

61 - ALENÇON

OPTION FACULTATIVE EPS



TENNIS



**ACTIVITÉS
AQUATIQUES**
Natation sportive
+ Sauvetage & Waterpolo



MUSCULATION

De la 2^{nde} à la Terminale

*"Faire de mes capacités sportives
ma réussite au bac "*

Nos partenaires :



61 - ALENÇON

OPTION FACULTATIVE EPS



TENNIS



**ACTIVITÉS
AQUATIQUES**
Natation sportive
+ Sauvetage & Waterpolo



MUSCULATION

De la 2^{nde} à la Terminale

*"Faire de mes capacités sportives
ma réussite au bac "*

Nos partenaires :



61 - ALENÇON

OPTION FACULTATIVE EPS



TENNIS



**ACTIVITÉS
AQUATIQUES**
Natation sportive
+ Sauvetage & Waterpolo



MUSCULATION

De la 2^{nde} à la Terminale

*"Faire de mes capacités sportives
ma réussite au bac "*

Nos partenaires :



Public visé :

- ✓ Filles et garçons, débutant(e)s ou initié(e)s
- ✓ Lycéens en enseignement général ou technologique
- ✓ De la 2^{nde} à la terminale

Fonctionnement et encadrement :

- ✓ 2 séances par semaine (3h) : 1h30 de **Tennis** et 1h30 de **Natation**
- ✓ Séances de **Tennis** au sein du Tennis Club d'Alençon (à proximité)
- ✓ Séances de **Natation** à la piscine Rousseau d'Alençon
- ✓ Sous la responsabilité d'un professeur EPS
- ✓ Hébergement possible à l'internat. Gare routière et SNCF à 5min à pied
- ✓ Cette option facultative EPS **Tennis & Natation** est la seule en Normandie et l'une des rares en France. Elle est reconnue par l'éducation nationale

Missions scolaires et sportives :

- ✓ Option qui prépare à l'épreuve facultative EPS du baccalauréat
- ✓ Suivi scolaire et pédagogique (cursus classique avec horaires aménagés)
- ✓ Evaluation trimestrielle – Fiche de suivi - Auto-évaluation
- ✓ **S'adapter et gérer une opposition en simple ou en double**
- ✓ **Jouer sur la vitesse, la précision, la force et les effets**
- ✓ **Développer l'intelligence tactique et élaborer des stratégies de jeu**
- ✓ **Développer une aisance aquatique (Respiration, propulsion, information, équilibration et gestion de l'effort)**
- ✓ **Développer les techniques dans les 4 nages (Papillon, dos, brasse et crawl)**
- ✓ **Assurer sa propre sécurité et celle des autres, développer les compétences de sauvetage aquatique : franchir en immersion une série d'obstacles variés, remorquer en surface un mannequin et/ou une personne préalablement immergé(e)**
- ✓ **Se préparer aux épreuves du BNSSA (Diplôme d'état pour surveiller piscines, plages, lacs, étangs, ... : Formation proposée par Alencéa d'Alençon) → Facultatif**
- ✓ **Découvrir le waterpolo (S'initier aux techniques de base)**
- ✓ Favoriser un renforcement musculaire équilibré, réaliser et orienter son activité physique en vue du développement et de l'entretien de soi, en vue d'une amélioration en tennis et dans les activités aquatiques
- ✓ Suivre une progression d'apprentissage et s'impliquer dans des tâches d'arbitrage, de jugement, de planification d'entraînement
- ✓ Formation à l'autonomie et développement des capacités à s'entraîner
- ✓ Préparation aux compétitions du sport scolaire (UGSEL)

Conditions d'admission :

- ✓ Etre motivé(e) et sportif(ve) : Entretien de motivation possible
- ✓ Avoir un dossier scolaire satisfaisant (résultats et appréciations)
- ✓ Etre capable de plonger, nager aisément et/ou rapidement 50m sans s'arrêter en nage ventrale et dorsale (Acquisition du niveau approfondi en natation en EPS au collège : facultatif)
- ✓ Etre déjà initié(e) si possible aux techniques de base du tennis ou des sports de raquette

