



Option : Activité Physique de Pleine Nature

Nos Objectifs

- Développer toutes les qualités de base d'un sportif (endurance, vitesse, puissance)
- S'engager lucidement dans la pratique de l'activité
- Améliorer la connaissance de soi sur le plan physiologique et psychologique
- Etre capable de coopérer pour décoder et s'adapter à un milieu inconnu
- Connaitre la codification de la cartographie et appliquer les règles de sécurité
- Devenir autonome dans sa propre pratique
- Etre capable de s'impliquer et de pratiquer l'activité au-delà de la MFR

Pour Qui ?

Pour tous les élèves qui souhaitent découvrir et pratiquer les activités physiques de pleine nature

Quelle Pédagogie ?

De la pratique avant tout, et ceci dans un esprit de respect de chacun sur les 2 années

L'évaluation

L'option EPS est évaluée en CCF (contrôle en cours de formation) en fin de terminale et seuls les points au-dessus de 10 sont pris en compte.

- une épreuve pratique (75%)
- un oral sur l'analyse de sa pratique et les connaissances
- acquises (25%)

La note obtenue viendra renforcer la moyenne de l'élève et l'aidera à obtenir son examen.

