

Projet E. P. S.

LyCOM

*i
s
i
b
i
l
i
t
é*

*l
a
r
t
é*

*r
i
g
i
n
a
l
i
t
é*

*o
d
e
r
n
i
t
é*

*Pour une présentation en
version « hologramme » ...*



*N'exagérons pas
tout de même !!!*

Novembre 2021



Actualisé en Février 2026

Sommaire

*Pour un document plus proche et plus accessible
au sein de la Communauté Educative.*

*« Communication » : outil et ensemble de
techniques visant à relier les individus !*

Larousse



Origine du « Projet d' E.P.S. »

Priorités éducatives au LYCOM

Offre de formation au Lycée de la Communication

Programmation sur 3 ans au LYCOM

Evaluation au Baccalauréat en E.P.S.

Les « incontournables » : règles de fonctionnement

Le « Projet A.S. » { Association Sportive }

*Annexe : liste des Activités Physiques Sportives & Artistiques
support d'évaluation pour « votre » session EPS au Baccalauréat.*

Bonne lecture !

L' ORIGINE du Projet d'E.P.S.

[Un tiraillement d'influences Externes & Internes ... un compromis entre ressources et contraintes]

Projet Académique 2024 – 2028

- « - La réussite des élèves
- Une Ecole ouverte & accueillante
- Un accompagnement des personnels »

Règlementation générale du Système Educatif

- Code de l'Education
- Missions des enseignants
- « Chartes » diverses
- ...

Influences EXTERNES

Influences INTERNES

La ville de METZ

Ville « patrimoine »,
très riche culturellement.

Profil particulier : historique –
climatologique – urbain –
démographique – économique ...

Un « lieu »

Le Sport à METZ

Ville « dynamique » sur le
plan national et international.

Forte empreinte du Handball.
(Palmarès rayonnant)

Occupation des installations
sportives : quasi saturation.

Exigences spécifiques : Programmes E.P.S. | BO 2019 |

« Former par la pratique physique-sportive-artistique un citoyen épanoui, cultivé, capable de faire des choix éclairés pour s'engager de façon régulière et autonome dans un mode de vie actif et solidaire. »

1 Finalité

- Développer sa motricité
- Savoir se préparer et s'entraîner
- Exercer sa responsabilité individuelle
(au sein d'un collectif)
- Construire durablement sa santé
- Accéder au patrimoine culturel

5 Objectifs

Spécificités de l'E.P.L.E.

{ Lycée de la Communication }

Projet d'Etablissement & Contrat d'Objectifs

- Susciter et accompagner l'ambition
- Viser l'ouverture artistique et scientifique
- Soutenir le projet professionnel personnel
(& les projets citoyens)

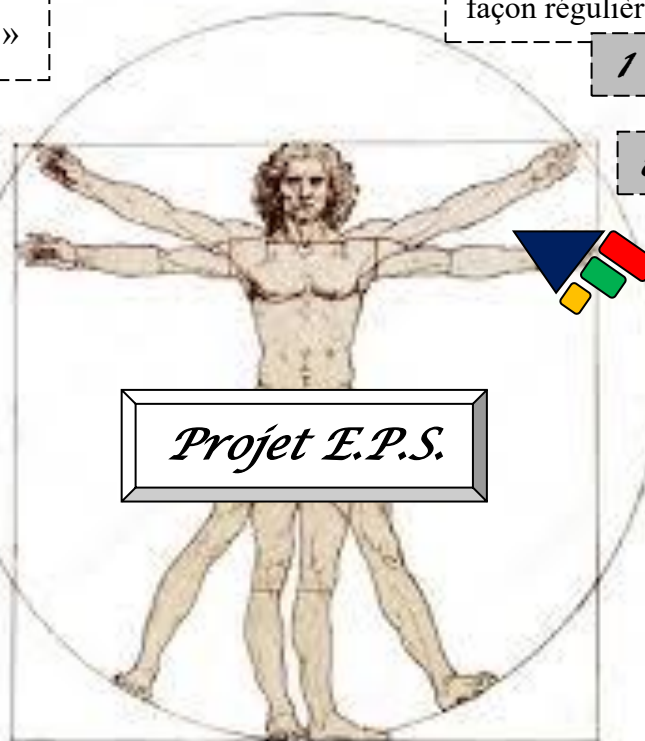
Profil « scolaire »

Un rapport aux Savoirs
singulier pour les élèves
du Lycée de la
Communication.

