

Option facultative EPS au lycée Le Verrier de Saint-Lô

Cette option se pratique sur 3 activités en 3 ans :

1h30 Badminton et **1h30 Musculation** par semaine en 2^{nde} en septembre 2020.

Elle débouche en terminale sur la réalisation d'une étude associée à une soutenance orale.



La **MUSCULATION** en 2^{nde} et 1^{ère}



3 thèmes d'entraînement sont travaillés en fonction des effets sur l'organisme:

Thème 1 : rechercher un gain de puissance et/ou d'explosivité musculaire

Thème 2 : rechercher un gain de tonification, de renforcement musculaire, d'endurance de force

Thème 3 : rechercher un gain de volume musculaire

Cet enseignement sera progressif et contrôlé, et il ne s'agit pas d'haltérophilie, il se fera beaucoup sous forme de circuit et très souvent sans ou peu de charges,

En seconde : les séances porteront essentiellement sur les thèmes 1 et 3

En première : les séances intégreront progressivement le thème 2.

Les élèves devront concevoir leurs séances pour atteindre leurs objectifs personnels au moyen d'un **carnet d'entraînement** dans lequel seront répertoriées les connaissances sur les groupes musculaires, les contractions musculaires, les différentes méthodes de musculation, les notions de série, d'intensité, de répétition, de récupération, ...etc...



Le **BADMINTON** en 2^{nde}, 1^{ère} et Term



En 2^{nde} et en 1^{ère} les élèves seront confrontés à différentes situations d'apprentissage pour gagner en efficacité et en contrôle dans les différentes frappes (vitesse, précision et régularité en main haute et en main basse) et pour posséder un déplacement efficient.

En terminale, les choix stratégiques pour gagner les matches devront être adaptés au style de jeu de l'adversaire. Les projets tactiques seront liés aux points forts et aux points faibles de chacun des 2 adversaires.

Lors du cursus, des connaissances sur : le règlement, le vocabulaire des frappes, l'échauffement, les principe tactiques...accompagneront la pratique.



La **NATATION** en Term



Le choix de la Natation de durée, de vitesse ou de sauvetage sera établi en fonction du nombre de lignes d'eau attribuées pour la rentrée 2021 et du projet d'option réécrit. **Un brevet de 100m crawl minimum sans arrêt est demandé pour postuler en 2^{nde}.**

Conseils à donner aux candidats suite au recrutement des années précédentes :

- On ne peut pas venir en option pour 1 seule activité.
- Vérifier si 3h par semaine c'est compatible avec une pratique déjà intense en club.
- L'investissement au sein du groupe est nécessaire avec une réflexion sur les activités pratiquées, la conduite de projets et la réalisation d'un dossier d'étude avec soutenance orale (réforme du lycée).
- **Dans la continuité de l'option, l'inscription à l'AS est obligatoire sur un projet** (compétition, arbitrage, coach, reporter...)

Un intérêt pour une poursuite d'étude au lycée Le Verrier est encouragé pour un réel suivi et pour un engagement cohérent !

