



Lycée Jean Moulin  
de Pézenas



# SECTION ATHLETISME / MUSCULATION

## COMPETENCES DEVELOPPEES

- Contribuer à l'épanouissement et à la réussite scolaire
- Renforcer et valoriser l'estime de soi

- Accroître son autonomie
- Devenir acteur de sa pratique

- Approfondir sa pratique sportive en athlétisme
- Préparer son projet personnel d'orientation



- Participer avec l'association sportive aux compétitions UNSS en athlétisme hivernal, estival et cross country
- Défendre les couleurs de son établissement en tant qu'athlète et jeune officiel

## PALMARES

- Cross départemental à Bessilles :
  - 2021/2022 : Vice-champion départemental à égalité de points avec Lunel
  - 2022/2023 : 2<sup>ème</sup> ou vice-champion départemental
  - 2023/2024 : Champion départemental
- Cross Académique :
  - 2021/2022 : 4<sup>ème</sup> format particulier course par établissement à Béziers
  - 2022/2023 : Vice-champion académique à St Laurent de la Salanque
  - 2023/2024 : 3<sup>ème</sup> en équipe mixte Excellence à Rouffiac
- Athlétisme Hivernal à Bompas (66) :
  - 2021/2022 : Champion Académique en vitesse sauts et course de haies / Championnats de France : 3<sup>ème</sup> en sauts, 4<sup>ème</sup> en vitesse et 5<sup>ème</sup> en course de haies
  - 2022/2023 : Champion Académique en vitesse sauts et lancer (poids) / Championnats de France : 3<sup>ème</sup> en vitesse et 4<sup>ème</sup> en sauts
  - 2023/2024 : Champion Académique en vitesse sauts et lancer (poids)
- Athlétisme Estival à Montpellier :
  - 2021/2022 : Champion académique en équipe garçons, équipe filles / **Champion de France : équipe garçons** et 4<sup>ème</sup> équipe filles
  - 2022/2023 : Champion académique en équipe garçons, filles ; 2<sup>ème</sup> équipe mixte / Championnats de France : 7<sup>ème</sup> équipe garçons et 13<sup>ème</sup> équipe filles

## EN QUOI CONSISTE LA FORMATION ?

L'option EPS Athlétisme et musculation fonctionnera sur les 3 niveaux seconde, première et terminale, à raison de 3 heures hebdomadaires, réparties sur 2 séances de 1 H 30 auxquelles s'ajouteront les 2 heures d'EPS du tronc commun + 1 créneau d'association sportive le mercredi après-midi de 15 à 18 heures.

Le nombre de places est limité à 16 élèves par niveau, la mixité sera favorisée et encouragée)

## LES ATTENDUS DURANT LES 3 ANNEES DU CURSUS

➤ Découvrir et/ou approfondir trois activités physiques sportives et artistiques relevant de plusieurs champs d'apprentissage.

- *En classe de seconde :*

➤ Mener une réflexion sur l'un des thèmes d'étude choisis par les enseignants, "connaître, mettre en œuvre et analyser les liens entre un thème et une ou des APSA".

- *En classe de première :*

➤ Conduite d'un projet collectif, en relation avec un thème d'étude : conception et réalisation " Elaborer, mettre en œuvre et réguler un projet collectif relatif aux APSA".

- *En classe de terminale :*

➤ Conduite d'une étude finalisée par la réalisation d'un dossier associé à une soutenance orale, "Elaborer, mettre en œuvre, seul ou en groupe, une étude, liant les sciences et/ou les technologies avec une ou des APSA et soutenir son dossier d'étude devant un jury".

Il est par ailleurs attendu des élèves inscrits dans cette option athlétisme qu'ils s'engagent pleinement lors des entraînements, qu'ils représentent activement le lycée au sein de l'Association Sportive en participant aux rencontres et compétitions organisées par l'Union Nationale du Sport Scolaire (UNSS) et éventuellement à des compétitions fédérales avec la FFA. L'adhésion et l'investissement associatif sont donc obligatoires.

## QUI PEUT POSTULER ?

Elle est proposée à **tous les élèves volontaires entrant en classe de seconde** et s'inscrit dans le parcours de formation du lycéen sur les 3 ans du cursus. Ils pourront ainsi approfondir leurs expériences grâce à une pratique plus soutenue de l'athlétisme et de la musculation.

Le profil d'élève caractéristique est celui d'un (e) jeune motivé (e) qui souhaite s'investir à 100% dans sa pratique et amener le groupe vers la réussite.

Pour les élèves hors secteur qui abandonnerait l'option en cours de cursus, un retour sur le lycée de secteur s'imposerait

## L'ENCADREMENT

L'encadrement sera assuré par les professeurs d'EPS dont le professeur référent de l'option EPS

## LA SELECTION

L'éventuelle sélection des candidats se fera à partir :

- Formulaire de candidature, à télécharger via l'ENT « Inscriptions » à renseigner le plus précisément possible avant la date indiquée
- Bulletins des 2 premiers trimestres de la classe précédente
- Certificat médical de non contre-indication à la pratique de toutes activités en athlétisme et en musculation, y compris en compétition

## COMMENT POSTULER ?

### Retour du dossier complet :

- Uniquement par email : [ce.0340059e@ac-montpellier.fr](mailto:ce.0340059e@ac-montpellier.fr)

Dossier candidature disponible sur le site ENT du lycée dossier « Inscriptions »



Approfondir sa pratique en athlétisme



Créer une dynamique de groupe

Développer une approche plus réflexive



Un travail d'équipe

Réaliser des performances sportives



Vers une ouverture culturelle

## AUTRES

- Internat
- MLDE
- Restaurant scolaire : préparation sur place
- Salle de théâtre Bobby Lapointe
- Salle de cinéma P. Fouchard-Ayot
- Carte jeune Région
- Environnement de travail verdoyant et agréable ....



*Scannez-moi*

Site ENT : <https://jean-moulin-pezenas.mon-ent-occitanie.fr/>

Lycée Général et Technologique Jean Moulin  
1, avenue Paul Vidal de la Blache PEZENAS

Téléphone : 04 67 98 11 55 Mail : ce.0340059@ac-montpellier.fr



<https://www.facebook.com/lyceejmpezenas/>



<https://www.instagram.com/lyceejmpezenas/>