

## L'enseignement d'Éducation Physique et Sportive (EPS)

Au LFJM, les élèves pratiquent une large variété de disciplines et bénéficient d'infrastructures modernes.

Ils sont régulièrement invités à participer à des tournois et échanges en Belgique et à l'étranger.

### Infrastructures

Le Lycée Français Jean-Monnet dispose de deux gymnases équipés d'un dojo, d'un mur d'escalade de 56 voies de niveau 3 à 7, d'une salle de danse avec miroir, d'une salle d'agrs et de parcours de course d'orientation, établis en lien avec la fédération régionale des sports d'orientation de Belgique. Les élèves vont également à la piscine.

On y pratique des sports de ballon, du badminton, du tennis de table, de la gymnastique sportive, acrobatique et rythmique, des sports de combat, des activités chorégraphiques.

A ces équipements s'ajoutent un magnifique hall de sport, un gymnase, un terrain de football en herbe et un synthétique, une piscine dans la commune d'Uccle, une piste d'athlétisme à Forest et un complexe sportif composé d'une piscine et d'un grand hall sont également utilisés.

### L'EPS au collège

Le programme du collège est homogène, tous les élèves pratiquent les mêmes activités.

Seuls les horaires varient :

· 2 x 2 heures hebdomadaires en 6<sup>ème</sup>

· 3 heures hebdomadaires (2h + 1h) en 5<sup>ème</sup>, 4<sup>ème</sup> et 3<sup>ème</sup>

Toutes les activités présentes au collège sont enseignées en séquence de 8 séances.

- 6<sup>ème</sup> : natation / gymnastique sportive / handball / tennis de table / course d'orientation / volley-ball / lutte / parcours athlétique.
- 5<sup>ème</sup> : escalade / arts du cirque / ½ fond / football / danse / badminton / basket-ball.
- 4<sup>ème</sup> : natation / acrosport / handball / course d'orientation / ½ fond.
- 3<sup>ème</sup> : escalade / gymnastique sportive / volley-ball / badminton / course relais / danse / basket-ball.

**Pour le diplôme national du brevet (DNB), l'EPS participe à la validation du socle de connaissances, de compétences et de culture des élèves tout au long du cycle 4.**

### **L'EPS au Lycée**

Les programmes d'EPS en 2<sup>nde</sup> et 1<sup>ère</sup> préparent les évaluations au Bac, c'est pourquoi toutes les activités proposées en Terminale sont enseignées en 2<sup>nde</sup> ou en 1<sup>ère</sup>.

- 2<sup>nde</sup> : badminton / demi-fond / escalade / musculation
- 1<sup>ère</sup> : natation / gymnastique sportive / handball / course en durée
- Terminale : les élèves choisissent en début d'année un des menus de 3 activités proposées.

Chaque activité fait l'objet d'une évaluation en fin de période ;

- fin novembre pour la première épreuve
- début février pour la deuxième épreuve
- mi-Mai pour la troisième épreuve

### **L'option EPS au Baccalauréat**

Les élèves peuvent choisir de suivre à partir de la classe de 2<sup>nde</sup> – en plus des heures d'enseignement obligatoire - l'enseignement optionnel qui les prépare à l'option EPS du Baccalauréat.

3 heures de pratique par semaine soit une trentaine de séances de badminton et d'escalade.

#### **Contenu des séances :**

Travail des routines d'entraînements (préparation physique, échauffement)

Travail de la variété des coups en Badminton.

Passage du jeune officiel en badminton et escalade

Exercices de manipulation de corde en escalade et montée en fausse tête (remontée sur corde, via ferrata, descente en rappel ...)

Les places sont limitées à 20 élèves par niveau, pour accéder à l'option EPS il faut : Avoir un niveau 2 en escalade, avoir un niveau 2 en badminton, être motivé et volontaire pour s'investir, avoir une activité en club, à l'association sportive ou régulière en badminton ou escalade.

### **L'option EPS au Baccalauréat (Coefficient 2)**

2 voies en tête en escalade du 5 au 7A au choix avec descente en rappel

Tournoi de badminton en simple

Entretien sur les activités de l'option ; règlement, compétition, échauffement, préparation physique, exercices techniques ...

### **RHETO TROPHEE**

Le Rhéto-Trophée est une manifestation sportive réservée aux élèves de 6<sup>ème</sup> secondaire - soit Terminale - organisé en Fédération Wallonie-Bruxelles. Il s'agit d'une épreuve de sport et d'aventure dans laquelle chaque établissement scolaire est représenté par une équipe mixte (filles et garçons) de six élèves.

Chaque année, une équipe d'élèves volontaires représente le LFJM. Les entraînements sont organisés au sein de l'association sportive et sont dispensés par Messieurs CHERENCE, M'RAD et KERVEDAOU (EPS) et Monsieur DONNET (Math).

Les activités proposées lors des sélections générales sont :

- Course d'orientation
- Questionnaire de santé sous forme de quizz
- Exercice de coordination en équipe

Les activités proposées lors de la finale sont :

- Course d'orientation
- VTT
- Run and Bike
- Death Ride
- Tir à l'arc
- Kayak
- ...

### **JEUX INTERNATIONAUX DE LA JEUNESSE**

L'Union nationale du sport scolaire (UNSS) et l'AEFE ont créé les Jeux internationaux de la jeunesse, une compétition rassemblant des lycées du réseau d'enseignement français à l'étranger et des lycées de France et d'Outre-mer.

Ces journées qui se déroulent au 3<sup>ème</sup> trimestre rassemblent 350 élèves de 2<sup>nde</sup> en provenance du monde entier.

Les disciplines varient en fonction du thème retenu pour l'année : sports de sable, mer et montagne...