

CAP-SPORT

**S'engager, découvrir, réussir :
la Seconde version sport !**



- ✓ 4 HEURES DE PRATIQUE EN + DE L'EPS
- ✓ APPORTS THÉORIQUES (1HEURE)
- ✓ VALORISATION SUR LE BULLETIN
- ✓ SÉANCES ENCADRÉES PAR DES PROFESSEURS D'EPS
- ✓ SÉJOUR SPORTIF

**NOUVEAU !
RENTRÉE 2026**



Institution
Saint-Pierre

Lycée

PRÉSENTATION DE L'OPTION

L'option Cap-Sport s'adresse à tous les élèves motivés, qu'ils soient déjà engagés dans une pratique en club ou qu'ils souhaitent développer leur pratique sportive, leur culture sportive et leurs compétences physiques.

Elle vise à :

- Développer les qualités physiques et motrices
- Construire un projet personnel
- Apprendre à s'entraîner
- Acquérir des connaissances sur le corps, la santé et la performance
- Développer des valeurs : engagement, persévérance, esprit d'équipe
- Conjuguer exigence scolaire et engagement sportif



ORGANISATION HEBDOMADAIRE

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
2 heures : de 9h à 11h	2 heures de 15h50 à 17h40	après-midi libre	2 heures de 15h50 à 17h40	1 heure de 15h50 à 16h45
Cours d'EPS	Découverte et perfectionnement dans plusieurs sports	Pratique personnelle ou Association Sportive	Amélioration de ses qualités physiques	Cours théoriques

Ce plannig est donné à titre indicatif et pourra faire l'objet de modifications.

DEUX AMBITIONS, UNE SEULE ÉNERGIE : RÉUSSIR EN CLASSE ET SUR LE TERRAIN.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

◆ Découvrir et progresser

Sports collectifs • Sports individuels • Préparation physique

◆ Développer ses qualités physiques

Endurance • Force • Coordination • Vitesse • Souplesse

◆ Comprendre pour mieux progresser

Nutrition sportive • Anatomie simplifiée • Prévention des blessures

Gestion du stress • Sommeil et récupération • Culture sportive

Organisation d'évènements sportifs

◆ Grandir humainement

Esprit d'équipe • Leadership • Autonomie

Goût de l'effort • Dépassement de soi • Engagement

CONDITIONS D'ADMISSION

Dossier scolaire

Lettre de motivation

Certificat médical d'aptitude obligatoire

➔ Un engagement de régularité et d'investissement est attendu.

UNIQUEMENT COMPATIBLE
AVEC LES HORAIRES AMÉNAGÉS SPORT (HAS)



BESOIN DE PLUS D'INFORMATION ?

N'hésitez pas à contacter le lycée :

contact@lycee-saintpierre.eu - 04 74 32 10 91



SAINT-PIERRE, UN LYCÉE QUI VALORISE AUSSI LES PARCOURS SPORTIFS



PLUS D'INFOS SUR LE LYCÉE



SCAN ME

Vidéo de présentation



SCAN ME



SCAN ME



SCAN ME



SCAN ME



SCAN ME

SUIVEZ NOUS SUR LES RÉSEAUX

Institution
Saint-Pierre
Lycée



7 rue villeneuve
BOURG-EN-BRESSE



04 74 32 10 91



accueil@lycee-saintpierre.eu