



[www.eps-lcp.net]



2, place Blarer-de-Wartensee
Case postale 152
CH-2900 Porrentruy
t +41 32 420 36 80
f +41 32 420 36 81
lycee.cantonal@jura.ch

PRÉSENTATION HEP BEJUNE / 24 mai 2013

EPS – éducation physique et sportive
DISCIPLINE FONDAMENTALE (DF) – programme 1^{ère}- 2^{ème}- 3^{ème} année



- **Athlétisme** (extérieur, 8 périodes) : courses diverses et lancers
Courir : VMA → note + endurance (5000m, 2500m, 12min, 1000m, relais, ...)
Lancer : petite balle, javelot, boulet



- **Piscine** (7 périodes : 3 / 1 / 3)
Atelier (400m/500m/200m, pagayage, nage subaquatique, virage, sauvetage)



- **Volleyball** (en salle, 7-8 périodes)
Service/manchette/touche/smash
éventuellement forme jouée avec appréciation



- **Badminton** (en salle, 4-5 périodes)
Clear/lift, drop/amortie, service court/long avec zone
éventuellement forme jouée avec appréciation



- **Condition physique** (en salle, 4-6 périodes)
Renforcement et/ou musculation (parcours, circuit-training, espace-santé)
Coordination fine : parcours, ateliers
Habilités motrices : firs-passes et déplacement **basket, unihockey, tchouk...**



- **Agrès (programme au choix de l'enseignant)** (en salle, 6-8 périodes)
à choix, 2 engins sur 4 (reck, sol, barres asym. et barres //) : 6-8 éléments.



- **Athlétisme et jeux** (extérieur, thème : sauter et lancer/attraper)
Sauter : parcours multiple, haies, hauteur,...
à choix, baseball, football, basketball, « rugby », ultimate : forme jouée

Remarques :

- Quelques notions d'anatomie, de physiologie ainsi que des principes d'entraînement sont abordées et discutées de manière synthétique avec les élèves au cours de la pratique.

