

- ➔ Evaluation en CCF (en cours de formation)
- ➔ Coefficient 1 ou 2 au BAC (selon votre choix)
- ➔ Pratique régulière pendant 3 ans
- ➔ Pratique sportive de façon conviviale
- ➔ Possibilité (ou non) de la pratique du basket en compétition avec l' UNSS



- ➔ Inscription libre au choix de l'élève (enseignement non obligatoire)
- ➔ L'option doit être prise en 2de pour trois ans
- ➔ Niveau de pratique nettement supérieur au niveau moyen demandé en EPS
- ➔ Nombre de pratiquants limité (possibilité de test de niveau)
- ➔ Compétences attendues de niveau 5 (cf. référentiel officiel)
- ➔ La pratique compétitive en UNSS est indépendante de l'option. Toutefois le niveau étant souvent bon (voire très bon), les joueurs retenus sont souvent les meilleurs de l'option

Lycée Emile Zola
Avenue Arc de Meyran
B.P. 60010
13181 Aix en Provence cedex 5

Tél : 04 42 93 87 00
<http://www.lyc-zola.ac-aix-marseille.fr>

EPREUVE FACULTATIVE D'EPS

OPTION BASKET



La pratique du basket doit être couplée avec la musculation



LE PROGRAMME / LES CONTENUS

- ➔ Les candidats dispensés d'EPS (enseignement commun) ne peuvent prendre une option
- ➔ Pratique de 2 activités :
 - Basket :
 - un créneau prévu dans l'emploi du temps
 - avec au niveau individuel le travail du tir, la manipulation du ballon etc ...
 - et au niveau collectif mise en place d'une organisation offensive, défensive ...
 - Musculation :
 - créneau choisi par l'élève en fonction de ses possibilités (salle ouverte sous surveillance d'un enseignant tous les midis)
- ➔ Connaissance et application des règles en tant que joueur et en tant qu'arbitre
- ➔ Pratique d'une musculation adaptée à chacun et spécifique au basket
- ➔ La musculation se fait dans le cadre de l'Association Sportive (licence UNSS obligatoire)



OBJECTIFS

- ➔ Développer des compétences spécifiques au niveau moteur
- ➔ Être capable de conduire et de maîtriser un affrontement collectif
- ➔ Savoir s'engager dans une pratique sportive
- ➔ Savoir respecter des règles de jeu et de vie dans un engagement optimal
- ➔ Être capable d'augmenter son efficacité et de reconnaître ses progrès

