



EVALUATION

Evaluation en cours de formation, et en Terminale pour le BAC .

Une prestation physique en randonnée et une présentation d'entraînement pour le trail..

Un entretien évaluant une analyse de sa pratique et des connaissances acquises



Trek lointain



LES LIENS UTILES

→ site internet de la cité scolaire :

www.ac-grenoble.fr/citescolaire/jean-moulin.albertville/

→ 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 2nde à la terminale

Venez rejoindre l'option
Montagne Evasion

Lycée Jean Moulin

ALBERTVILLE



Option E.P.S. Montagne Evasion au Lycée Jean Moulin

Venez rejoindre l'option EPS Montagne Evasion au lycée Jean Moulin d'Albertville



Stage 2 à 4 jours



Randonnées estivales ...



CONDITIONS D'ADMISSION

- ⇒ Option facultative sur trois ans, inscription à faire en Juin au Lycée.
- ⇒ Inscription en seconde et se poursuit en 1^{ère} et terminale sans interruption

PROFIL ET CAPACITES REQUIS

- ⇒ Avoir le goût de l'effort.
- ⇒ Niveau physique et technique débrouillé en course à pied, randonnée, vtt.
- ⇒ Avoir un esprit d'entraide et de vie de groupe
- ⇒ Aimer les activités de pleine nature : randonnée, orientation, trail, course à pied tout terrain ou en dénivelé, initiation ski de randonnée...

DEROULEMENT DE L'OPTION

- ⇒ L'horaire hebdomadaire est fixé à 3H (annualisées sur l'ensemble de l'année) : entraînement au trail l'automne le mercredi après-midi, sorties à la journée le samedi en randonnée, stages randonnée (trek) de 3 à 4 jours, participation au challenge UNSS pleine nature le mercredi après-midi.
- ⇒ L'option est encadrée par les professeurs EPS
- ⇒ L'enseignement de l'option s'appuie sur la pratique de plusieurs activités orientées vers la course à pied, la pleine nature, la découverte du milieu montagnard ainsi que sa pratique en toute sécurité.
- ⇒ trek vers des destinations « lointaines » en 1^{ère} ou terminale (facultatif).

S'approprier les connaissances sur le milieu naturel et humain, développer son autonomie, respecter les autres et l'environnement. Savoir gérer ses efforts, savoir s'orienter, lire une carte, s'engager en sécurité.