

# ENSEIGNEMENT EXPLORATION EPS & MÉTIER DU SPORT

## QU'EST CE QUE C'EST ?

### Des savoirs et des pratiques :

L'enseignement s'appuie sur la pratique d'activités physiques mais aussi l'analyse, l'apport de connaissances et les technologies (vidéo, photographie, informatique, GPS, Cardio fréquence mètre...).

Une production finalisée individuelle ou collective (reportage, spectacle, raid aventure, plan d'entraînement, organisation d'un tournoi...) concrétise les travaux des élèves.

### Des thèmes variés :

Autour de la notion commune «corps, activités physique », trois thèmes sont étudiés parmi :

sciences, spectacle, **SANTÉ**, affrontement, mesure de la performance, sécurité, **PLEINE NATURE**, environnement et **ENTRAÎNEMENT**.

Chaque thème doit donner l'occasion de sensibiliser aux métiers possibles correspondants.

## LES ACTIVITÉS ET ORIENTATIONS ENVISAGÉES POUR 2017

Orienter cet enseignement d'exploration vers les sports de **pleine nature** (CP2) :

**VTT / Course d'orientation / escalade en site naturel (Niagara) / Raft au SEVI / Tir à l'arc / randonnée**

**Thème entraînement : BADMINTON ET ESCALADE**

**Thème Santé : MUSCULATION / PPG  
Préparation Physique Générale**



## PLUSIEURS RENCONTRES ET PROJETS :

- Sensibilisation à différents métiers du sport : Préparateur Physique, entraîneur, Maître Nageur, Kinésithérapeute...
- visite du CREPS de St Denis : conférence sur les métiers et formations sportive à la Réunion
- Participation à l'organisation d'une course à Ste Suzanne (10km de Ste Suzanne + Trail de Bassin Boeuf en partenariat avec le club de la ville)
- Participation au Challenge Raid Multisport Académique, le cross du district, le Relais pour la vie.

# ENSEIGNEMENT EXPLORATION EPS & MÉTIERES DU SPORT

## COMMENT ÇA S'ORGANISE ?

- **1 CRÉNEAU DE 3H PAR SEMAINE**  
idéalement le **lundi de 13H à 16H** :  
ACTIVITÉS SPORTIVES +  
APPORTS THÉORIQUES AVEC  
2 ENSEIGNANTS D'EPS
- L'INSCRIPTION ET LA PARTICIPATION  
À L'AS DU LYCÉE OBLIGATOIRE
- 1 SORTIE RANDONNÉE SUR 2 JOURS
- LA PARTICIPATION AU CHALLENGE  
RAID ACADÉMIQUE : 3 DATES +  
FINALE SUR 2 JOURS À L'ÉTANG  
SALÉ
- AIDE À L'ORGANISATION DES 10KM  
DE STE SUZANNE ET TRAIL DE  
BASSIN BOEUF



### IMPORTANT :

Cet enseignement s'adresse à des élèves motivés, curieux et désireux d'approfondir leur pratique et leur méthodologie d'entraînement avec un volume horaire plus important qui s'ajoute aux 2H d'enseignement obligatoire d'EPS.

Le nombre de places est limité à 24 élèves.

Il est attendu des élèves de disposer d'une bonne condition physique et d'une motivation véritable.

L'équipe EPS du lycée se tient à la disposition des parents pour apporter un complément d'information.

## LA POSSIBILITÉ DE POURSUIVRE CET ENSEIGNEMENT EN CLASSE DE PREMIÈRE ET TERMINALE

Dans la continuité des thèmes abordés en seconde exploration EPS et métiers du sport , l'enseignement de **COMPLÉMENT EPS** s'appuie sur la pratique d'activités physiques mais aussi l'analyse, l'apport de connaissances et les technologies.

3 activités Sportives servent de support à cet enseignement :

- Le BADMINTON
- L'ESCALADE
- LA MUSCALATION

Le niveau 5 de pratique doit être atteint dans chacune de ces activités physiques.

2 CRÉNEAUX DE 2H D'ACTIVITÉS PAR SEMAINE SERONT ALORS PROGRAMMÉS