

NEW

Education Physique, pratiques et culture sportives ----- (EPPCS)

Année scolaire :
2023-2024

Enseignement
de
spécialité

- [Pour qui ?](#)
- [Compétences développées](#)
- [Programmation](#)
- [Contenu de 1ère](#)
- [Contenu de Terminales](#)
- [Evaluations](#)
- [Parcours des EDS](#)
- [Postuler](#)



Pour qui ?



- Lycéens et lycéennes de la voie générale.
- Profil sportif : polyvalent ou spécialiste d'une activité sportive.
- Intéressé par l'étude des différents champs de connaissances théoriques liés aux Activités Physiques, Sportives et Artistiques.
- S'orienter vers les métiers du sport.
- S'enrichir pour des perspectives dans des filières universitaires des métiers de l'animation et des métiers de la santé.



Etablissement les Maristes



Compétences développées



- s'engager, individuellement et collectivement, pour atteindre son plus haut niveau de performance dans les APSA vécues.
- mobiliser ses connaissances pour construire une argumentation écrite ou orale sur une problématique relative à la culture sportive.
- PRATIQUER : Développer ses capacités physiques, renforcer, affiner, se préparer, accomplir, s'entraîner, performer, s'engager, se dépasser.
- ANALYSER : Etudier, choisir, organiser, concevoir, comparer, identifier, exploiter, mobiliser, porter un regard critique et lucide.
- COMMUNIQUER : Débattre, commenter, présenter, argumenter, convaincre.



Programmation

- Classe de 1ère :
4h/semaine

- Classe de T° :
6h/semaine

- Coef. 16 au
BAC !

En classe de Première :

	Cycle 1	Cycle 2	Cycle 3	Cycle 4
Période	Sept... Nov.	Nov...Janv.	Janv....Mars	Mars....Juin
Activités	800 mètres	Acrosport	Volley	Sauvetage
Horaires	3h de pratique / semaine - 1h de théorie / semaine.			

- **Projet** = Organisation d'un évènement en lien avec la pratique sportive/artistique.

En classe de terminale :

	Trimestre 1	Trimestre 2	Trimestre 3
Période	<u>Sept....Nov.</u>	Déc...Fév.	<u>Mars....Mai.</u>
Activités	Musculation	Tennis de Table	Révisions pratiques
Horaires	2h de pratique / semaine - 2 x 2h de théorie / semaine.		

- **Projet** = Intervention pédagogique auprès d'un groupe d'élèves.



Lieux de pratique :

Gymnase de l'établissement, complexe Struxiano, CREPS,...



Contenus envisagés en 1^{ère} :

800 mètres (CA 1 : Sept...Nov.)

Apport pratique :
Engager l'élève dans une production d'une performance maximale à l'aide de techniques efficaces, en gérant les efforts musculaires et respiratoires nécessaires. Faire le meilleur compromis entre l'accroissement de vitesse et dépassement de soi.

Apport théorique :

Pratique physique et santé :
Définir la santé à travers la pratique physique. En connaître ses trois principales dimensions.
Appréhender les effets de la sédentarité et de l'activité physique sur la santé psy.
Caractériser la condition physique : qualités physiques et filières énergétiques.

Acrosport (CA 3 : Nov...Janv.)

Apport pratique :
Passer d'une motricité usuelle et quotidienne à une motricité symbolique au service d'un projet collectif et chorégraphique en combinant des formes corporelles codifiées dans le but de présenter un enchaînement à visée esthétique ou chorégraphique à un public d'élèves.

Apport théorique :

Technologie des APSA & Pratique physique et santé :
Principes fondamentaux de l'entraînement (échauffement, ... étirements).
Caractériser un niveau de performance, décrire une prestation physique.
Les incidences d'une pratique sur les dimensions psy et de ses relations sociales.

Volley (CA 4 : Janv...Mars.)

Apport pratique :
Engager l'élève dans une opposition de rapports de force équilibrés. Tenter de gagner en faisant des choix techniques et tactiques pertinents. Permettre également la lecture du rapport de force pour la mise en place d'un projet de jeu.

Apport théorique :

Métiers du sport et du corps humain :
Les caractéristiques de l'environnement professionnel des métiers du sport et du corps. Identifier les différents secteurs professionnels ainsi que leurs parcours.
Connaître les différents types de publics concernés par la pratique physique.

Sauvetage (CA 2 : Mars...Juin.)

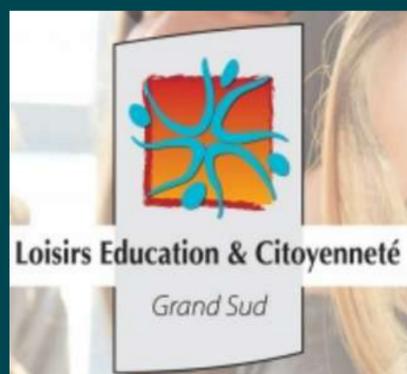
Apport pratique :
Adapter son déplacement à l'aide d'une motricité spécifique pour réaliser en sécurité et à son meilleur niveau, un itinéraire dans un contexte incertain. S'engager de façon adaptée à ses ressources, prélever les informations pour adapter son déplacement dans une recherche d'efficacité.

