

L'EPS AU LYCEE MILITAIRE DE SAINT-CYR



L'éducation physique et sportive au lycée militaire de Saint-Cyr est non seulement une discipline scolaire obligatoire, conforme aux programmes de l'éducation nationale mais aussi un besoin vital pour un bon équilibre et un déroulement harmonieux de la vie en internat.

Les enseignements proposés au lycée permettent de définir les contours d'une culture commune et de répondre à la diversité de la demande des élèves.

L'enseignement commun (2 heures par semaine) apporte une formation culturelle et méthodologique fondamentale à travers 8 activités proposées dans le cursus de formation : Acrosport, Rugby, Musculation, Course de demi-fond, Course de relais vitesse, Danse, Judo et la Course d'orientation.

L'enseignement de l'option EPS (3 heures par semaine) propose un approfondissement du travail en s'appuyant sur un choix d'activités physiques très varié (Athlétisme, Biathlon, Badminton, Musculation, Step, Rugby, Volleyball, Football, Handball, Judo, Cross training, Natation et Sauvetage) mais aussi un contenu théorique enrichissant.

L'apport de l'éducation physique et sportive à la formation globale est particulier, original et irremplaçable. Elle valorise une formation corporelle générale fondée sur l'acquisition d'une culture physique, sportive et artistique, l'accès à une citoyenneté en acte, l'équilibre et le développement personnel.

ORGANISATION DE L'OPTION EPS

- 2 fois 1 h 30 de pratique sportive ou théorique
- 2 créneaux, le lundi après-midi et le vendredi après-midi d'une durée de 1 h 30
- L'option est enseignée sur les 3 années (de la seconde à la terminale) pour pouvoir être évaluée en contrôle continu au Baccalauréat sur les années de première et terminale.

L'ASSOCIATION SPORTIVE (UNSS ET UGSEL)

Votre enfant pourra participer chaque mercredi après-midi à des entraînements encadrés par les professeurs d'EPS et participer à des rencontres sportives inter lycées dans les activités suivantes : handball, rugby, football, athlétisme, natation, tir à l'arc, volleyball.

Ce créneau sportif du mercredi est apprécié par les élèves (75% des lycéens sont licenciés) car il leur permet de sortir du cadre du lycée, de s'oxygéner l'esprit par la pratique de rencontres sportives de bon niveau, de rencontrer d'autres élèves de l'académie, et de s'entraîner dans la perspective du tournoi inter lycée de la défense disputé chaque année au mois de mai.

LE CSA (FEDERATION DES CLUBS DE LA DEFENSE)

Votre enfant pourra pratiquer chaque mardi soir de 19h30 à 21h30 une activité de son choix encadrée par des animateurs diplômés : badminton, volley-ball, athlétisme, football, Futsal, musculation, tir à l'arc, boxe, natation, taekwondo, tir à air comprimé, sophrologie. Ces activités peuvent changer en fonction de la disponibilité et des compétences des cadres qui les animent bénévolement.

Mais aussi lui permettre de participer aux stages de parachutisme organisés pendant les petites vacances scolaires.

Ce créneau du mardi soir est largement plébiscité par nos élèves (80% des lycéens sont licenciés) car il leur permet de pratiquer de nouvelles activités, dans une ambiance détendue, sans obligation de présence systématique chaque semaine.

C'est un moment privilégié d'échanges qui contribue à créer une saine cohésion et un partage de valeurs communes autour d'activités sportives et culturelles.