

# L'option EPS à Eiffel

**Cycle : sept 2021- juin 2024**

Activités supports :

**Handball et musculation.**

Objectifs généraux:

Développer les ressources énergétiques, mécaniques et informationnelles

Développer des compétences sociales, affectives et solidaires

Objectifs spécifiques handball

Développer les savoir-faire individuels du joueur

Acquérir des connaissances théoriques et pratiques sur les différents systèmes de jeu collectifs

Objectifs spécifiques musculation

Connaître les différentes formes de pratiques et leurs conséquences

Connaître et appliquer les règles de sécurité

**L'acquisition de ces différentes compétences en option EPS influence directement la confiance en soi, favorise la réussite et l'épanouissement personnel des élèves.**

Évaluation :

2<sup>nde</sup> : pas d'évaluation certificative

1<sup>ère</sup> : Gestion et organisation d'une thématique (organisation d'inter classes, reportage sur un événement, médiatisation d'un évènement ou autre, etc...)  
Niveau de jeu et connaissances pratiques handball  
Connaissances et pratique en musculation

Term : Oral de 15' théorique lié à la pratique des activités supports  
Niveau de pratique des activités supports

Composition des groupes :

Les élèves sont répartis par niveau de compétence et/ou par niveau de classe.

Les groupes peuvent donc être constitués d'élèves de 2<sup>nde</sup>, 1<sup>ère</sup> et Terminale.

Le passage d'un groupe à l'autre est toujours possible en fonction de la motivation et des progrès

Emploi du Temps :

2 x 1h par semaine par élève

Lundi 12h – 13h                      Compétences individuelles

Lundi 13h – 14h                      Compétences individuelles

Mardi 18h - 19h groupe 1      Compétences collectives

Mardi 19h – 20h groupe 2      Compétences collectives

Exigences :

Assiduité aux entraînements

Inscription à l'association sportive

Participation aux compétitions UNSS

## **Les grandes lignes et orientations de l'entraînement en Athlétisme :**

### Activités supports :

Course demi-fond et musculation

### Objectifs sportifs :

Cross départemental scolaire fin novembre

Compétition hivernale par équipe en salle

Course 2000 M

### Logique de programmation :

Il s'agit de concilier d'une part la base de rapidité, autrement dit la faculté d'être rapide sur une fraction de la distance « 400 m par exemple » pour augmenter la réserve de vitesse et d'autre part le rapprochement de la VMA de la vitesse spécifique « l'allure de compétition » afin d'élever le fond de course sur un 2000 m ou 5000 m par exemple.

### Contenus :

- **travail intermittent** « 30-30 » avec variante cardiovasculaire et variante neuromusculaire
- **travail interval-training** « 400, 800 et 1200 m **pour augmenter la réserve de vitesse** »
- **travail continu** « 2000 m jusqu'au 10000 m **pour élever le fond de course** »
- **Améliorer la force de l'appui et l'efficacité de la foulée** « incidences sur la consommation d'O<sub>2</sub> »

Grâce au :

- **travail de vitesse** « travail en skipp, travail de démarrage et sprint sur 20 à 50 m »
- **travail de bondissements** horizontaux et verticaux
- **Musculation**

### Emploi du Temps :

Lundi : 13h – 14h course

Jeudi : 13h – 14h course et / ou musculation

## Elaboration de dossier et compte rendu d'événements

En première :

Préparer un dossier en relation avec les métiers du sport, compte rendu d'un après-midi passé au CEP centre d'expertise et de performance de la performance « Gilles COMETTI »

Filières STAPS et métiers du sports « enseignement, métiers de la forme et préparation physique »

En terminale

Préparation de l'oral portant sur :

- Origine de l'énergie dans l'organisme
- Filières et processus énergétiques : définitions et caractéristiques
- Nuance entre capacité et puissance d'un processus énergétique
- Les différentes courses en demi-fond
- Les processus sollicités

## Cadre théorique de L'oral Bac

**Tronc commun :**

- Origine de l'énergie dans l'organisme
- Filières et processus énergétiques : définitions et et caractéristiques
- Limites des différents modes de productions d'énergie

**Tronc spécifique**

- Les différentes courses en demi-fond
- Les processus énergétiques sollicités
- Notions de VO2 max VMA PMA
- Nuance entre capacité et puissance d'un processus énergétique
- Notions sur le système cardiovasculaire
- La proprioception

***Évaluation : 4 points***

**Niveau de connaissance :**

- Insuffisant : 1 point
- Satisfaisant : 2 points
- Très satisfaisant : 3 points
- Niveau structuré : 4 points