Un « public »

Profil « sportif »

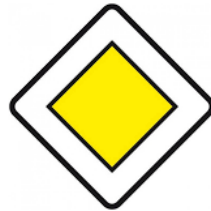
Un rapport aux Activités
Physiques et Sportives et
Artistiques spécifique
pour les élèves du Lycée
de la Communication.



Projet E.P.S.

Priorité en EPS au LYCOM

Autonomie



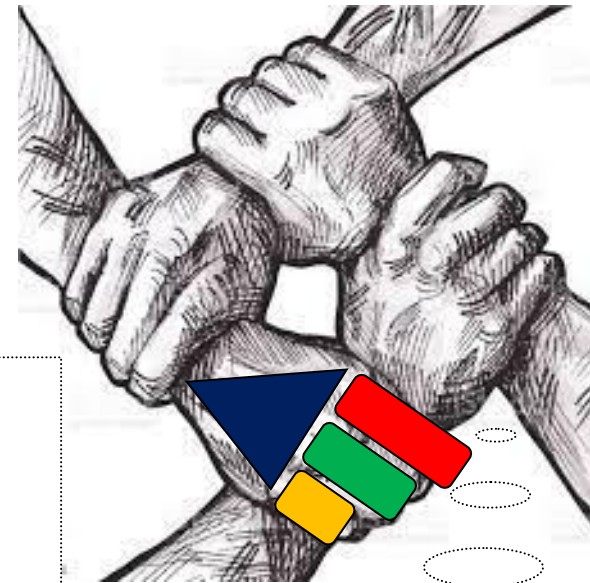
Coopération



Donner les moyens
et l'envie de continuer la
pratique d'une activité
physique tout
au long de sa vie.

Précision : ces 2 valeurs
fondamentales feront l'objet à
chaque séance d'une attention
particulière au niveau des :

- ⇒ Modalités pédagogiques
d'organisation à chaque séance
(gestion du matériel - tutorat/aide
- déplacements extériorisés - etc ...)
- ⇒ Procédés d'évaluation
- ⇒ Dynamiques insufflées au sein de
l'Association Sportive
- ⇒ etc ...



Permettre aux élèves de
travailler ensemble
autour d'un projet.

La « coopération » est un levier aussi puissant
et plus sain que la « compétition ».
Anne Hébrard

L'offre de formation

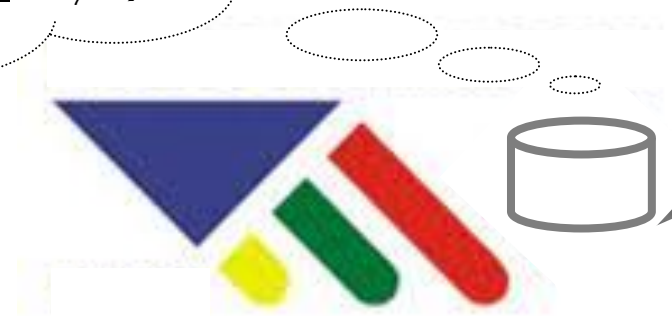
L'enseignement de l'E.P.S.
se décline en **5** dimensions ...
comme les **5** doigts de la main !
{ **5** Champs d'Apprentissage }

Promouvoir au Lycée
de la Communication un
« bouquet garni » d'A.P.S.A.

[Activités Physiques Sportives & Artistiques]



Précision : toutes les A.P.S.A. mentionnées ci-dessous ne
sont pas forcément « certificatives » pour l'examen du BAC.
(voir la page : « L'évaluation au Baccalauréat en EPS »,
seules les A.P.S.A. qui disposent d'un référentiel « validé »
pourront être choisies par les élèves en Terminale !)



