



L'OPTION SPORT à l'Externat Saint Joseph



3 H

d'activités physiques et sportives

en plus

des 2 H d'E.P.S. hebdomadaires

En seconde

(Premier semestre)

| | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi |
|---------------|-------|---------------|----------|---------------|----------|
| 8h – 10h | | | | | |
| 10h – 12h | | E.P.S. | | | |
| 13h30 – 15h30 | | | | | |
| 15h30 – 17h30 | | | | Option | |

En seconde

(Second semestre)

| | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi |
|---------------|-------|---------------|----------|---------------|----------|
| 8h – 10h | | Option | | | |
| 10h – 12h | | E.P.S. | | | |
| 13h30 – 15h30 | | | | | |
| 15h30 – 17h30 | | | | Option | |

Projet à l'étude pour enrichir votre formation

Projet de voile :

10 séances au second semestre de la classe de seconde

(créer du lien avec la classe APPN).

Les activités sportives

En Seconde, Première et Terminale

Musculation et handball



COMPÉTENCES VISÉES EN MUSCULATION

Du niveau 4 en Seconde au niveau 5 en Terminale

« Pour produire et identifier sur soi des effets différés liés à un mobile personnel dans un contexte de vie singulier (préparation à une compétition, entretien physique, bien-être psychologique...), concevoir et mettre en œuvre un projet d'entraînement personnalisé de musculation »

COMPÉTENCES VISÉES EN HANDBALL

Du niveau 4 en Seconde au niveau 5 en Terminale

« Pour gagner le match, mettre en œuvre une organisation offensive capable de faire basculer le rapport de force en sa faveur par un enrichissement des alternatives d'attaques (s'infiltrer, surpasser, contourner) face à une défense placée. »

Les objectifs

« L'enseignement facultatif est orienté vers une approche spécialisée de l'EPS, fondée sur la pratique de deux APSA.

Il prend appui sur les acquis antérieurs, il vise une **pratique physique plus exigeante** que l'enseignement commun et un engagement vers un degré d'expertise supérieur.

Son but est avant tout d'acquérir des compétences permettant la préparation et la **réalisation d'une performance**.

Cela suppose pour les élèves de mobiliser leur potentiel au meilleur niveau.

L'objectif est ainsi de favoriser **l'acquisition d'une méthodologie d'entraînement** personnel

En classe de Terminale

L'une des deux activités peut être également choisie pour l'enseignement obligatoire.

Le suivi personnalisé

Des fiches d'évolution de performance et un **carnet de suivi** de la pratique personnelle organisent la trace du suivi personnalisé de l'élève. Ce carnet permet de rendre compte des connaissances effectives acquises par l'élève :

- **sur lui-même** : charges d'entraînement, paramètres personnels de la performance
- **sur l'activité** : histoire, règlement, éthique, actualité
- **sur l'environnement humain et matériel** : entraîner, juger, arbitrer, organiser, sécuriser...

Les stages sportifs

- Ils font partie intégrante de l'option
- Ils sont obligatoires
- Ils sont prioritaires sur tout autre P.A.E.
- Ils coûtent entre 370€ et 400 €.

En seconde

Pour l'an prochain, nous espérons renouveler le **stage de surf** à la Toussaint.

De plus, un **projet de voile** au second semestre est à l'étude...

En Première et Terminale

Un stage de ski ou....???

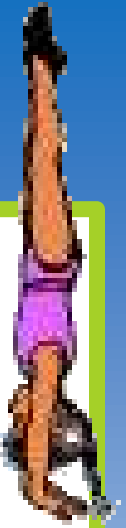
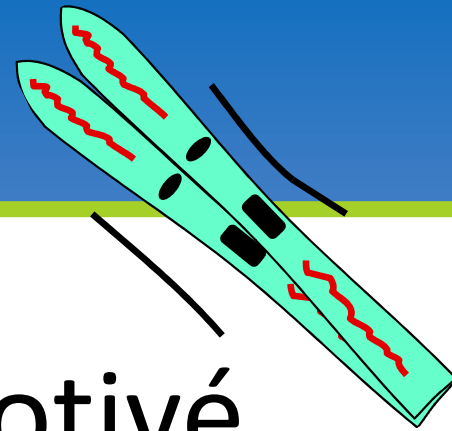




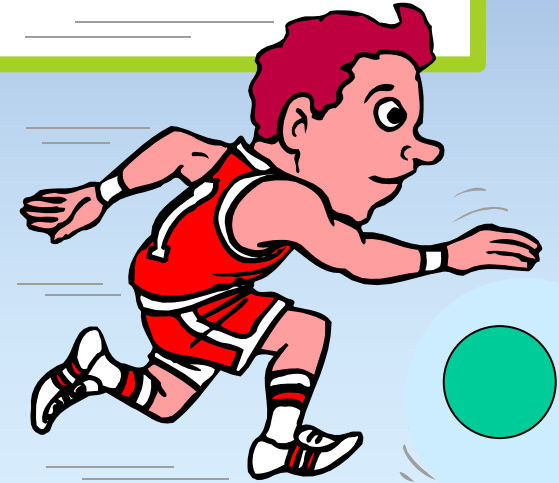
*Quelles qualités doit-on
avoir pour prétendre à la
classe d'option Sport ?*

1. Avoir des qualités physiques d'une manière générale.





2. Être motivé par la pratique sportive.



3. Avoir l'esprit sportif, être curieux et avoir envie d'apprendre



4. Avoir un comportement adapté à la vie en groupe.



5. Être capable de
respecter des règles
sans contrôle de l'autorité !

Autonomie, responsabilité

**Si tu te retrouves
dans cette description...
surtout n'hésite pas !**

Remplis ton dossier !