

# OPTION EPS 3H

**Pour une poursuite d'étude réussie**



## **Les activités support**

Natation sauvetage  
Sports collectifs  
Muscultation

## **OBJECTIFS SPÉCIFIQUES AU LYCÉE C. BOURQUIN**

- ⇒ **FACILITER L'ENTREE EN STAPS / LAS / DEUST MÉTIERS DE LA FORME PAR UNE PROGRAMMATION REpondant AUX EXIGENCES DE PARCOURSUP**
- ⇒ **PERMETTRE AUX ELEVES DE CHOISIR ENTRE:**
  - **LA PRÉPARATION DU BNSSA: DIPLÔME PROFESSIONNEL DE SAUVETEUR**
  - **UNE FORMATION POUSSEE DANS LES SPORTS COLLECTIF**

## **Les formations gratuites incluses dans l'emploi du temps**

### **En seconde:**

- \* Préparation Physique: acquisition de compétences pratiques sur l'entraînement
- \* Sauvetage en piscine: se sauver / sauver les autres
- \* Sports collectifs: développement des compétences techniques et tactiques en rugby, handball, football.

### **En première et en terminale :**

- ⇒ Pour tous:
  - ◆ Formation de préparateur physique: construire et animer des séances pour soi et pour les autres
- ⇒ Au choix:
  - \* Sauvetage en piscine et en mer: formation professionnalisante en sauvetage aquatique incluant le passage du BNSSA
  - \* Sports collectifs: développement des compétences du joueur, du joueur coach, de l'arbitre

## **Les formations payantes (non obligatoires)**

### **Passage du PSE I (environ 250€)**

- \* Possibilité de paiement en plusieurs fois

## **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 30 places par niveau**

### **Critères de sélection retenus:**

- \* Projet de poursuite d'étude
- \* Comportement, résultats scolaires, avis du professeur d'EPS de l'année en cours
- \* Engagement sportif au sein de l'UNSS et du réseau associatif extra scolaire
- \* Lettre de motivation

***La sélection se fait sur dossier. Elle est réalisée par les enseignants d'EPS et validée par le chef d'établissement***