

ENSEIGNEMENT D'EXPLORATION

EPS

LYCEE JEAN-PIERRE VERNANT



Pourquoi choisir l'enseignement d'exploration EPS

- Pour pratiquer plus d'EPS et se perfectionner dans les APSA (Activités Physiques Sportives et Artistiques)
- Pour s'ouvrir à de nouvelles activités
- Pour connaître les parcours de formation et les activités professionnelles en lien avec le sport (professeur EPS, entraîneur, arbitre, responsable associatif, journaliste sportif, kinésithérapeute, pompier, maître-nageur, commercial...)
- Pour construire les attitudes et comportements permettant de vivre en société : apprendre à bien gérer sa vie physique

L'enseignement d'exploration à Pins Justaret : Pour Qui ?

L'Enseignement d'exploration en EPS commence en Seconde. Une poursuite est prévue avec l'enseignement de complément en 1^{ère} et en Terminale. L'élève inscrit s'engage à **suivre l'intégralité des activités prévues dans cet enseignement obligatoire.**

Cette option demande aux élèves :

- d'être intéressés par des pratiques sportives variées et désireux de se perfectionner, de s'ouvrir à de nouvelles activités
- d'être polyvalents, curieux et ouverts à des pratiques sportives diversifiées
- de comprendre la nécessité d'un investissement important physique et intellectuel
- d'avoir un esprit d'entraide, participer aux animations de l'AS
- d'être capable de nager 50 m sans reprise d'appui

Cette option est ouverte aux **élèves sportifs polyvalents** curieux, volontaires et susceptibles de s'orienter vers un métier ou des études en relation avec le sport. Elle nécessite un **investissement important, des efforts réguliers**. Les élèves doivent approfondir les connaissances liées à cette option sans pour autant délaisser les autres disciplines !

Organisation de l'enseignement d'exploration EPS

L'enseignement d'exploration en EPS se traduit par **5 heures** de cours d'EPS (3h30 de cours pratiques et 1h30 de cours théoriques) **en plus** des 2 heures obligatoires **en Seconde : soit 7h/semaine en tout (utilisées sous forme de cours « classiques » ou mutualisées sous forme de stage). Il n'y a pas de 2^{ème} Enseignement d'exploration (impossibilité de prendre en plus MPS ou SES)**

Il peut se poursuivre par l'enseignement de complément : **4 heures** de cours d'EPS supplémentaires hebdomadaires en **1ère et Terminale** - Evaluation au **baccalauréat** avec un **coefficient 2** (points rajoutés au total des points du bac)

Contenus de l'enseignement d'exploration EPS

ESCALADE

SAUVETAGE

BOXE FRANCAISE

PREPARATION PHYSIQUE

FOOTBALL ou ULTIMATE

BADMINTON ou HANDBALL

Trois axes de travail ont été retenus :

- 1) La pratique et l'entraînement aux activités physiques et sportives (APS)
- 2) La réflexion sur sa pratique et sur les métiers du sport :
 - Apport de connaissances (diététique, secourisme, sécurité, environnementales) : participation à des conférences et à des cours théoriques
 - Constitution de productions individuelles et collectives (reportages vidéo, organisation d'évènements sportifs)
 - Elaboration d'un carnet individuel permettant de suivre ses acquis
- 3) La participation à des manifestations sportives et à leur organisation (challenge nature des lycées, journée du handicap, journée du sport scolaire de l'AS...)

L'objectif n'est pas l'acquisition d'une excellence sportive dans une activité, mais une formation pratique, exigeante et raisonnée dans diverses activités sportives