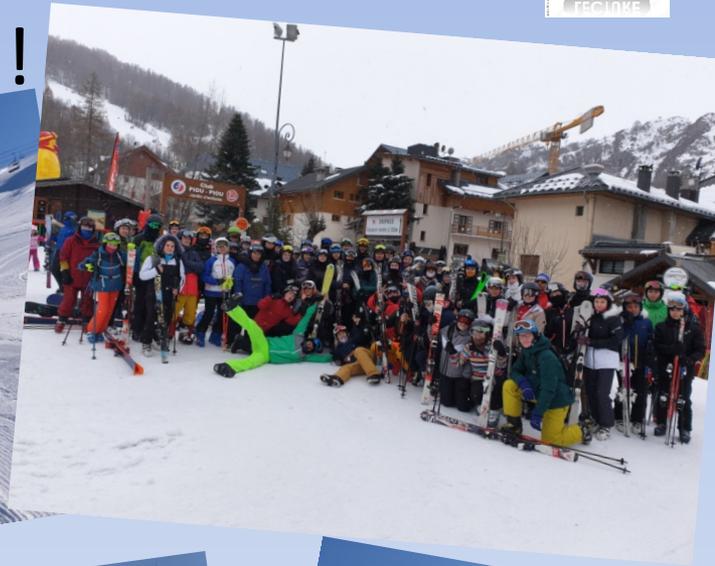
Un peu de souplesse, d'esprit créatif et un brin d'inspiration... c'est parti pour la découverte de l'Acrosport !!



Se renforcer, se dépenser et passer un moment agréable en salle de musculation (Step, fitness, Crossfit, Zumba, Relaxation, Renfo...)



- Débutants, confirmés, experts... venez profiter des mercredis après midi ski/surf et du séjour d'une semaine dans les Alpes !!



## 4) La section académique Rugby

- Le lycée Charles Renouvier propose depuis la rentrée 2008 une section académique Rugby ouverte aux élèves de **l'enseignement professionnel**.
- Les élèves choisis suivent une scolarité normale, à laquelle s'ajouteront 2 heures de Rugby par semaine (entraînement commun avec l'Option EPS).
- La vocation de cette structure sportive est de permettre aux élèves qui apprécient la pratique du rugby, d'améliorer leur niveau tout en réussissant leur projet scolaire et en bénéficiant si besoin d'heures de soutien scolaire.
- Afin de valoriser au maximum cet enseignement, une note et une appréciation apparaîtront chaque semestre sur le bulletin.



## 5) L'option EPS

- Le lycée Charles Renouvier offre aux élèves de **l'enseignement général et technologique** la possibilité de s'intégrer dans le dispositif Option EPS.
- **Objectifs et effets éducatifs recherchés:**
  - Enrichir son EXPERIENCE CORPORELLE (en pratique et en théorie) en s'appuyant sur une programmation variée .
  - Construire son AVENIR en valorisant son projet post bac : se préparer aux études STAPS et aux métiers en relation avec le Sport.
  - Engager sa REFLEXION dans des thèmes d'études afin de développer des compétences liées à la conduite de projet, à la réalisation d'une étude collective et à la soutenance orale.
- Les élèves suivent une scolarité normale, à laquelle s'ajouteront **3 heures de pratique physique hebdomadaire:**
  - activité « fil rouge » durant les 3 années de lycée: RUGBY (2h/hebdomadaire avec les élèves de la section Rugby).
  - activités « approfondissement » durant les 3 ans: 1 trimestre de Musculation/Cross training, 1 trimestre de Basket et 1 trimestre d'athlétisme/préparation physique/trail (1h/hebdomadaire).
  - activités « découverte » autour de la pleine nature (proposées en plus des 3h/hebdomadaire à certaines périodes de l'année): randonnée sportive, Cross, VTT en 2<sup>nde</sup>, Cross, Run and Bike et Stage pleine nature en 1<sup>ère</sup> et Cross en Terminale.
- **Notation:** « l'enseignement optionnel est évalué en contrôle continu pour chaque trimestre de chaque année scolaire; ce sont les notes trimestrielles posées en classes de première et terminale qui seront prises en compte dans le cadre du baccalauréat et qui serviront à renseigner le livret scolaire de l'élève. »

## 6) La spécialité EPPCS

- **POUR QUI ?**

Cet enseignement s'adresse à tous les lycéens ayant une **appétence pour les activités physiques, sportives et artistiques** et qui envisagent une orientation vers les métiers de l'enseignement, de l'entraînement sportif, des loisirs, du management, de la santé et du bien-être, ou de la protection des personnes.

- **QUOI ?**

La spécialité est constituée de contenus théoriques ET pratiques en s'appuyant sur les projets suivants :

- **COMMENT ?**

**En première :**

- Elaboration d'un **forum des métiers du sport autour de la santé et des activités de pleine nature** qui implique des visites, des rencontres avec des acteurs de différents secteurs professionnels, des recherches personnelles, des exposés.
- La participation à l'organisation d'un grand événement sportif (logistique, communication, administration, direction, finance) : le **triathlon d'Argelès / Mer**
- Vivre un **projet artistique** qui vise à se produire, voir et entrer en contact avec des artistes professionnels.
- Passage du diplôme **d'initiateur escalade** et participation à des **sorties canyoning et spéléo**
- Partenariat avec une salle de sport autour **du cross-training**

**En terminale :**

- La pratique de **la danse, du handball et de la course de haies** en vue de l'épreuve physique.
- Des contenus théoriques autour de la thématique « **les enjeux de la pratique physique dans le monde contemporain** » pour préparer l'épreuve écrite comprenant une **dissertation et un commentaire de documents**.
- L'analyse** de ses prestations physiques à travers **l'outil vidéo** qui constitue la troisième **épreuve orale** de la spécialité au BAC.
- **L'animation d'une séquence d'apprentissage** dans une activité physique de leur choix .

**[Diaporama Présentation Spécialité EPS](#)**