

ÉDUCATION PHYSIQUE, PRATIQUES ET CULTURE SPORTIVES

LYCÉE
LUMIÈRE

La spécialité EP-PCS s'adresse à tous les élèves qui aiment le sport et ont des perspectives de parcours dans les domaines du sport. Le niveau de l'élève ainsi que le fait qu'il ait suivi l'option sport en Seconde n'ont pas d'importance. Les savoirs théoriques et la création de projets s'ajoutent à la pratique sportive afin de proposer une spécialité complète et innovante.

A QUI S'ADRESSE LA SPÉCIALITÉ ?

Lycéennes et lycéens de la voie générale ayant de la curiosité et/ou de l'attrait pour les domaines du sport et du corps.

Les élèves peuvent être des sportifs polyvalents OU spécialistes d'une activité.

A noter : Les élèves peuvent cumuler l'adhésion à une Section Sportive Scolaire ET l'enseignement de spécialité EP-PCS

LES MOTIVATIONS À AVOIR :

- Dépassement de soi
- Détente, Santé, Bien-être et épanouissement
- Faire partie d'un groupe et d'un projet collectif
- Engagement civique
- Recherche de performance
- Préparer son projet d'orientation, parcours de formation professionnel

LES COMPÉTENCES À ACQUÉRIR :

- SPORTIVES : s'entraîner et performer dans une diversité d'activités physiques et sportives.
- SOCIALES : élaborer un projet, être actif, impulser, évaluer, faire un bilan, collaborer au sein d'un groupe, animer, répartir les tâches...
- ÉCRITES : formuler, agencer, synthétiser, prendre des notes, analyser...
- ORALES : présenter, dialoguer, expliciter, expliquer, rendre compte, débattre, convaincre, argumenter... Préparation au Grand Oral.



SPÉCIALITÉS

QUEL EST LE CONTENU ?

DE LA PRATIQUE

AU MOINS 5 ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES DIFFÉRENTES DONT NATATION SPORTIVE ET SAUVETAGE AQUATIQUE OBLIGATOIRE.

60% DU TEMPS ANNUEL

CONSTRUCTION D'UN PROJET

ORGANISATION D'ÉVÈNEMENTS, EXPÉRIENCES D'ENCADREMENT

10% DU TEMPS ANNUEL

DE LA THÉORIE

COURS THÉORIQUES, TRAVAUX DIRIGÉS, RENCONTRES DE PROFESSIONNELS, VISITE DE STRUCTURES, RECHERCHES PERSONNELLES, EXPOSÉ, FICHES DE LECTURE, CARNET DE NOTES...
30% DU TEMPS ANNUEL

THÈMES ABORDÉS : SPORT&SANTÉ, OUTILS NUMÉRIQUES&SPORT, PHYSIOLOGIE DE L'EFFORT&PERFORMANCE, ANALYSE DE SA PRATIQUE, SAVOIR S'ENTRAÎNER, LE SPORT COMME FACTEUR DE LIEN SOCIAL, LES ORIGINES DES ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES ET LEUR ÉVOLUTION, LE LIEN ENTRE LE SPORT, L'ÉCOLE ET LE MILIEU OLYMPIQUE...

FILIÈRE & SPÉCIALITÉS

LYCÉE
LUMIÈRE