

Option facultative EPS – Athlétisme ET Musculation

L'option EPS du lycée Camille Claudel de Vauréal est une option **athlétisme et de musculation**.

Cette option s'adresse à un public diversifié, garçons et filles, débutants ou confirmés. Compte-tenu du **nombre de places restreint (18)**, une **sélection** s'effectuera sur la **motivation** (questionnaire de motivation) et le **sérieux** (bulletins de la classe de 3^{ème}) de l'élève.

➤ Les objectifs de l'option.

Cette option propose une pratique plus soutenue que lors des cours d'EPS. Elle vise à favoriser l'approfondissement des compétences et des connaissances par l'acquisition d'une méthodologie d'entraînement personnel.

Ces connaissances sont très variées :

- Anatomie, physiologie de l'effort, alimentation du sportif, préparation, récupération.
- Conduite d'un projet collectif (organiser une virade scolaire par ex)
- Etude d'un thème lié au sport (sport et santé, sport féminin, mondialisation du sport...)

L'option facultative EPS compte dans le contrôle continu à hauteur d'un coefficient 2 en 1^{ère} + 2 en Terminale. Ce contrôle continu compte pour 40% du BAC.

Enfin, compte tenu de l'évolution de l'orientation avec la mise en place de **Parcoursup** et des attendus pour intégrer **des filières STAPS après le BAC (très demandées par les élèves et donc de plus en plus sélectives)**, l'engagement dans une option EPS devient un **atout essentiel** dans le dossier des élèves. Les études en STAPS permettent d'accéder à tous les métiers du sport (professeur d'EPS, management du sport, coach, entraîneur) mais aussi d'accéder aux études pour devenir Kiné. Cette option est également un atout pour se diriger vers tous les **métiers de la sécurité** (pompier, police, gendarmerie, armée)

➤ Le cursus scolaire.

De la seconde à la terminale : 2h d'Athlétisme et 1h30 de Musculation par semaine.

➤ Les activités enseignées.

- Athlétisme : Courses (vitesse, relais, haies, demi-fond) et Sauts (Longueur, triple-saut, pentabond).
- Musculation : musculation au poids de corps (gainage) et avec charges.

NB : les charges sont adaptées au niveau des élèves (débutant ou confirmé), progressives et tiennent compte de leurs éventuelles fragilités (croissance, problèmes de dos etc...)

➤ Les lieux de pratique.

- Le stade à 400m du lycée : piste récente en tartan 6 couloirs.
- La salle de musculation dans le lycée, contenant toutes les machines pour travailler avec charge.
- Le gymnase de la Bussie pour les séances de musculation au poids de corps (sans charge)

➤ Les inscriptions.

Les familles des élèves de 3^{ème} intéressés doivent le spécifier au moment de l'inscription, remplir le **questionnaire de motivation** et fournir des **photocopies des bulletins de 3^{ème}** à l'adresse mail suivante :

option.eps.camilleclaudel@gmail.com

Par ailleurs, **l'inscription à l'Association Sportive du lycée est obligatoire pour les élèves d'option.** (cf annexe)

Inscription à l'Association sportive du lycée

Cette obligation vaut pour tous les élèves de la 2^{nde} à la Terminale

➤ Pourquoi cette obligation ?

- Parce que cela fait partie de la formation que de participer à des compétitions ou à des initiations à des nouvelles disciplines (crossfit par ex)
- Parce que la participation aux compétitions UNSS permet de **faire valider de nombreux diplômes** (coach, juge, arbitre etc...) à différents niveaux (district, départemental, académique etc...) qui sont des atouts forts dans les dossiers Parcoursup des élèves (pour intégrer les filières STAPS, mais pas uniquement)

➤ Que permet cette inscription ?

Pour **30€* à l'année** (payable en 3 fois), l'élève aura :

- **La licence et l'assurance.**
- Accès librement, quand il le souhaite à **tous les entraînements** de l'AS :
 - ✓ Musculation (tous les midis et mercredi 11h30/15h30)
 - ✓ Badminton
 - ✓ Futsal
 - ✓ Volley-ball
- Accès à **toutes les compétitions** auxquelles se rendra l'AS selon son choix:
 - ✓ Cross (départemental et académique)
 - ✓ Rencontre de musculation avec les lycées du district.
 - ✓ Initiation au crossfit.
 - ✓ Compétitions de Badminton.
 - ✓ Matches de Basket etc...
 - ✓ Initiation au Golf
 - ✓ Initiation au Laser-run

Les élèves de l'option devront participer à au moins une rencontre de musculation.

- **Le transport** (en minibus du lycée ou en bus de ville) gratuit, pris en charge par l'AS.
- **La sortie de fin d'année d'AS** (avec une participation de 5€ selon les activités réservées)

*Tarif 2024/2025