

OPTION EPS 3H

Pour une poursuite d'étude réussie

Les activités support

Natation sauvetage
Sports collectifs
Musculation
Ski

Test de recrutement

DEUX OBJECTIFS SPÉCIFIQUES AU LYCÉE C. BOURQUIN

- ⇒ PRÉPARATION AUX ÉTUDES SUPÉRIEURES: STAPS / KINÉ / DEUST MÉTIERS DE LA FORME
- ⇒ PRÉPARATION AU BNSSA: DIPLÔME PROFESSIONNEL DE SAUVETEUR

Les formations gratuites incluses dans l'emploi du temps

En seconde:

- * Préparation Physique: acquisition de compétences sur l'entraînement et le fonctionnement du corps humain
- * Sauvetage en piscine: accent sur la qualité technique et l'endurance du nageur
- * Sports collectifs: développement d'habiletés motrices

En première :

- * Formation de préparateur physique: construire et animer des séances adaptées aux caractéristiques des pratiquants en s'appuyant sur différentes activités physiques.
- * Sauvetage en piscine et en mer: Formation spécifique au sauvetage en mer.

En terminale:

- * Formation pédagogique: construction et animation de séquences pédagogiques pour de petits groupes d'élèves
- * Préparation spécifiques au BNSSA

Les formations payantes (non obligatoires)

Stage montagne:

- * Stage sportif intensif à la station « Les Angles » (environ 280€). Ski, biathlon et sauvetage en montagne

Passage du PSEI et du BNSSA:

- * La préparation est payée par le lycée mais le passage des épreuves reste à la charge des familles

Les activités gratuites (non obligatoires et sur demande des élèves)

- * Raid nature - sauvetage sportif en mer - randonnée sportive - trail - escalade - course d'orientation

Groupes limités à 24 places par niveau

Critères de sélection retenus:

- * Projet de poursuite d'étude
- * Comportement et résultats scolaires
- * Engagement sportif au sein de l'UNSS et du réseau associatif extra scolaire