

## Pour plus d'informations :

[Horizons 2021](#)

[Secondes—Premières 2023](#)

[Site de l'éducation](#)

(enseignements/programmes scolaires)



9 Avenue du Mans  
BP 80165  
CHÂTEAU DU LOIR  
72 500 MONTVAL SUR LOIR

Téléphone : 02 43 44 02 50  
Messagerie : ce.0720012x@ac-nantes.fr  
Site internet : <http://racan-berce.paysdelaloire.e->



## OFFRE DE FORMATION

### VOIE GENERALE Spécialités de 1ère générale

- \* Humanités, littérature et philosophie
- \* Langues, littératures et cultures étrangères et régionales (ANGLAIS)
- \* Mathématiques
- \* Physique/chimie
- \* Sciences et vie de la Terre (S.V.T)
- \* Numérique et sciences informatiques
- \* Sciences économiques et sociales (S.E.S)
- \* Histoire géographie, géopolitique et sciences politiques

### Enseignements facultatifs

- \* Latin
- \* Musique
- \* **Education Physique et Sportive**

## Pourquoi choisir cette option ?

### Compétences attendues

S'investir pleinement dans toutes les APSA

Coopérer, s'entraider, travailler en groupe

Concevoir et réaliser des projets

Acquérir des connaissances sur soi pour un réinvestissement à court, moyen et long terme et une meilleure gestion de sa vie physique future

Approfondir sa pratique physique

Développer l'autonomie, la prise de décisions

Se préparer au grand oral (convaincre, défendre, argumenter)

### Contenu

6 APS sur 3 ans issues de 2 champs d'apprentissage (activités de développement et entretien de soi : YOGA, MUSCULATION, STEP et activités de déplacements dans des milieux incertains : RAID, CO, SAUVETAGE).

### 3 objectifs :

- la santé et le bien-être de nos élèves
- L'épanouissement personnel au travers les activités de pleine nature
- L'ouverture culturelle

2h de pratique sportive et 1h de TD (pour concevoir les différents projets) par semaine.

### Exigences

Être motivé, assidu et investi dans l'ensemble des pratiques et projets.

### Travail à fournir

L'essentiel du travail se réalise en TD et lors des séances de pratique.

### Pistes pour l'orientation

- Enseignant d'EPS
- Educateur/Entraîneur/Moniteur/Animateur sportif
- Professeur de sport
- Événementiel sportif
- Masseur-kinésithérapeute (L1 STAPS parcours kiné)
- Des diplômes en filière STAPS ou BPJEPS...

## Témoignages d'élèves

### Élèves de 2nde en option EPS

#### Diane B :

« ça permet de développer des capacités que je ne pensais pas avoir, de travailler mon mental, d'avoir davantage confiance en moi et de maintenir une pratique physique. Je peux aussi me perfectionner dans d'autres activités et mieux préparer mon entrée en STAPS. La quantité de sport est importante mais le bienfait après les séances, le bien-être, le lâcher-prise que cela procure me permet de mieux me concentrer en cours et d'évacuer le stress ».

#### Jérémy P et Brendon P :

« ça nous procure du plaisir, nous venons pour nous dépenser et développer notre mental. Nous n'envisageons pas une orientation sportive mais nous souhaitons maintenir une activité physique importante en tant qu'étudiant ».

### Élève de 1ère en option EPS

#### Chloé M :

« L'option me permet de me dépenser. J'aime beaucoup l'esprit de groupe et passer du bon temps avec mes camarades. Elle rapporte aussi des points pour le bac et augmente ma moyenne générale ».

### Élève de Terminale en option EPS

#### Mathilde L :

« cela permet de faire davantage de sport, de travailler en équipe, de découvrir de nouvelles activités et d'évacuer le stress lié à l'année de terminale. J'ai appris à gérer des groupes, à prendre des initiatives, ce qui peut m'apporter dans mon projet de devenir architecte d'intérieur. L'option EPS m'a également aidé à améliorer mes résultats scolaires ».