☞ Procédure et conditions d'inscription : s'inscrire auprès du secrétariat et le mentionner dans le dossier d'inscription (Entretien possible en fonction du nombre de demandes)



ECOLE – COLLÈGE – LYCÉE POLYVALENT
100 Rue Labillardière
61000 ALENÇON CEDEX
☎ 02.33.82.43.00
🌐 www.sfsales.fr Contact : adm@sfsales.fr



 Rejoignez-nous sur notre page Facebook : @SFSoptionEPS

Public visé :

- ✓ Filles et garçons, débutant(e)s ou initié(e)s
- ✓ Lycéens en enseignement général ou technologique
- ✓ De la 2^{nde} à la terminale

Fonctionnement et encadrement :

- ✓ 2 séances par semaine (3h) : 1h30 de **Tennis** et 1h30 de **Natation**
- ✓ Séances de **Tennis** au sein du Tennis Club d'Alençon (à proximité)
- ✓ Séances de **Natation** à la piscine Rousseau d'Alençon
- ✓ Sous la responsabilité d'un professeur EPS
- ✓ Hébergement possible à l'internat. Gare routière et SNCF à 5min à pied
- ✓ Cette option facultative EPS **Tennis & Natation** est la seule en Normandie et l'une des rares en France. Elle est reconnue par l'éducation nationale

Missions scolaires et sportives :

- ✓ Option qui prépare à l'épreuve facultative EPS du baccalauréat
- ✓ Suivi scolaire et pédagogique (cursus classique avec horaires aménagés)
- ✓ Evaluation trimestrielle – Fiche de suivi - Auto-évaluation
- ✓ **S'adapter et gérer une opposition en simple ou en double**
- ✓ **Jouer sur la vitesse, la précision, la force et les effets**
- ✓ **Développer l'intelligence tactique et élaborer des stratégies de jeu**
- ✓ **Développer une aisance aquatique (Respiration, propulsion, information, équilibration et gestion de l'effort)**
- ✓ **Développer les techniques dans les 4 nages (Papillon, dos, brasse et crawl)**
- ✓ **Assurer sa propre sécurité et celle des autres, développer les compétences de sauvetage aquatique : franchir en immersion une série d'obstacles variés, remorquer en surface un mannequin et/ou une personne préalablement immergé(e)**
- ✓ **Se préparer aux épreuves du BNSSA (Diplôme d'état pour surveiller piscines, plages, lacs, étangs, ... : Formation proposée par Alencéa d'Alençon) → Facultatif**
- ✓ **Découvrir le waterpolo (S'initier aux techniques de base)**
- ✓ Favoriser un renforcement musculaire équilibré, réaliser et orienter son activité physique en vue du développement et de l'entretien de soi, en vue d'une amélioration en tennis et dans les activités aquatiques
- ✓ Suivre une progression d'apprentissage et s'impliquer dans des tâches d'arbitrage, de jugement, de planification d'entraînement
- ✓ Formation à l'autonomie et développement des capacités à s'entraîner
- ✓ Préparation aux compétitions du sport scolaire (UGSEL)

Conditions d'admission :

- ✓ Etre motivé(e) et sportif(ve) : Entretien de motivation possible
- ✓ Avoir un dossier scolaire satisfaisant (résultats et appréciations)
- ✓ Etre capable de plonger, nager aisément et/ou rapidement 50m sans s'arrêter en nage ventrale et dorsale (Acquisition du niveau approfondi en natation en EPS au collège : facultatif)
- ✓ Etre déjà initié(e) si possible aux techniques de base du tennis ou des sports de raquette

☞ Procédure et conditions d'inscription : s'inscrire auprès du secrétariat et le mentionner dans le dossier d'inscription (Entretien possible en fonction du nombre de demandes)



