

ENSEIGNEMENT FACULTATIF EDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE

1/ Objectifs

Les élèves qui choisissent l'enseignement facultatif d'Education Physique et Sportive ont décidé de poursuivre et d'approfondir la pratique des Activités Physiques Sportives et Artistiques (APSA) au-delà de l'enseignement obligatoire.

L'enseignement facultatif est orienté vers une approche spécialisée de l'EPS, fondée sur la pratique de deux APSA. Il vise une pratique physique plus exigeante que l'enseignement commun et un engagement vers un degré d'expertise supérieur. L'objectif est de favoriser l'acquisition d'une méthodologie d'entraînement personnel qui complète les acquis méthodologiques de l'enseignement commun.

2/ Principes et organisation

A compter de la rentrée 2010/2011, les élèves de seconde qui désireront suivre cet enseignement devront respecter les principes suivants :

- Choix d'un couple d'APSA, 1 individuelle et 1 collective, parmi :
 - o Individuelle
 - Natation
 - Escalade
 - Course d'orientation
 - Athlétisme
 - o Collective
 - Handball
 - Football
 - Volley Ball
 - Rugby
- Impossibilité de changer d'activité en cours d'année, ou d'une année sur l'autre. Les choix exprimés devront être reconduits chaque année jusqu'au Baccalauréat. Cependant, la possibilité est offerte en début de classe de Première et de Terminale, de commencer à suivre les enseignements d'option à condition d'être capable de justifier du niveau minimum requis dans les deux APSA à la fin de l'année scolaire précédente.
- Seule une des deux APSA de l'enseignement facultatif pourra figurer dans l'ensemble d'activités choisies pour l'enseignement commun.

3/ Niveaux exigibles pour le Baccalauréat

Éléments d'informations complémentaires sur les niveaux exigibles dans les APSA ouvertes au Lycée Militaire d'Aix en Provence dans le cadre de l'enseignement facultatif.

- **Athlétisme :**
 - o Les compétences exigibles en fin de terminale demandent à l'élève de réaliser une course de 1/2 fond en visant la meilleure performance possible tout en gérant de façon régulière son effort sur l'ensemble de l'épreuve. Connaissant ses capacités, il doit être capable de prévoir, a priori, la distance exacte qu'il parcourra en 12 minutes. A titre indicatif, la note maximale des garçons correspond à 3600 mètres, et la note des filles à 3000 mètres.

