

## Les qualités requises en OPTION EPS ?

Les principales qualités attendues d'un(e) lycéen(e) pour réussir en Option EPS sont :

- Être intéressé.e par la pratique sportive
- Être capable de pratiquer en groupe
- Aimer être dehors, en milieu naturel
- Avoir envie de découvrir des activités
- Etre capable de courir sur tous terrains pendant 1h30 min environ
- Avoir le sens des responsabilités
- Avoir le goût de l'effort
- Savoir Nager

## Comment accéder à l'OPTION EPS ?

La **candidature** à l'option EPS doit se faire au moyen de la fiche de candidature disponible dans les secrétariats des collèges du Haut Doubs.

Cette fiche est à **renvoyer par le collège d'origine** au lycée Xavier Marmier.

Pour y accéder, une **sélection des dossiers de candidatures** sera réalisée par les enseignants responsables de l'option EPS du Lycée Xavier Marmier.

## Les activités pratiquées au cours de la scolarité

(programme adapté selon les années et les conditions de pratique)

		Plein air				Autres			
Trail	Ski de fond	VTT	Escalade	Ski Alpin	Demi Fond	Volley	Natation	Biathlon	Equitation



# OPTION EPS

Option Facultative en Education Physique et  
Sportive au Baccalauréat

## EN SECONDE, PREMIERE ET TERMINALE

Intégrez un groupe de pratique sportive en complément de l'enseignement obligatoire en EPS pour

- Pratiquer différentes activités et vivre des expériences sportives en groupe
- Développer des compétences dans les activités sportives pratiquées

Intégré dans le cursus de formation au lycée, un temps de pratique sportive variée pour développer des compétences techniques et collectives.

## Comment fonctionne

Groupe de 20 élèves en seconde  
 Groupe de 16 élèves en première  
 Groupe de 16 élèves en terminale

Les élèves choisissant un baccalauréat technologique en première ne peuvent pas poursuivre le cursus.

Les places libérées sont reprises par de nouveaux candidats.

Les groupes ont 2h de pratique hebdomadaire intégrées dans leur emploi du temps.

La 3<sup>ème</sup> heure réglementaire est partiellement compensée par une ou deux journées de pratique :  
 ski alpin,  
 Trail/randonnée...

Cycle de Natation possible

Participation à l'Association Sportive dans le cadre de l'UNSS  
 (3 participations UNSS par an minimum)



## Les horaires d'enseignement

Enseignements	2/1/T
Pratique Hebdomadaire	2h
Actions et sorties ponctuelles	1h
<b>TOTAL</b>	<b>3h</b>
2 journées par an d'action ponctuelle pour compléter la 3 <sup>ème</sup> heure de pratique réglementaire.	

## Une option évaluée au baccalauréat dans le cadre du contrôle continu (modalités adaptées selon les années)

Activités	Trimestre	Forme
Escalade Demi fond	1	Pratique à la Fauconnière 1500m sur piste
Volley Ski de fond	2	Pratique en gymnase Sorties à la Malmaison
Biathlon		Epreuve biathlon Tir à 10m course à pieds-salle de tir
VTT	3	Pratique autour de Pontarlier