C.A. n°1

« Réaliser une
performance motrice
maximale mesurable à
une échéance donnée »

- Athlétisme
Demi-fond
C.3.P.4.
Pentabond
- Natation

C.A. n°2

« Adapter son
déplacement à des
environnements
variés ou incertains »

- Sauvetage
- Course d'Orientation
(en projet)

C.A. n°3

« Réaliser une
prestation corporelle
destinée à être vue
et appréciée »

- Acrosport
- Danse sur Step
- Danse

C.A. n°4

« Conduire et maîtriser
un affrontement collectif
ou interindividuel
pour gagner »

- Volley-ball
- Soft-ball
- Ultimate
- Badminton
- Boxe Française

C.A. n°5

« Réaliser une activité
physique pour développer
ses ressources et
s'entretenir »

- Musculation
- Course de durée

Programmation sur 3 ans ...

[Répartition des A.P.S.A. & des Champs d'Apprentissage]

SECONDE

3 cycles de 7 à 9 séances permettant de pratiquer 3 A.P.S.A. dont ... 1 choisie par la classe !

PREMIERE

3 cycles de 7 à 9 séances permettant de pratiquer 6 A.P.S.A. dont 3 choix pour le « groupe EPS »

Activités AQUATIQUES

- 3x50 mètres
- Sauvetage

• Choix n°1 • ... **OU** ...

Activités ATHLETIQUES

- Demi-fond
- Pentabond

• Danse •

[« choix » de l'Institution]

Activités d'OPPOSITION

- Volley-ball
- Soft-ball
- Ultimate
- Badminton
- Boxe Française

• Choix n°2 •
1 activité sur 5

Activités ARTISTIQUES

Acrosport **OU** Danse sur step

• Choix n°3 •

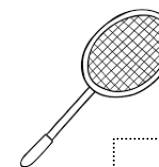
ET

Activités d'ENTRETIEN

- Musculation •

• Course de durée •

[« choix » de l'équipe EPS]



2nde

1^{ère}

T^{ale}

... à compter de la rentrée de septembre 2022

A
d
u
l
t
e

TERMINALE

3 cycles de 7 à 9 séances en vue de s'engager dans 3 A.P.S.A. « choisies »

Les « menus » sont élaborés dans le respect des exigences institutionnelles :

3 A.P.S.A. issues de 3 C.A. différentes !

• 3 choix •
« groupe EPS »

Liste qui s'est progressivement étoffée !

• Natation

• Demi-Fond

• C.3.P.4.

• Pentabond

• Sauvetage

• Acrosport

• Danse sur Step

• Danse

• Volley-ball

• Soft-ball

• Ultimate

• Badminton

• Boxe Française

• Musculation

• Course de durée

C.A. n°1

C.A. n°2

C.A. n°3

C.A. n°4

C.A. n°5



L'E.P.S. au Bac

... vers la Tour des **A.F.L.** !



De 2009 à 2020

Des cadres NATIONAUX.

Une équité de traitement
sur tout le territoire.

Concrètement ... que l'on habite
à Limoges, Paris ou Dijon,
tous les candidats sont évalués
selon des barèmes
et des grilles identiques.

De l'uniformité ... à l'unicité !

*3 épreuves programmées
durant l'année de Terminale*

A.F.L.1

⇒ **dimension MOTRICE**
= 60% de la note
= évaluée sur 3 dates
programmées (C.C.F.),
= en co-évaluation {double jury}

A.F.L.2 & A.F.L.3

⇒ **dimensions
respectivement
METHODOLOGIQUES
& SOCIALES**
= 40% de la note
= évaluées en contrôle continu



Attendus de **Fin de Lycée**

Coeff. 6
sur 100

A.F.L.1

A.F.L.2

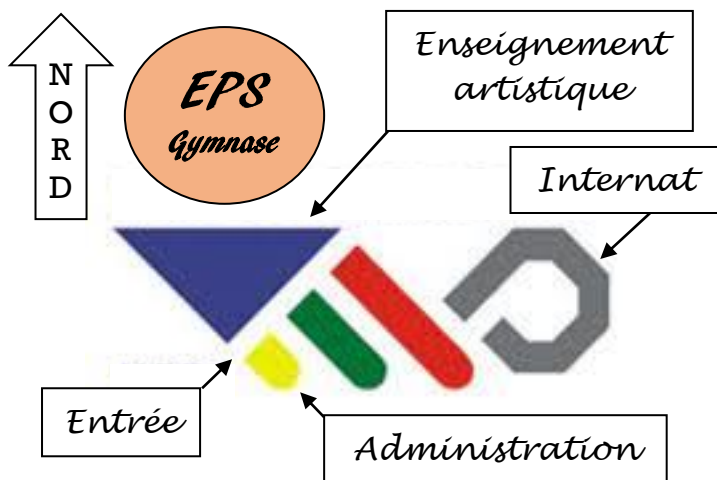
A.F.L.3

Dès 2022

Des déclinaisons LOCALES.

