

Lycée Beaupré Haubourdin

Journée portes ouvertes

EPS

Les installations sportives au lycée

- ▶ Deux gymnases intra-muros
- ▶ Une salle de musculation
- ▶ Une piste d'athlétisme
- ▶ Un terrain de foot synthétique
- ▶ Un terrain de rugby synthétique
- ▶ Plateau extérieur (basket, hand)

L'EPS, C'EST 5 OBJECTIFS ...

- ▶ Développer sa motricité
- ▶ Acquérir des outils , des méthodes pour apprendre et savoir s'entraîner
- ▶ Exercer sa responsabilité dans un engagement personnel et solidaire
- ▶ Construire durablement sa santé
- ▶ Accéder au patrimoine culturel

5 champs d'apprentissage

- ▶ Réaliser une performance maximale mesurable
- ▶ Adapter son déplacement à des environnements variés et incertains
- ▶ Réaliser une prestation corporelle artistique destinée à être vue et appréciée
- ▶ Conduire et maîtriser un affrontement individuel ou collectif pour gagner
- ▶ Réaliser une activité physique pour développer ses ressources et s'entretenir

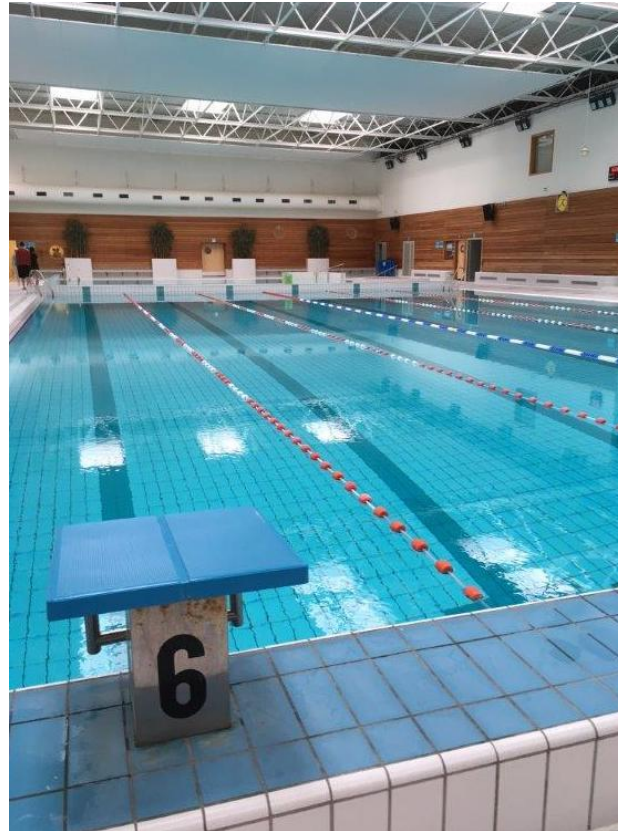
Réaliser une performance maximale mesurable

► Demi-fond



Adapter son déplacement à des environnements variés et incertains

- ▶ Escalade
- ▶ Sauvetage



Réaliser une prestation corporelle artistique destinée à être vue et appréciée

► Acrosport



Conduire et maîtriser un affrontement individuel ou collectif pour gagner

- ▶ Volley-ball
- ▶ Badminton



Réaliser une activité physique pour développer ses ressources et s'entretenir

- ▶ Step
- ▶ Course de durée



Les Activités Physiques et Sportives
à la
Section Enseignement Professionnel



Réaliser une performance maximale mesurable

- ▶ Demi-fond
- ▶ Pentabond



Adapter son déplacement à des environnements variés et incertains

- ▶ Escalade



Conduire et maîtriser un affrontement individuel ou collectif pour gagner

- ▶ Basket-ball
- ▶ Badminton



Réaliser une activité physique pour développer ses ressources et s'entretenir

- ▶ Course de durée



ASSOCIATION SPORTIVE

Le midi, mets du sport dans ta vie !

MUSCULATION
BADMINTON
VOLLEY
BASKET
ESCALADE
HIP HOP
FOOT
ATHLETISME
RELAXATION

Plusieurs formules de pratique sont proposées :

Animation : entraînements, tournois internes à l'établissement

Compétition : Participation aux championnats départementaux, régionaux et nationaux.

Sorties : Découverte de nouvelles activités (accrobranches, canoë, ...)

Challenges : Destinés aux secondes et aux premières, les classes s'affrontent sur 2 activités.

Formation jeunes officiels

Pièces à fournir pour toute inscription

Autorisation parentale

Cotisation de 18 € (chèque à l'ordre de l'"association sportive du LEGT Beaupré")

2 photos d'identité

En cas de difficulté financière, votre enfant peut bénéficier d'une aide pour le paiement de la cotisation.
Merci de vous rapprocher du professeur d'EPS de votre enfant si vous souhaitez en bénéficier.



PRATIQUES DE RELAXATION ET DE GESTION DU STRESS

DES OUTILS POUR SE PREPARER A UNE COMPETITION, UN EXAMEN, UN ORAL, UNE REPRES
ou simplement à la vie et ses petites contrariétés!

Activités proposées régulièrement sur des créneaux de l'association sportive et ponctuellement pour les internes.

- ▶ RELAXATION (simple, training autogène, Jacobson): Détente mentale et corporelle
COHERENCE CARDIAQUE : Réguler la variabilité de la fréquence cardiaque par la respiration
- ▶ GESTION DE LA RESPIRATION: Exercices et techniques respiratoires
- ▶ SOPHROLOGIE: Relaxation dynamique et visualisation
- ▶ MEDITATION: pleine conscience, observation
- ▶ AFFIRMATION DE SOI: Jeux de rôles

Cet atelier est basé sur des concepts de PSYCHOLOGIE POSITIVE.

OPTION EPS

Une formation qui s'adresse aux sportifs qui souhaitent enrichir et développer leur potentiel physique. Elle constitue un enseignement d'appui à l'EPS et permet de développer de nouvelles compétences qui pourront être valorisées dans un projet personnel d'orientation.

Conformément à l'arrêté du 16 juillet 2018, l'enseignement optionnel est évalué en contrôle continu ; ce sont les notes trimestrielles posées en classes de première et terminale qui seront prises en compte dans le cadre du baccalauréat et qui serviront à renseigner le livret scolaire de l'élève.

Niveau Seconde 3H00

3 pratiques et des productions écrites / thèmes d'étude

DEUX PRATIQUES D'ACTIVITES COLLECTIVES

De la pratique à l'intervention pédagogique et la conception de séances



UNE PRATIQUE DE MUSCULATION

Une réflexion sur les bienfaits du sport ,la sédentarité, la diététique, l'hydratation ,le sommeil ,la récupération, les blessures, l'échauffement...



Niveau Première 3H00

2 pratiques et 1 projet collectif à mener

UNE PRATIQUE PHYSIQUE ARTISTIQUE (danse, cirque...)

Une composition collective et une approche des notions du spectacle.



LPO Beupré Haubourdin 2020/2021

UNE PRATIQUE DE PREPARATION MENTALE ET PHYSIQUE (yoga, pilates, relaxation...)

Une réflexion sur les thématiques de la santé et de la gestion du stress



Niveau Terminale 3h00

2 pratiques et la réalisation d'un dossier associé à une soutenance orale

UNE PRATIQUE DU BADMINTON

UNE PRATIQUE D'ACTIVITE PHYSIQUE ATHLETIQUE

De la découverte à la spécialisation...

