



[ [www.eps-lcp.net](http://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

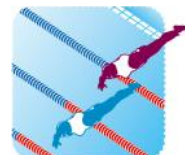
EPS – éducation physique et sportive  
OPTION COMPLÉMENTAIRE (OC) – programme 2<sup>ème</sup>- 3<sup>ème</sup> année

### Domaines pratiques étudiés sur 2 années :



- **Course d'orientation**

Durée : 1h à 1h15 (recherche comprenant 6 à 12 postes par élève, parcours individuel)



- **Natation**

50m style (à choix) ; 100m performance (style à choix) ; 500m endurance (style libre)



- **Volleyball**

Évaluation des gestes techniques isolés suivants : service, manchette, touche, smash en situation de « jeu »



- **Jeux collectifs**

Travailler des principes opérationnels d'attaque et de défense par la pratique handball/tchoukball, basketball et unihockey (qualités de *marquage et démarquage, d'appel de balle, utilisation ou occupation des espace, etc.*)



- **Courses diverses**

VMA, 1000m, 5000m, 12 minutes (Cooper)

- **Athlétisme (nouveau !)**

Saut en hauteur et lancer du boulet (performance) ; introduction aux divers autres lancers ; évaluation au lancer du poids et saut en hauteur, le nouveau matériel permettant l'entraînement et les tests en salle également.



- **Badminton**

Évaluation des gestes techniques suivants : clear / lift, drop / contre amortie, killshot / smash



- **Agrès**

2 engins : à choix (sol, reck, barres // ou barres asymétriques) : enchaîner 4 mouvements sur chacun des engins comprenant 1 entrée et 1 sortie

Suite en musique : enchaîner, en respectant une musique donnée, des mouvements élémentaires sur a) le sol, b) les barres // basses, c) le reck

- **Chorégraphie**

Présenter une chorégraphie (seul ou en groupe) de 1 à 2 minutes

### Remarques :

- Huit théories sont étudiées et présentées : course d'orientation (lecture de carte, ...), biomécanique (natation), jeux collectifs et réglementation volleyball, physiologie de l'effort, nutrition-alimentation, anatomie élémentaire, blessures sportives et prévention

