

Préparer son entrée dans la spécialité :

Éducation Physique, Pratiques et Culture Sportives (EPPCS)

Institution Sainte-Marie – Les Maristes

Ce livret s'adresse à tous les élèves qui s'apprêtent à débiter la spécialité EPPCS en classe de Première à l'Institution Sainte-Marie – Les Maristes.

Il vise à favoriser une transition progressive vers les exigences de cette spécialité en proposant une sélection de ressources variées : ouvrages, articles, documentaires ou vidéos. Ces supports, choisis avec soin par l'équipe enseignante, ont pour objectif d'introduire certaines notions fondamentales du programme – qu'il s'agisse de santé, de technologies du sport, d'évolution des pratiques physiques ou de connaissances du corps humain – tout en nourrissant la réflexion sur les enjeux contemporains liés à l'activité physique.

Ce livret n'a pas vocation à être exhaustif, mais il constitue une base solide pour aborder la spécialité dans de bonnes conditions et engager une réflexion personnelle autour des pratiques corporelles, de la performance et de leurs enjeux sociaux.

Nous vous souhaitons une lecture enrichissante et une excellente entrée dans ce parcours aussi formateur que stimulant.

Les enseignants de la spécialité EPPCS

Institution Sainte-Marie – Les Maristes

LES RESSOURCES :

Alimentation su sportif : <https://www.youtube.com/watch?v=-jztBPOelHU>

Bienfaits de l'activité physique (1) : <https://www.youtube.com/watch?v=e9pmT0EyJb4>

Bienfaits de l'activité physique (2) : https://www.youtube.com/watch?v=kRPdS_TeHWY

Contraction musculaire : <https://www.youtube.com/watch?v=Behlp6px1pM>

Filières énergétiques : <https://www.youtube.com/watch?v=RF8WoZhYEg>

Inactivité physique : <https://sante.lefigaro.fr/article/l-inactivite-physique-a-considerablement-progresse-en-france>

Inactivité physique chez les jeunes : <https://www.youtube.com/watch?v=g4y2ldXjfQs>

Intensité de l'effort physique (MET) : <https://www.youtube.com/watch?v=gF-rBQP2FoE>

Sédentarité et inactivité physique : <https://www.youtube.com/watch?v=BXp2suUwINM>

Sommeil : <https://www.youtube.com/watch?v=HYm4P2L1EFo>

Sport-santé sur ordonnance : <https://www.youtube.com/watch?v=juNwH1SnEbQ>