

Education Physique et Sportive



Enseignement optionnel : Option EPS



Handball



Athlétisme et Trail

Badminton



Basketball



Association
sportive

Préparation Physique
Généralisée

C'est l'occasion de découvrir et d'approfondir des activités sportives .

2h / semaine de la seconde à la terminale

Réflexion sur un thème d'étude et conduite d'un projet collectif

Bac : évaluation sur épreuves physiques et une soutenance

BADMINTON

- Initiation
- Perfectionnement
- Spécialisation
- Formation des jeunes officiels

BASKETBALL ET HANDBALL

- Coopérer et Communiquer
- Progresser techniquement
- Développer des stratégies
- Apprendre l'importance de l'unité au sein d'un groupe

ATHLETISME et TRAIL

- Biathlon
- Un entraînement précis sur tous les gestes techniques du **sport pratiqué.**
- **Course en nature**

PRÉPARATION PHYSIQUE GÉNÉRALISÉE

L'objectif principal est de prévenir le risque de blessure en proposant des exercices généraux qui participent au renforcement global ainsi qu'à l'équilibre du corps

ASSOCIATION SPORTIVE

- Initiation
- Découverte
- Compétitions

Séjour APPN selon l'année : Au ski ou et en Vélo dans le Vercors

- Ouvrir et démocratiser les élèves d'Option EPS à une nouvelle APSA APPN.
- **Séjour Ski** : intervention sur les dangers du ski et Initiation DVA ARVA adapté avec un pisteur de haute montagne.
- **Séjour Vélo** : à partir du lycée, en VTT électrique, 4 jours pour découvrir le Vercors avec des activités comme le Canyoning, le biathlon, le trail, la randonnée