

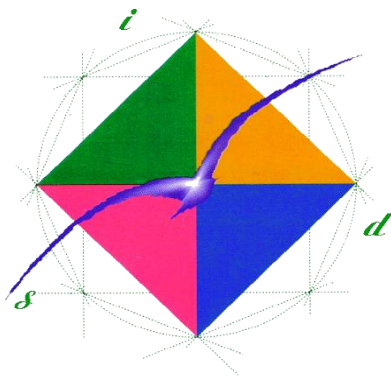
# INSTITUT SAINT-DOMINIQUE DE PAU

Le projet de création d'une option EPS

à

*Saint-Dominique*

2020-2021



- *partir de l'atelier rugby « tchic-tchac » existant depuis 5 ans*

## Intitulé de l'option EPS :



RUGBY



ATHLETISME ( VITESSE )



MUSCULATION

## objectifs :

1. développer par la pratique et la théorie la connaissance du rugby .
2. réussir pleinement sa formation scolaire et sa formation rugbystique par une organisation de vie planifiée, principalement axée sur l'autonomie
3. se positionner en complémentarité du club par un contact au plus près des entraîneurs ou dirigeants

## A qui s'adresse cette option ?

Il s'adresse en premier lieu **aux filles et aux garçons de seconde, de première et de terminale** qui sont en club, en devenir dans leur formation rugbystique et qui seront bacheliers à partir de 2021 (date de la réforme du BAC). L'effectif devra se situer autour de 20 élèves maximum.

Il s'adresse aussi principalement aux élèves qui prendront les spécialités suivantes lors de leur parcours scolaire du lycée (à cause des contraintes d'emploi du temps)

- Maths
- SVT
- Sciences Physiques

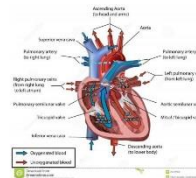
# L'encadrement de cette option

Le responsable sera Mr DARRICADES Xavier, professeur agrégé d'EPS, brevet d'état 2<sup>ème</sup> degré de rugby, responsable du rugby Seven de l'université UPPA et entraîneur de différentes sélections du comité départemental 64. Des intervenants extérieurs (entraîneurs, conseillers techniques FFR) pourront être sollicités.



## Quels contenus ?

- des cours théoriques en vue de préparer un dossier présenté à l'oral, lors de l'épreuve du BAC 2021. Les thèmes seront en relation avec le rugby (ex : rugby et préparation physique ; l'égalité hommes/femmes dans le rugby, rugby et santé...)



- des cours de « terrain » :



en rugby : technique individuelle (passes, appuis, jeu au pied, plaquages, lecture de jeu )  
en athlétisme : travail de vitesse, de coordination motrice  
en musculation : les postures de bases, la sécurité, la santé .

## Quelle organisation dans la semaine ?

Il y aura 2 créneaux d'option : un de 2h + un d'1 h, répartis dans la semaine, en plus des 2 H d'EPS.

**Toutes ces heures seront obligatoires.**

Nous envisagerons d'avoir une complémentarité de contenus avec les entraînements de clubs afin de préserver la santé de nos élèves. Nous veillerons particulièrement à ce que chaque élève apprenne à s'organiser entre son temps de travail scolaire et son temps de rugby en club. Une « projection » de temps de travail scolaire et de temps de rugby (club+option) nous donne en moyenne :

- 13h30 pour le travail scolaire
- 10h pour le rugby

## Les « plus » de Saint-Dominique

Des installations de qualité sur place

1. Une pelouse extérieure de 40m x 60m
2. Un préau de 25m x 35 m
3. Une salle de gym avec praticable
4. Des vestiaires et douches garçons et filles
5. Des salles vidéo
6. Un internat garçons et filles.

Des résultats aux examens très brillants :

BREVET = 99% de réussite

BACS (tous confondus )=100% de réussite

BTS = 91%

Pour tous renseignements complémentaires : Mr DARRICADES (coordinateur EPS )

# ANNEXES

## Une situation géographique idéale

- Proche du stade A.Lavie ( rugby et athlétisme, musculation )
- Proche de l'académie fédérale du comité départemental FFR situé à Nelson Paillou
- Des replis possibles en cas de pluie (salle de gymnastique de l'établissement) ou de cours en salle



## Des projets d'échanges avec d'autres lycées étrangers

**2018** : voyage à CORK (Irlande), accueilli par Régis SONNES (entraîneur du stade toulousain)



## DERNIER RESULTAT EN DATE



Médaille de bronze France UGSEL 2019



**« le rugby est le seul sport où les joueurs ne se croisent pas mais ils se rencontrent »**  
Lucien Mias