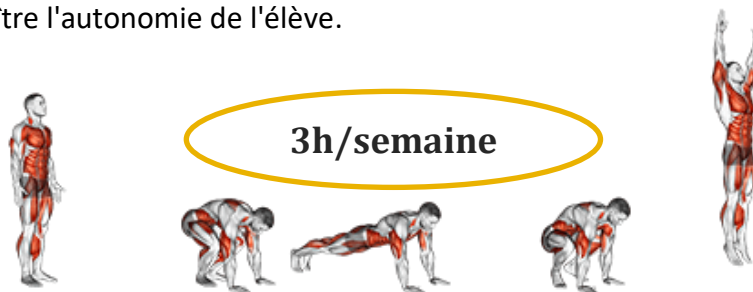


OPTION EPS – Musculation / Biathlon

Enseignement optionnel hors carte des formations du rectorat.

L'option s'inscrit dans le parcours de formation du lycéen sur les trois années du cursus. Il offre la possibilité à l'élève d'enrichir ses expériences grâce à l'approfondissement et la découverte de nouvelles activités physiques sportives et artistiques. L'option l'engage également dans de nouvelles expériences collectives autour d'un projet et d'une étude thématique

L'option EPS vise particulièrement à accroître l'autonomie de l'élève.



1 activité est transversale aux 3 années : La musculation.

En seconde : Se renforcer à l'aide de son propre poids de corps et découvrir les principes clés de la musculation. (PROJET DE SEJOUR SPORTIF)

En 1ère : Utiliser du matériel de salle de musculation pour s'entretenir physiquement. Découvrir des méthodes spécifiques en lien avec des thèmes d'entraînement.

En terminale : Concevoir un projet d'entraînement pour améliorer ses performances dans une activité sportive.

Plusieurs activités sont également traversées au cours des 3 années :

- **En seconde** : Biathlon : enchaînement de courses et de tirs. Séances d'initiation au stand de tir de Rezé
- **En 1ère** : Natation sauvetage et Escalade
- **En Terminale** : Encore en réflexion : Run and Bike / Course d'Orientation / Epreuve combinée

Cette option est évaluée dans le cadre du contrôle continue de première et de terminale.