ECOLE – COLLÈGE – LYCÉE POLYVALENT
100 Rue Labillardière
61000 ALENÇON CEDEX
☎ 02.33.82.43.00
🌐 www.sfsales.fr Contact : adm@sfsales.fr



 Rejoignez-nous sur notre page Facebook : @SFSoptionEPS

Public visé :

- ✓ Filles et garçons, débutant(e)s ou initié(e)s
- ✓ Lycéens en enseignement général ou technologique
- ✓ De la 2^{nde} à la terminale

Fonctionnement et encadrement :

- ✓ 2 séances par semaine (3h) : 1h30 de **Tennis** et 1h30 de **Natation**
- ✓ Séances de **Tennis** au sein du Tennis Club d'Alençon (à proximité)
- ✓ Séances de **Natation** à la piscine Rousseau d'Alençon
- ✓ Sous la responsabilité d'un professeur EPS
- ✓ Hébergement possible à l'internat. Gare routière et SNCF à 5min à pied
- ✓ Cette option facultative EPS **Tennis & Natation** est la seule en Normandie et l'une des rares en France. Elle est reconnue par l'éducation nationale

Missions scolaires et sportives :

- ✓ Option qui prépare à l'épreuve facultative EPS du baccalauréat
- ✓ Suivi scolaire et pédagogique (cursus classique avec horaires aménagés)
- ✓ Evaluation trimestrielle – Fiche de suivi - Auto-évaluation
- ✓ **S'adapter et gérer une opposition en simple ou en double**
- ✓ **Jouer sur la vitesse, la précision, la force et les effets**
- ✓ **Développer l'intelligence tactique et élaborer des stratégies de jeu**
- ✓ **Développer une aisance aquatique (Respiration, propulsion, information, équilibration et gestion de l'effort)**
- ✓ **Développer les techniques dans les 4 nages (Papillon, dos, brasse et crawl)**
- ✓ **Assurer sa propre sécurité et celle des autres, développer les compétences de sauvetage aquatique : franchir en immersion une série d'obstacles variés, remorquer en surface un mannequin et/ou une personne préalablement immergé(e)**
- ✓ **Se préparer aux épreuves du BNSSA (Diplôme d'état pour surveiller piscines, plages, lacs, étangs, ... : Formation proposée par Alencéa d'Alençon) → Facultatif**
- ✓ **Découvrir le waterpolo (S'initier aux techniques de base)**
- ✓ Favoriser un renforcement musculaire équilibré, réaliser et orienter son activité physique en vue du développement et de l'entretien de soi, en vue d'une amélioration en tennis et dans les activités aquatiques
- ✓ Suivre une progression d'apprentissage et s'impliquer dans des tâches d'arbitrage, de jugement, de planification d'entraînement
- ✓ Formation à l'autonomie et développement des capacités à s'entraîner
- ✓ Préparation aux compétitions du sport scolaire (UGSEL)

Conditions d'admission :

- ✓ Etre motivé(e) et sportif(ve) : Entretien de motivation possible
- ✓ Avoir un dossier scolaire satisfaisant (résultats et appréciations)
- ✓ Etre capable de plonger, nager aisément et/ou rapidement 50m sans s'arrêter en nage ventrale et dorsale (Acquisition du niveau approfondi en natation en EPS au collège : facultatif)
- ✓ Etre déjà initié(e) si possible aux techniques de base du tennis ou des sports de raquette

☞ Procédure et conditions d'inscription : s'inscrire auprès du secrétariat et le mentionner dans le dossier d'inscription (Entretien possible en fonction du nombre de demandes)



ECOLE – COLLÈGE – LYCÉE POLYVALENT
100 Rue Labillardière
61000 ALENÇON CEDEX
☎ 02.33.82.43.00
🌐 www.sfsales.fr Contact : adm@sfsales.fr



 Rejoignez-nous sur notre page Facebook : @SFSoptionEPS