

## ATHLÉTISME + VOLLEY-BALL

**OBJECTIFS** : L'option EPS du LEF propose la **pratique approfondie** de deux activités dominantes chaque année du cursus lycée : **Athlétisme et Volley-ball**, ainsi qu'une ouverture sur une 3<sup>ème</sup> activité en Seconde et en Première.

**PROFIL ATTENDU** : Elève **sportif, très motivé et dynamique**, même si débutant dans les activités, souhaitant :

augmenter sa pratique physique (**3 heures par semaine** en plus des 2 heures hebdomadaires d'enseignement commun d'EPS),

développer une approche plus réflexive de sa pratique sportive,

poursuivre un projet d'entraînement ou d'orientation vers les métiers du sport (STAPS, BPJEPS).

**Le + de l'OPTION EPS** : Une **partie théorique** s'ajoute au programme, donnant une occasion supplémentaire de développer des compétences que l'élève pourra valoriser dans son projet personnel d'orientation post-baccalauréat.

**RECRUTEMENT** : Le nombre de places étant limité, le recrutement s'effectue par le biais d'un formulaire de candidature accompagné d'une lettre de motivation.

	Classe de <b>SECONDE</b>	Classe de <b>PREMIERE</b>	Classe de <b>TERMINALE</b>
2 activités DOMINANTES	<b>ATHLÉTISME</b>	<b>ATHLÉTISME</b>	<b>ATHLÉTISME</b>
	<b>VOLLEY-BALL</b>	<b>VOLLEY-BALL</b>	<b>VOLLEY-BALL</b>
3 <sup>ème</sup> activité  déterminée en début d'année scolaire selon les installations disponibles	<b>Judo</b>  ou <b>Musculation</b>	<b>Ultimate Frisbee</b>  ou <b>Course d'Orientation</b>	X
Contenus théoriques et interventions	<b>Sport et Santé et Prévention des risques</b>  - Diététique et Alimentation du sportif - Blessures et réathlétisation	<b>Organisation et prise en main d'un événement sportif collectif</b>  - Journée Nationale du Sport Scolaire au LEF - Journée de lutte contre la mucoviscidose - Inter - classes option	<b>Projet individuel de l'élève</b>  Création d'un dossier associé à une thématique