Des référentiels spécifiques,
créés et inventés par les enseignants
pour chaque établissement,
puis soumis à la validation
des Inspecteurs [IPR-EPS].

Les « incontournables » : règles de fonctionnement.



La note d'E.P.S. sur le bulletin scolaire

{ Evaluation « hors examen » en **E**ducation **P**hysique & **S**portive }

Efficacité

Sur 10 points

(dans la continuité de l'A.F.L. **1**)

Persévérance { & progrès }

Sur 5 points

(dans la continuité de l'A.F.L. **2**)

Solidarité { & respect }

Sur 5 points

(dans la continuité de l'A.F.L. **3**)



La tenue E.P.S.

Lorsque la pratique s'effectue dans le gymnase : 1 paire de chaussures de sport propre différente de celle utilisée pour se rendre au gymnase.

Lorsque la pratique s'effectue en extérieur (terrain synthétique) : 1 paire de chaussures de sport en mesure d'être salie.

Lorsque la pratique s'effectue à la piscine : 1 maillot de bain (pas de short) + bonnet de bain & lunettes.

Tout élève en possession d'un certificat médical conforme à la réglementation en vigueur * est :

⇒ « évaluable »

... au contrôle continu d'EPS.

⇒ « obligé d'assister aux cours d'Education Physique & Sportive. »

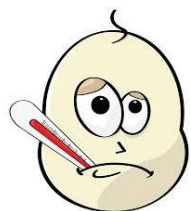
L'enseignant d'EPS pourra proposer de façon exceptionnelle une dérogation qui sera validée par le Chef d'Etablissement.

Règlementation en vigueur *

- Date de début (non rétroactive)
- Date de fin
- Motif ou précision de l'inaptitude
- Cachet du médecin
- Signature du médecin

Le document médical doit être remis en personne au Professeur d'EPS

Inaptitudes & Dispenses



Projet de l'A.S.

Association Sportive



S'engager dans des compétitions inter-établissements afin de faire rayonner le Lycée de la Communication au plus haut niveau possible dans les activités sportives notamment :

- ⇒ Badminton
- ⇒ Football - Futsal
- ⇒ Basket-ball
- ⇒ Volley-ball
- ⇒ ...

*Offrir un temps de pratique axé sur le « loisir » et la « convivialité »
{ créneaux 12h - 14h }*

*Former des Jeunes Officiels
[J.O.]*

- Arbitre
- Juge
- Coach
- ...

Proposer des séquences ponctuelles d'ouverture culturelle :

- Escalade
- Canoe
- ...
- Ski
- Golf

Promouvoir des activités « nouvelles & originales » :

... en intra-établissement :

- ⇒ « Tournois interclasses »
[Bad-Ten ; Sepak Takraw ; ...]
- ⇒ « Karate-Jutsu » (Self-défense)

... en extra-établissement :

- ⇒ « Soft-ball »
- ⇒ « Pétanque »

*« GRATUIT »
(adhésion auto-financée grâce aux 10€ réservés à l'UNSS sur la carte Jeun'Est)*

- « LIBRE »*
- sur la base du volontariat
 - fournir un Certificat Médical n'est pas nécessaire

ANNEXE : liste des Activités Physique Sportives & Artistiques support d'évaluation pour le Baccalauréat.



Session 2021

- Natation
- Demi-fond
- Pentabond

- Acrosport
- Danse

- Badminton

[VALIDÉ]



C.A. n°1

C.A. n°2

C.A. n°3

C.A. n°4

C.A. n°5

Maintenant

- Natation
- Demi-Fond
- C.3.P.4.

- Pentabond

- Sauvetage

- Acrosport

- Danse sur Step

- Danse

- Volley-ball

- Soft-ball

- Ultimate

- Badminton

- Boxe Française

- Musculation

- Course de durée

2026

2022

2023

2022

VALIDÉ

2025

2023

2023

2023

2023



Ce document vous a été proposé par
l'équipe EPS du Lycée de la Communication.