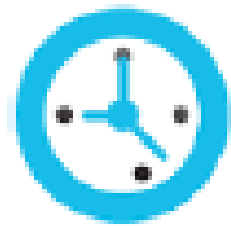


L'OPTION FACULTATIVE EPS AU LFRD



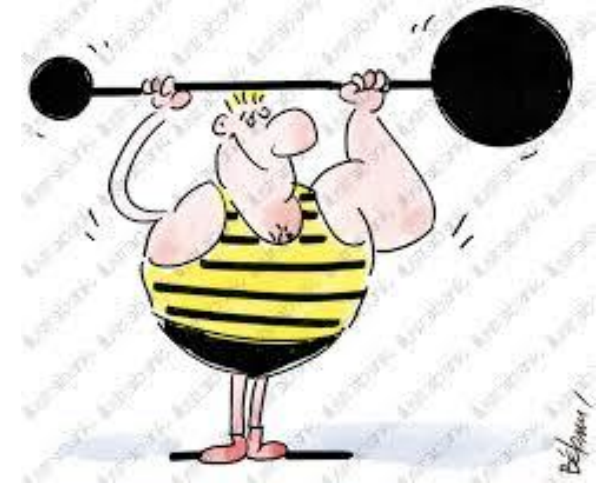
Time + Effort = Success

2 CHOIX POSSIBLES



❑ Option Ponctuelle : préparation individuelle uniquement l'année du Bac

- I. Procédure : inscription l'année du BAC
- II. Epreuves = Oral + Pratique en fin d'année
- III. Une seule activité parmi Natation, Tennis, Judo + Badminton + Rugby
- IV. La préparation à l'examen est individuelle mais accompagnée sur demande



❑ Option CCF : préparation sur 3 ans, à partir de la 2nd, encadrée par un professeur spécialiste

- I. Procédure : inscription en fin de 3^{ème}
- II. Duo d'activités choisies par le LFRD : Natation/Musculation ou Rugby/Musculation
- III. 3h/semaine (1h30 + 1h30)... pendant 3 ans OBLIGATOIREMENT
- IV. Epreuves : 2 pratiques + 1 Oral

L'option EPS: Pour quels élèves ?

- ✓ très motivés par la pratique sportive
- ✓ Capables de supporter physiquement et scolairement une charge de travail supplémentaire conséquente et exigeante... surtout pour l'option CCF
- ✓ ayant déjà un vécu sportif conséquent dans une pratique voire un bon niveau reconnu
- ✓ Désireux d'atteindre un niveau de pratique supérieur aux exigences de l'EPS obligatoire = spécialisation



Option ponctuelle = aucune obligation si ce n'est se présenter à l'examen

Option en CCF

- ❖ Etre inscrit à l'Association Sportive en Rugby ou Natation



- ❖ Présence et Ponctualité
OBLIGATOIRES à chaque cours.
Absence à justifier.



- ❖ Participer à des manifestation sportives supplémentaires (souvent le week-end) en tant que sportifs, coach et arbitre/juge
- ❖ Avoir dans l'établissement et en dehors (cours obligatoires + Option) un comportement exemplaire et volontaire

Quelle organisation ?

OPTION PONCTUELLE

- ✓ Préparation pratique et théorique sur son temps personnel dans 1 SEULE ACTIVITE / Pas de note ou appréciation dans le bulletin / Pas de cours imposé / Note sur 20 au Bac suite à 1 examen pratique (80%) + 1 entretien de 10 min (20%)

OPTION CCF

- ✓ Musculation : lundi ou Mardi 12h30-14h
- ✓ Natation et Rugby : Jeudi 17h-18h30
- ✓ 1 note chaque trimestre (2nd, 1^{ère} et Terminale) + Appréciation dans le bulletin pour suivre l'évolution
 - ✓ Evaluation Certificative en Terminale en fin d'année : note sur 20.
 - ✓ 80% pratique et 20% entretien
- ✓ 2 pratiques obligatoires : Musculation (réalisation d'une séance) + Rugby (Matches de 7) ou Natation (800m)
 - ✓ 1 oral de 10 min

Informations complémentaires

antoine.deguernon@lfrd.net