



ENSEIGNEMENT D'EXPLORATION Éducation Physique et Sportive (EPS)



Seul établissement de l'académie à offrir cet enseignement, le lycée Marcel Dassault vous propose la pratique de 5h (+ 2h tronc commun) d'activité physique.

Les objectifs :

L'enseignement d'exploration Éducation Physique et Sportive vise :

- ④ *Le développement des capacités physiques par la pratique des diverses activités proposées (Surf, VTT, Musculation, Gymnastique, Natation,...).*
- ④ *L'acquisition de certaines des connaissances qui s'y rattachent (formes d'entraînement, sécurité, gestion du matériel, respect de l'environnement)*
- ④ *L'expérimentation de la vie de groupe qui en découle (esprit d'équipe, solidarité, responsabilité...)*

Il a pour vocation de faire découvrir aux élèves :

- *de nouveaux domaines (sécurité, environnement..)*
- *les connaissances des parcours de formation*
- *certaines des activités professionnelles en liaison avec la pratique physique*

Compétences visées et activités proposées :

Il s'agit d'un enseignement d'exploration de 5h00 qui dispense de tout autre enseignement d'exploration. Ces heures sont réparties dans l'année en fonction des besoins des activités physiques.

3 thèmes sont abordés dans l'année, chacun illustré dans 2 activités :

APS et entraînement :

MUSCULATION ET NATATION



- Prévoir et réaliser des séquences de musculation en utilisant différents paramètres
- Nager longtemps en s'économisant pour nager vite au terme de cet effort en privilégiant le crawl

APS et sécurité :

GYMNASTIQUE ET SURF

- Présenter 3 séquences de 3 éléments enchaînés avec maîtrise et sécurité.
- Réaliser des trajectoires variées sur des vagues les plus longues possibles



APS et environnement :

VTT, RAID ET SKI



- Se déplacer sur un circuit semi connu en se situant par rapport à une carte ou un balisage
- Conduire son déplacement en maîtrisant les risques

A l'issue de cette seconde, toutes les filières restent accessibles (ES, S, L, STI...)

**En première et terminale
SSVT, SSI, STI2D**

Possibilité de poursuivre cet enseignement à raison de 4h de pratique et de le présenter au BAC coefficient 2.