

# OPTION Facultative EPS "Activités Physique de Peine nature" Au Lycée Désiré Nisard de Châtillon-sur-Seine

Idéalement situé au cœur des 9000 hectares du Massif Forestier du Pays Châtillonnais, sillonné de nombreux vallons et de cours d'eau, le Lycée Désiré NISARD propose, à tous les élèves désireux d'allier réussite scolaire et activités physiques de pleine nature, une OPTIONN EPS.

Cette OPTION EPS offre la possibilité de pratiquer et approfondir diverses activités physiques (VTT, Course d'Orientation, Trail, Duathlon) tout en préservant et en assurant le suivi et la réussite d'une scolarité de lycée. Le but étant de préparer les élèves à l'option EPS au Baccalauréat.

Elle s'adresse à des élèves motivés par la pratique des activités physiques et sportives proposées, la plupart en pleine nature.



## RECRUTEMENT

► Retrait de la fiche de préinscription au secrétariat du lycée Désiré Nisard ou auprès de votre établissement

*(date limite du dépôt de dossier le 20 juin 2026)*

► RAPPEL : l'inscription en option EPS est indépendante du mouvement d'affectation des élèves et se fait lors de l'inscription dans les établissements.

La demande d'inscription en option EPS prend en compte :

- La fiche de candidature à remplir et à retourner au plus tard au lycée pour le 20 juin 2026.
- Les familles seront informées par mail en cas de candidature non retenue.



## CONTACTEZ-NOUS



Lycée Désiré Nisard

19 rue de Seine

BP 61

21402 Châtillon-sur-Seine



Téléphone : 03.80.91.82.82

Télécopie : 03.80.91.82.92



Mail : 0210013a@ac-dijon.fr



[www.lycee-nisard.fr/](http://www.lycee-nisard.fr/)



LYCÉE DÉsirÉ NISARD

Châtillon-sur-Seine

## OPTION EPS

"Activités Physiques de  
Pleine Nature"



VTT

DUATHLON



LASER RUN

TRAIL  
COURSE  
D'ORIENTATION



## VOTRE SCOLARITÉ

Le Lycée Désiré NISARD de Châtillon sur Seine, pour ce type d'option facultative, prépare au baccalauréat général.

Les élèves inscrits dans cette option ont 3 heures d'Option EPS en plus des 2 heures obligatoires par semaine, pendant les 3 années de scolarité au lycée.

Les créneaux de 3h permettent de vivre des cycles d'enseignement dans les deux domaines d'activités sportives de l'option : les Activités de performance individuelles et les Activités de Pleine nature.

### Partie « pratique » :

*VTT / COURSE D'ORIENTATION / TRAIL /  
DUATHLON*

*En fin de seconde et en première, un stage sportif de pleine nature (activités de montagne) délocalisé et de plusieurs jours est proposé.*

### Partie « théorie » :

*En seconde = découverte des formations et des métiers du sport ;*

*En première = concevoir et réaliser un projet « sportif » avec présentation orale ;*

*En terminale = réaliser une étude thématique avec présentation orale.*



**Pendant le cursus**, chaque cycle fera l'objet d'une évaluation, qui constituera la moyenne trimestrielle pour l'option.

Parallèlement à ces temps d'apprentissages, chaque élève aura à compiler les données théoriques dans un support concret sur les connaissances ou notions à retenir qui l'accompagnent dans son projet annuel, et/ou sa préparation à l'oral.

**L'évaluation pour le BAC** correspond au contrôle continu dans les cycles de première et de terminale, comme toute option dans le « nouveau BAC ».

## LE FONCTIONNEMENT

Il est demandé à chaque élève de l'option d'être adhérent à l'Association sportive du Lycée et de participer aux rencontres UNSS dans une ou deux des activités proposées, à raison d'au moins 3 mercredis après-midi par année.

Généralement les élèves sont dans la même classe en seconde. Les trois niveaux (seconde / première / terminale) se retrouvent tous les jeudis après-midi pour des séances spécifiques.

L'élève s'engage dans une pratique dite de découverte et d'approfondissement des activités enseignées.

Les cours d'Option EPS du Lycée proposés ont lieu :

Jeudi 14h00 - 17h00 Option EPS



## LES OBJECTIFS VISÉS

Un planning d'entraînement sur la base de mini-cycles de 2 à 3 séances est délivré dans le but :

- Améliorer ses qualités physiques, mentales et cognitives, ainsi que son niveau dans les APSA enseignées,
- Développer sa culture physique et sportive ,
- Aider au développement personnel de l'élève par l'acquisition de connaissances, d'attitudes et de méthodes permettant de mener de front : travail scolaire et pratiques physiques et sportives,
- Développer la réflexion des élèves à partir de thèmes définis, de conduite de projet, et de réalisation d'une étude,
- Obtenir des points supplémentaires pour le baccalauréat,
- Acquérir des principes d'entraînement et de gestion de sa vie physique, permettant d'accéder à une autonomie en acte ,
- Représenter le lycée lors des rencontres UNSS en participant à la vie de l'association sportive.



## MODALITÉS D'INSCRIPTION

L'accès à l'option EPS est limité au moment du recrutement à 25 élèves maximum.

Elle s'adresse à tous les élèves de 3ème entrant au Lycée.

La sélection éventuelle se base sur la moyenne d'EPS de troisième (conseil : au moins 15/20), sur l'appréciation du professeur d'EPS, inscrite sur la fiche de candidature, et enfin, sur les appréciations générales des bulletins de note de troisième.

Les démissions seront exceptionnelles et devront être motivées et exprimées par une lettre.

Des exclusions par les professeurs responsables de l'option (temporaires voire définitives) pourront intervenir en cas de manquements répétés aux engagements initiaux des élèves.

Nous souhaitons des élèves motivés pour les activités présentées, ouverts et curieux par rapport aux apports théoriques présentés, et prêts à s'investir au sein de l'UNSS.

► La fiche de préinscription à l'option EPS est à demander au secrétariat du Lycée Désiré Nisard par voie électronique ([0210013a@ac-dijon.fr](mailto:0210013a@ac-dijon.fr)).

Elle est à déposer ou à envoyer par voie postale ou par mail ([0210013a@ac-dijon.fr](mailto:0210013a@ac-dijon.fr)) au secrétariat du Lycée Désiré Nisard avant le 20 juin 2026.