

- ➔ Evaluation en CCF (en cours de formation)
- ➔ Coefficient 2 (ou1) au BAC
- ➔ Pratique régulière pendant 3 ans
- ➔ Pratique sportive de façon conviviale
- ➔ Possibilité (ou non) de la pratique de l'escalade 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 (impossibilité d'intégrer en 1ère ou en terminale)
- ➔ 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 élèves 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 ESCALADE



La pratique de l'escalade 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 :
  - Escalade :
    - un créneau prévu dans l'emploi du temps
    - avec un apprentissage de la sécurité en escalade, de l'assurage et de la grimpe en moulinette et en tête
  - 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 points de sécurité en tant que grimpeur et en tant qu'assureur
- ➔ Pratique d'une musculation adaptée à chacun et spécifique à l'escalade
- ➔ La musculation se fait dans le cadre de l'Association Sportive (licence UNSS obligatoire)



## OBJECTIFS

- ➔ Développer des compétences spécifiques au niveau moteur
- ➔ Se déplacer en s'adaptant à des environnements variés et incertains
- ➔ Savoir s'engager dans une pratique sportive
- ➔ Savoir respecter des règles de sécurité et de vie dans un engagement optimal
- ➔ Être capable d'augmenter son efficacité et de reconnaître ses progrès