Apport théorique :

Technologie des APSA :
Caractériser un niveau de performance, décrire une prestation physique grâce à l'exploitation de la vidéo.
Etre capable de décrire et de commenter une prestation à l'aide d'indicateurs pertinents. Identifier les facteurs psychologiques, physiologiques et techniques.



Aide à la certification du PSC1, BAFA, BNSSA,...



Contenus envisagés en T° :

Musculation

(CA 5 : Sept...Nov.)

Apport pratique :

Passer d'un élève consommateur à un élève acteur.
Il devra être capable de présenter et de réaliser un projet de travail personnalisé en fonction de caractéristiques individuelles.
Comprendre les paramètres liés à la charge de travail (volume, durée, intensité, récupération).

Apport théorique :

Technologie de l'APSA :

Caractéristiques technico-tactiques de l'apsa, approche biomécanique, identifier un niveau de performance et des pistes d'amélioration,...

Pratique physique dans le monde contemporain :

JO, connaître l'origine, les enjeux de sociétés, comprendre l'organisation,...
Les formes de pratiques, caractériser les diverses manières de pratiquer, publics.

Tennis de table

(CA 4 : Déc...Fév.)

Apport pratique :

Passer d'une motricité et d'une perception usuelle dans l'échange à une motricité engagée afin de varier direction et vitesse de la trajectoire de l'engin.
Permettre également la lecture du rapport de force pour la mise en place d'un projet de jeu.
L'élève est amené à se confronter aux autres dans des modalités de jeux variés.

Apport théorique :

Technologie de l'APSA :

Caractéristiques technico-tactiques de l'apsa, approche biomécanique, identifier un niveau de performance et des pistes d'amélioration,...

Pratique physique dans le monde contemporain :

La place de la femme dans le sport, comprendre sa minorité à ce jour dans le domaine sportif, quels plans d'action,...
Les enjeux, pourquoi tant d'importance...

Sorties Sportives – APPN

(Toute l'année)

Apport pratique :

Accompagner l'élève à découvrir diverses formes et contextes de pratiques (loisirs, professionnels,...)
Élargir ses connaissances dans le monde sportif au sens large du terme ainsi qu'augmenter ses compétences au regard des actions propulsives (trajets moteurs, surfaces motrices, appuis, continuité, synchronisation, vitesse...)

Apport théorique :

Technologie de l'APSA :

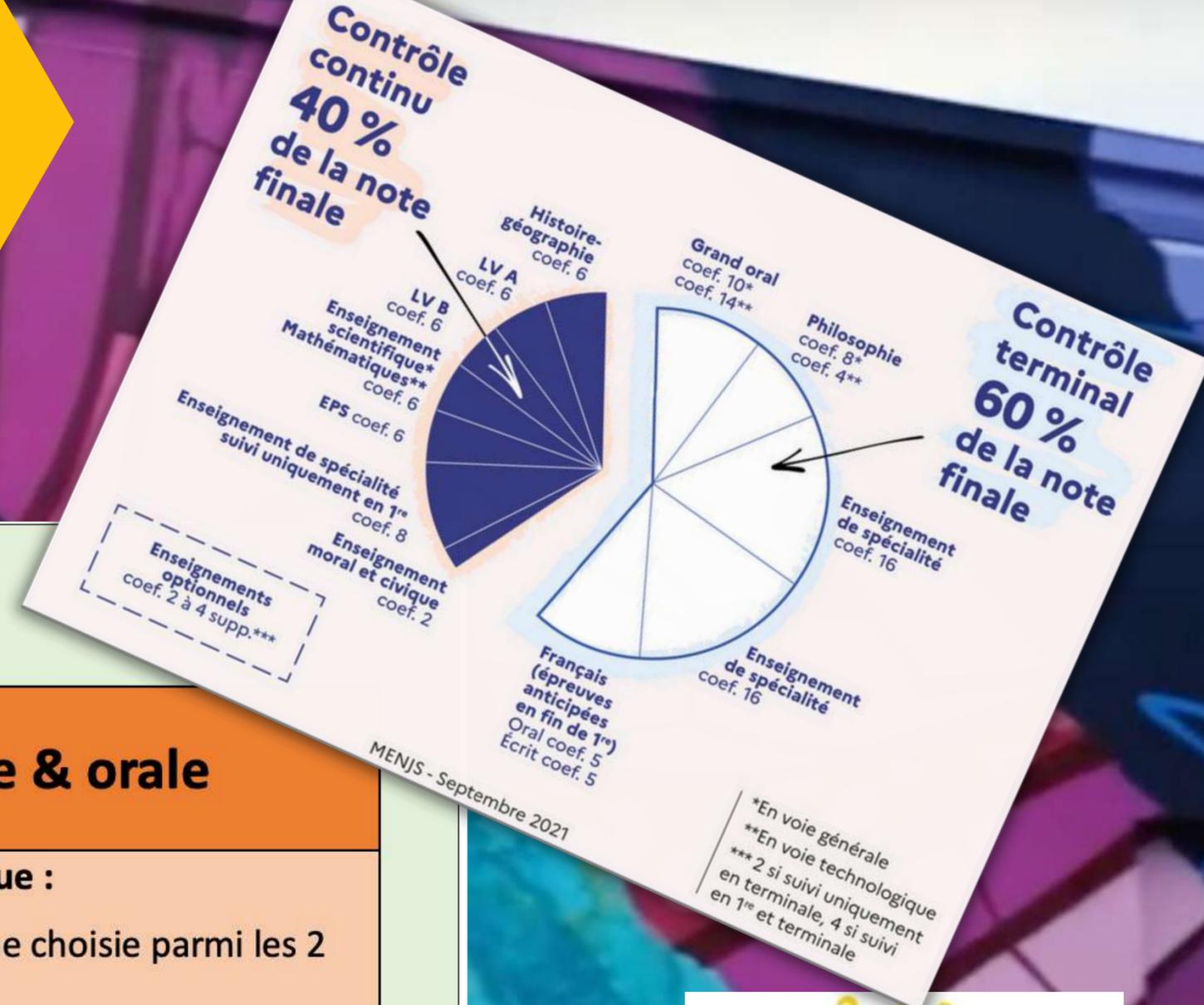
Caractéristiques technico-tactiques de l'apsa, approche biomécanique, identifier un niveau de performance et des pistes d'amélioration,...

