

EVALUATION

Evaluation de la **prestation physique** chaque année sur 3 activités :

Rando orientation : parcours en équipe à réaliser dans le temps imparti

Trail : présentation et réalisation d'une séquence d'entraînement

Trek randonnée : construire et réaliser en autonomie un parcours par petits groupes de niveau

Production d'un **carnet d'entraînement et d'un topo guide**

1 **entretien oral** en terminale portant sur un thème d'étude en lien avec le sport

Evaluation pour le BAC en contrôle continu

Pour le BAC l'option EPS c'est coefficient 4 (2 en 1re et 2 en Terminale)



LES LIENS UTILES

→ site internet de la cité scolaire :

<https://jean-moulin.ent.auvergnhonealpes.fr/>

→ Lycée Jean Moulin
12 rue Félix Chautemps
BP 55
73202 ALBERTVILLE CEDEX

☎ : 04 79 32 49 03

Mail : ce.0730005j@ac-grenoble.fr



Option E.P.S.

De la 2de à la terminale

Venez rejoindre

l'Option Montagne

Rando, Trail et Orientation !

Lycée Jean Moulin



Option E.P.S. Montagne Rando, Trail & Orientation au lycée Jean Moulin

Venez rejoindre l'option EPS Montagne Rando et Trail au lycée Jean Moulin d'Albertville !



Stage 3 à 5 jours (Tour du Mont Blanc, Tour des Fizz, Tour des glaciers de la Vanoise...)

Rando
orientation



Trail

Challenge
pleine nature
(UNSS)



CONDITIONS D'ADMISSION

- ⇒ Option facultative reconduite sur 3 ans : inscription à faire en Juin au lycée.
- ⇒ Possibilité d'intégrer l'option en classe de 1ère et de terminale

PROFIL ET CAPACITES REQUIS

- ⇒ Avoir le goût de l'**effort**, de la **motivation**, de la **volonté** et l'envie de se surpasser
- ⇒ Niveau physique et technique débrouillé en course à pied, randonnée, VTT
- ⇒ Avoir un esprit d'**entraide**, de **solidarité**, de vie de groupe
- ⇒ Apprécier les activités de pleine nature : randonnée, orientation, trail, VTT

DEROULEMENT DE L'OPTION

- ⇒ *3 heures hebdomadaires annualisées sur l'ensemble de l'année*, encadrées par 2 professeurs EPS

3 activités

- ⇒ entraînements **trail, course à pied** le mercredi après-midi au 1er semestre
- ⇒ sorties **rando et orientation** à la journée ou à la 1/2 journée le samedi ou le mercredi après midi
- ⇒ 1 stage **randonnée** (trek 3 à 5 jours) chaque année
- ⇒ Participation obligatoire au challenge pleine nature **UNSS** le mercredi (CO, run&bike, trail et raid multisports) ainsi qu'au trail des Saisies
- ⇒ découvrir le milieu montagnard au travers différentes activités dans une pratique sécurisée

Apprendre à se connaître pour progresser et dépasser ses limites, connaître la montagne pour s'y engager en autonomie et en sécurité, s'entendre et s'encourager en équipe pour atteindre ses objectifs