



Éducation physique et sportive



Présentation

Cet enseignement d'exploration est exigeant, il est de 5 h par semaine, auxquelles s'ajoutent les 2 h hebdomadaires d'enseignement obligatoire. Il est de surcroît demandé aux élèves s'engageant dans cette voie de participer aux activités de l'association sportive du lycée. Cet enseignement a pour vocation de faire découvrir aux élèves de nouveaux domaines (santé, sport, sécurité...), la connaissance des parcours professionnels et des activités professionnelles auxquelles elles correspondent : elle s'adresse tout particulièrement à ceux qui désirent s'orienter vers un métier lié au sport, à l'enseignement, à la santé, à la sécurité ou à la motricité.

Conditions d'accès

Les critères retenus pour l'admission dans cet enseignement d'exploration seront : la qualité des résultats dans toutes les matières au collège, les résultats en EPS. Les élèves sont affectés au lycée de borda suite au classement effectué par le logiciel AFELNET (35 places).

Aucun dossier papier ne doit être constitué.



Aptitudes

Avoir de bons résultats scolaires, vouloir découvrir de nouvelles activités, être très volontaire, ne pas avoir peur de se fatiguer... Pour bien réussir, il faut être en mesure, dès la rentrée scolaire, de s'adapter à un grand lycée où tout est nouveau, d'organiser son travail scolaire, de bien gérer son temps entre le travail personnel, les activités physiques au lycée et en club et les loisirs en général. Les bons élèves y parviennent très bien. Pour ceux qui viennent de loin il faut aussi s'adapter à la vie à l'internat... qui permet par ailleurs de travailler et faire du sport dans de bonnes conditions.

Cet enseignement d'exploration est déconseillé aux élèves ayant une forte spécialité dans un sport (niveau interrégional ou plus) et pour laquelle ils aspirent vers le haut niveau. Ceci en raison des difficultés à mener parallèlement des études exigeantes (au niveau horaire et de la dépense physique) et qui nécessitent une organisation méthodique, précise et autonome de la semaine de travail, avec une pratique sportive en club, elle aussi contraignante en horaires d'entraînements et de compétitions. C'est un enseignement de polyvalence (environ 10 activités sportives différentes en 3 ans).

Contenu de la formation

Au cours de cet enseignement, il est prévu un approfondissement des Activités Physiques Sportives et Artistiques pratiquées et une diversification par des activités nouvelles (4 h) :

- Athlétisme : (cross), sports collectifs (foot, volley), natation
- Activités physiques de pleine nature (roller ,séjour ski, escalade)
- Sports de raquettes (tennis, badminton)
- Activités de développement personnel (step...)

D'autre part, cet enseignement prévoit un développement des connaissances propres à la pratique des APSA (apports de connaissances en salle de cours 1 h ou sur le terrain). Différents thèmes y sont abordés : entraînement (physiologie de l'effort), santé (anatomie, dopage), mesure de la performance (tests physiques), blessures du sportif.

Autres événements : conférence dopage, rencontre avec les anciens élèves, sortie spectacle de danse, sortie roller sur les pistes cyclables...

Projet sur les 3 années de sport partagé : partenariat avec l'hôpital pour enfants de Dax, cycle de basket fauteuil et rencontre de sport partagé tennis de table, cross en binôme (un élève de l'option et un jeune en situation de handicap)...

Poursuites d'études

Cette enseignement se poursuit sous forme d'option en classe de 1^{ères} et Terminales des séries S et ES :

- À raison de 4h par semaine en 1^{ère} (roller, foot, tennis) et en Terminale (volley, gymnastique aux agrès, escalade)
- Plus 1 h/semaine d'apport théorique de connaissances et de réalisations de productions écrites

Au baccalauréat : l'option EPS est coefficientée 2 (en plus du coefficient 2 de l'enseignement EPS obligatoire)



À l'issue de cet enseignement d'exploration, toutes les filières générales et technologiques sont accessibles.

Lycée d'enseignement général et technologique de Borda
BP 345 - 40107 DAX CEDEX

Tél : 05 58 58 12 34 - Fax : 05 58 58 12 35 - Site : www.lyceedeborda.org

