



OPTION EPS



2nd
2 X 1h30

Sports collectifs / PPG
et préparation au cross
Découverte des
métiers du sport
+ séjour sportif à vélo





1^{er}

2 X 1h30

PPG et préparation au
cross / Ergo-aviron /
Sauvetage et activités
aquatiques / Tennis de
table

Organisation d'un
tournoi interclasse



Terminale

2 X 1h30

- PPG et preparation au cross / Badminton en double / Cross training/ Préparation aux concours / Jeux Sportif Collectifs
- Préparation et présentation d'un oral sur des thèmes liés au sport

Organisation:

En seconde: 2x 1h30 hebdomadaires de pratique (sports collectifs, préparation physique générale et au cross, cross-training, sports enchainés)

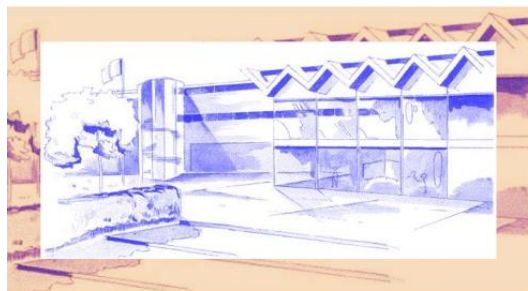
En première: 2x 1h30 hebdomadaires de pratique (préparation cross, ergo aviron, sauvetage, waterpolo, tennis de table).

En terminale: 2x 1h30 hebdomadaires de pratique (préparation cross, sports enchainés, cross training, badminton, préparation concours).

Informations complémentaires:

Pour le bac, les options évaluées en contrôle continu et la note obtenue sont affectées d'un coefficient 2 par an, soit un coefficient 4 pour une option suivie en 1ère et terminale. Un engagement sur les trois années est souhaitable et l'option EPS DOIT être suivie pendant 2 ans minimum de la 1ère à la terminale.





OPTION EPS

DOSSIER DE CANDIDATURE 2025-2026 OPTION EPS

Lycée Henri NOMINE - Sarreguemines

Le nombre limite d'élèves pour l'option EPS est fixé à 20 maximum. Une sélection réalisée par les professeurs d'EPS intervenant en option s'avère nécessaire devant le nombre de candidature reçu.

Le profil d'élève caractéristique est celui d'un(e) jeune motivé(e), souhaitant augmenter sa pratique physique, développer une approche plus réflexive de sa pratique sportive, poursuivre un projet d'entraînement ou d'orientation vers les métiers du sport.

« L'enseignement optionnel d'EPS permet au lycéen de renforcer et d'élargir ses compétences (...) qui prolongent celles de l'enseignement commun. » (Programmes EPS 2019). Il s'agit donc, au travers de l'approfondissement des activités supports, d'aller au-delà des connaissances acquises lors des séances d'EPS de l'enseignement obligatoire.



OPTION EPS 2025-2026

Fiche de candidature, Lycée Henri Nominé, Sarreguemines

Nom : _____ Prénom : _____

Date de naissance : _____ Collège d'origine : _____

Activité sportive pratiquée n°1 :

Club :

Niveau de pratique :

Nombre d'entraînements par semaine :

Jours d'entraînement et nombre d'heures d'entraînement
:

Implication dans l'Association Sportive du collège :

Activité(s) pratiquée(s) :

Jeune officiel :

**L'adhésion à un club n'est pas un élément obligatoire, un profil généraliste est intéressant pour suivre
l'option plus qu'un profil spécialisé dans une discipline.**

Développer ci-dessous les éléments de votre motivation à intégrer l'option EPS