- Par ailleurs, des connaissances théoriques apportées à l'élève au cours des cycles de formation dans les domaines de la physiologie, de l'anatomie, de la biomécanique et des procédés d'entraînement lui permettront de concevoir un programme adapté de préparation à un objectif précis et seront pris en compte lors de l'évaluation finale.
- **Course d'orientation :**
 - Les compétences exigibles en fin de terminale demandent à l'élève de concevoir et de conduire un enchaînement de lignes directrices variées et de points d'attaque pour réaliser la meilleure performance possible lors d'une course d'orientation individuelle en milieu forestier plus ou moins connu.
 - Par ailleurs, des connaissances théoriques (légende, distance, dénivelé, azimuth, historique de l'activité) apportées à l'élève au cours du cycle de formation lui permettront de connaître plus profondément l'activité. L'élève, en aval de sa course, devra être capable d'analyser ses options et ses choix d'itinéraire.
- **Escalade :**
 - Les compétences exigibles en fin de terminale demandent à l'élève de réaliser sur SAE deux voies différentes dans un temps limité. La cotation correspondant à la note maximale est 7A+ pour les garçons et 6C+ pour les filles. Les voies seront variées en inclinaison et en direction. Il devra être capable d'assurer sa sécurité et celle de sa cordée en toutes circonstances et dans tous les environnements (SAE, SNE, voies d'une ou deux longueurs). L'élève devra être capable de conduire son déplacement de manière fluide et équilibrée, tout en faisant preuve d'anticipation dans ses choix.
 - Par ailleurs, des connaissances physiologiques, biomécaniques et des techniques d'entraînement, ainsi que des principes de sécurité et de gestion des équipements viendront compléter le vécu développé par la pratique et seront pris en compte lors de l'évaluation finale.
- **Natation :**
 - Les compétences exigibles en fin de terminale demandent à l'élève de nager vite les 4 nages codifiées en gérant efficacement son projet personnel de course. Il s'agit d'effectuer un 200 4Nages chronométré. La note maximale de performance est obtenue avec un temps de 2'45 pour les filles et de 2'30 pour les garçons. Au préalable, le nageur indiquera le temps de chaque 50 mètres et le temps final cumulé qu'il pense réaliser de manière à mesurer l'écart à son projet.
 - Enfin, des connaissances règlementaires et des principes d'entraînement complèteront les contenus dispensés pendant cette option. Un entretien oral de 10 minutes portant sur ces connaissances fera partie du protocole d'évaluation de l'option natation.
- **Rugby :**
 - Les compétences exigibles en fin de terminale demandent à l'élève, une participation efficace collective et collective lors de la mise en place des phases offensives et défensives de son équipe. Il doit être capable de prendre l'ascendant sur l'adversaire, tout en alternant du jeu groupé et du jeu déployé. On demandera également aux joueurs de pouvoir mettre en place une ligne de défense compacte et équilibrée, axée sur la volonté de récupération du ballon adverse.
 - Enfin, l'approfondissement de la discipline sera complété par l'étude de la réglementation et des principes d'entraînement et feront partie intégrante de la note finale sous la forme d'une analyse de séquences vidéos et d'une évaluation pratique de l'arbitrage.
- **Handball :**
 - Les compétences exigibles en fin de terminale demandent à l'élève de mettre en œuvre des savoirs faire technico-tactiques adaptés à l'organisation collective adverse dans le but de gagner la rencontre. Il devra atteindre un niveau de technique individuelle et collective qui lui permettra de participer efficacement au jeu. Il sera

capable d'élaborer des tactiques individuelles et collectives en attaque et en défense, pour pouvoir gagner une rencontre de handball.

- L'approfondissement de la discipline sera complété par l'étude de la réglementation et des principes d'entraînement et feront partie intégrante de la note finale sous la forme d'un test écrit et d'une évaluation pratique de l'arbitrage.

- **Volley-ball**

- Les compétences exigibles en fin de terminale demandent à l'élève de mettre en œuvre des savoirs faire technico-tactiques fondés sur des alternatives d'attaques qui visent à prendre de vitesse le système défensif, en créant de l'incertitude le plus tôt possible, afin de gêner la mise en place confortable de la défense adverse et en augmentant la vitesse d'exécution et de remplacement . Il devra atteindre un niveau de technique individuelle et collective qui lui permettra de participer efficacement au jeu. Il sera capable d'élaborer des tactiques offensives et défensives, tant individuelle que collective, afin de pouvoir gagner une rencontre de volley-ball.
- Dans l'apprentissage de la discipline, outre la technique et la tactique, la réglementation ainsi que les principes d'entraînement seront étudiés et feront parties intégrantes de la note finale sous la forme d'un test écrit et d'une évaluation pratique de l'arbitrage.

- **Football**

- Les compétences exigibles en fin de terminale demandent à l'élève de mettre en œuvre des savoirs faire technico-tactiques adaptés à l'organisation collective adverse dans le but de gagner la rencontre. Il devra atteindre un niveau de technique individuelle et collective qui lui permettra de participer efficacement au jeu. Il sera capable d'élaborer des tactiques individuelles et collectives en attaque et en défense, pour pouvoir gagner une rencontre de football.
- L'approfondissement de la discipline sera complété par l'étude de la réglementation et des principes d'entraînement et feront partie intégrante de la note finale sous la forme d'un test écrit et d'une évaluation pratique de l'arbitrage.