

L'Option EPS en Première les nouvelles de Décembre 2025 et Janvier 2026

A l'option sport, les premières du lycée Louis Bascan les élèves ont mis les bouchées doubles avec toujours la même volonté et même dynamisme pour se préparer au mieux au cross départemental et le cross inter promotionnel des Option E.P.S..

Au programme

Pour cette nouvelle rentrée, à l'option sport les élèves de première ont quelque peu changer de programmes au vu de l'événement à venir :

- *préparation physique au cross départemental, à savoir endurance.

- Pour l'échauffement leur professeur leur propose un petit tour du parc du château de 20mn.

- Et pour les exercices assez variés mais reste principalement sur une préparation au cross départemental

- *Entraînement inédit au volley

- Pour l'entraînement de volley deux élèves volontaires se désignent et créent un entraînement spécial pour toute la promo ce qui fait varier les exercices et permet aux élèves de développer leur inventivité sur différents thèmes : la continuité, les service, l'attaque, le contre, les passes et réceptions, la stratégie d'équipe...

EVENEMENTS

Le cross inter promos

Pour préparer les élèves de l'option sport au cross départemental nos professeurs d'enseignement physique et sportif nous ont proposé un cross inter promotionnel, le vendredi 21 novembre où les différentes promotions de l'option sport à savoir : les secondes, les premières et les terminales devaient s'affronter les uns contre les autres dans un parcours dans le parc du château.

Des podiums par catégories, par genre, par équipe ont récompensé grand nombre d'élèves

Le fameux cross départemental

Pour cette événement annuel, la plupart de nos camarades de l'option sport toute promotion confondue ont participé à des fins diverses :

- « Moi si j'y vais c'est pour finir le parcours »

- « Moi si j'y vais avec l'objectif de faire moins de 20 minutes »

- « Moi j'y vais avec l'objectif de finir dans le top5 »

Cette course aura permis à tous les élèves qui y ont participé de se dépasser sportivement et leurs a permis également de passer un moment tous ensemble car même si lors de la course ils étaient seuls, face à l'effort, la performance, chacun d'entre eux encourage les autres et je dirais que c'est ça qui leurs a permis de se dépasser eux même et de dépasser leurs objectifs personnels.

Le tournois de volley-ball de Noël des premières

Pour ce nouveau événement, organisé par Madame Rocher professeur d'enseignement physique et sportif de la promo des Premières, nous avons participé à un petit tournois de Noël avec quelques petites règles inédites : le porteur du bonnet de Noël est passeur et doit absolument touché la balle en 2^{ème}, chaque joueur doit porter un accessoire de Noël.

Ce tournoi de Noël avait pour but de nous dépasser et de nous améliorer, mais le but principal de ce tournoi était de nous amuser, les équipes portaient des noms festifs : les guirlandes, les lutins, les Pères Noël, les rennes, les sapins, les papillotes.

Le tournoi Volley-Ball de Noël inter promo

Ce tournoi est organisé par les professeurs des différentes promotions de l'option sport Mme Rocher, M Cochereau et M Mouquet. Durant cet événement, les différents élèves des promotions ont joué ensemble les uns contre les autres. Cet événement fut également le dernier de l'année 2025

La reprise janvier 2026

Nous reprenons l'entraînement d'athlétisme et de Volley Ball pour progresser encore.

Nolan Pérou 1^{ère} 06