Pratique physique dans le monde contemporain :

Les dérivés liés au sport, dopages, tricheries, corruptions, discriminations.
Le sport adapté, comprendre la nécessité d'adapter, innovations technologiques,...



Evaluations



Évaluation en fin de terminale : 2 types d'épreuves

Epreuve écrite (3h30)	Epreuve pratique & orale
<p>Dissertation :</p> <p>Dissertation sur un sujet général (Analyser et Communiquer)</p> <p>Noté sur 10. Coef 4</p>	<p>Epreuve pratique :</p> <p>Réalisation pratique d'une discipline choisie parmi les 2 retenus par le rectorat. (Pratiquer)</p> <p>Noté sur 12. Coef 5</p>
<p>Etude de documents :</p> <p>Sujet au choix sur document (Analyser et Communiquer)</p> <p>Noté sur 10. Coef 4</p>	<p>Epreuve orale (15min) :</p> <p>Commentaire d'une prestation vidéo d'une discipline réalisée au cours de votre parcours de formation. (Analyser et Communiquer)</p> <p>Noté sur 8. Coef 3</p>



+ possibilité de choisir une question du **Grand oral sur l'EPPCS** si celui-ci fait parti de vos enseignements de spécialités.



Parcours EDS



ENSEIGNEMENTS DE SPECIALITES		Profil élève	Débouchés
MATHS	PC	Excellent niveau en Mathématiques, fort intérêt pour les sciences et les méthodes scientifiques.	Prépa scientifique, ingénieur, licence, BTS/BUT en sciences, école en santé, architecte...
	PC		
	SVT		
SES	HGG	Solide culture générale, ouverture sur le monde, qualité de rédaction et d'argumentation	Prépa / école de commerce, licence AES, éco, sciences sociales, droit, BTS/BUT gestion et tertiaire, IEP, compta-gestion, communication.
	HGG		
	Maths		
EPPCS	SVT	Appétence pour les APS dans leurs dimensions pratiques, sociales et culturelles	Licence STAPS, PASS, BTS/BUT tertiaires, métiers du sport et de la santé.
	SVT		
	Maths		

JE VEUX FAIRE DES ÉTUDES EN STAPS

En première

Je peux choisir les spécialités

- Mathématiques
- Sciences de la Vie et de la Terre
- Humanités, littérature et philosophie
- Physique - Chimie
- SES
- Histoire - Géographie, géopolitique et sciences politiques

En terminale

Je peux choisir les spécialités

- Mathématiques
- Sciences de la Vie et de la Terre
- Physique - Chimie
- SES
- Histoire - Géographie, géopolitique et sciences politiques
- Humanités, littérature et philosophie

● Spécialités fortement conseillées et logiques pour la poursuite d'études

● Spécialités optionnelles, à choisir selon votre projet d'orientation et votre projet professionnel



Avez-vous des questions ?

N'hésitez pas à nous contacter !

**Collège Lycée
Les Maristes Toulouse**
134-136 Avenue de Lespinet
31400 TOULOUSE

 **05.34.31.21.80**



Ouvert :

**08h - 12h30 et de 13h30 - 17h
tous les jours
Fermé dès 16h le mercredi.**

LA DIRECTION

Chef d'établissement - M. Joël LEPETIT -
 contact@lm-tlse.com – 05.34.31.21.82



Attachée de Direction/responsable des relations
académiques/référente qualité
-Mme Lucie DUCHESNE - lduchesne@lm-tlse.com

Scolarité (Pré-Inscription / Inscriptions)
-Mme Sylvie LACASSAGNE - slacassagne@lm-tlse.com

