



# Option facultative EPS Musculation / Randonnée



MINISTÈRE  
DE L'AGRICULTURE  
ET DE LA FORÊT



## Pour qui ?

Pour les élèves entrant en Seconde Générale et Technologique ou en 1ère Bac Technologique STAV.

Il n'y a pas de niveau sportif requis pour s'inscrire. Cette option est pour vous si :

- Vous souhaitez **avoir plus d'EPS** dans votre emploi du temps hebdomadaire
- Ou si vous souhaitez **être plus performant**

## Combien d'heures de sport ?

Deux activités sportives sont pratiquées par semaine en Seconde, 1ère et Terminale sur 2 créneaux de 1h30 en plus des heures obligatoires (2 à 3h)

## Quelle évaluation ?

Vous choisissez un des deux sports pratiqués sur lequel vous êtes évalué pour le Baccalauréat en épreuve certificative.

Seuls les points au-dessus de la moyenne sont retenus, si votre niveau n'est pas suffisant vous n'êtes pas pénalisé !

Par ailleurs, cela est un plus sur votre dossier scolaire et améliore votre niveau sur les notes d'EPS du programme obligatoire.

## Quels sports sont proposés ?

*Randonnée pédestre estivale  
en moyenne montagne*



Exemple d'activités réalisées :

- Musculation
- Stage plein air
- Compétitions UNSS
- Footing
- Marche Nordique
- Parcours d'obstacles
- Préparation physique générale
- Randonnées locales, régionales, nationales en moyenne montagne

*Musculation*

