

PROJET PÉDAGOGIQUE 2025-2026

EPS EN PREPA CPGE- LYCÉE LA PÉROUSE KERICHEN

1- Finalités et objectifs

L'éducation physique et sportive contribue à la formation générale de tous les étudiants des classes préparatoires.

Appelés à exercer des responsabilités, ces derniers doivent saisir l'intérêt d'un bon équilibre corporel et l'avantage, reconnu par les milieux professionnels, qu'ils retirent des expériences vécues dans les pratiques physiques et sportives.

Avec des finalités et des objectifs différents de ceux du lycée, l'EPS a toute sa place dans la formation.

Cet enseignement vise trois finalités :

1. Préserver un équilibre et une hygiène de vie, repousser ses limites
2. Contribuer au bien être mental
3. Renforcer le lien social et solidaire au sein d'une formation exigeante

Objectifs de formation

La formation en éducation physique et sportive poursuit trois objectifs majeurs :

1. Préparer aux épreuves d'éducation physique et sportive des concours d'entrée aux grandes écoles
2. Développer les ressources personnelles qui permettent l'acquisition de compétences dans les pratiques physiques d'entretien, reliées à la gestion émotionnelle et mentale de chacun
3. Permettre l'accès à la pratique compétitive dans le cadre du mouvement sportif associatif universitaire et être capable de programmer et de gérer un projet de formation personnelle

2- Programme et inscription

Vous pouvez suivre un ou plusieurs créneaux hebdomadaires.

Offre du Lycée

Cette année, un créneau gratuit spécifique aux CPGE de Kérichen est ouvert le vendredi de 17h à 19h avec au choix:

- Pratiques de renforcement musculaire et circuit training, préparation aux concours militaires- Gymnase Kérichen une semaine sur deux- **première séance le vendredi 19 Septembre**
- Pratiques sportives- salle du petit kerzu une semaine sur deux- 105 Bis rue Jules Lesven-**première séance le vendredi 19 Septembre**
- Pratiques somatiques et pratiques douces: longe côte en septembre et Juin au Moulin Blanc, marche au stangalard et yoga extérieur en Octobre et Avril, et apprentissage de techniques de respiration, de stretching et de sophrologie de Novembre à Mars en intérieur en salle R004. Nombre de places limitées. Inscription sur le lien doodle suivant
- **première séance le vendredi 26 Septembre**
[inscription pratiques douces](#)

L'ensemble des cours sera encadré par les enseignants d'EPS du Lycée.

D'autres propositions vous sont offertes au sein de la cité scolaire via l'association sportive. **Une adhésion est cependant obligatoire pour y participer, soit 10 euros à l'année.** Les inscriptions seront réalisées sur place à partir du lundi 15 Septembre.

Offre extra scolaire

Le lycée ouvre également ses portes à des associations de danse contemporaine en salle R004 (rez de chaussée à l'arrière du bâtiment R)

- **Lundi- 18h/21h à partir de Janvier 2026-** service culturel de l'UBO- Création chorégraphique à visée de spectacle (engagement sur l'année)
- **Mardi - 18h30/20h30- 1er cours Mardi 30 Septembre** -Compagnie Après la Pluie- danse contemporaine, cours technique et composition chorégraphique - cours d'essai gratuit - cf flyer- tarification spécifique aux étudiants-

3- Planning des activités de Septembre 2025 à Juin 2026

uniquement Prépa La Pérouse-Kérichen -AS et prépa cité scolaire - Associations
extérieures * payant avec adhésion

	Gymnase La pérouse (bleu)	Gymnase Vauban- (tagué)	Kerzu 105 rue Jules lesven	Salle R004 (entrée à l'arrière du bâtiment R)	Internat neuf (salle de sport)
LUNDI		Futsal 17h30/19h Mr Conq	Musculation 12h/13h30 Mr Cuzon	Yoga 16h/17h Mme Michel	Circuit Training 17h30/19h Mme Abgrall
				18h-21h UBODanse contemporaine (janvier 2026)*	
MARDI		Escalade 12h15/13h20 Mme Abgrall		Danse 12h15/13h30 Mme Michel	Circuit Training 12h15/13h20 Mr Broudin
		Escalade 17h30/19h Mr Bouyssy			
		Basket/ Badminton 17h30/19h Mr Lozachmeur		18h30-20h30 Danse contemporaine Cie Après la pluie *	
MERCREDI	Badminton 12h30/14h Mme Glaziou	Escalade 13h30/15h Mr Bouyssy		Hip Hop 13h30/16h Mr Loiseau	Circuit Training 13h30/15h30 Mr Penn
	Sports collectifs 14h/17h Mr Flouret	Danse 14h/16h Mr Conq		Association K-ONE Hip Hop 16h30/18h*	
JEUDI	Badminton 16h30/18h Mme Glaziou	Volley-Ball 17h30/19h Mr Cuzon	Musculation 12h/13h30 Mr Rouzau	Training- Danse 17h-18h30 (gratuit)- charte d'utilisation à signer	Circuit Training 12h10/13h20 Mme Catros
		Escalade 17h30/19h Mr Lozachmeur			circuit Training 18h/21h Mr Nicolas
VENDREDI	Circuit- training, musculation 17h-19h Mr Loiseau 1 semaine sur 2-	Futsal 12h15/13h30 Mr Penn	Musculation 12h/13h30 Mr Rouzau	Pratiques somatiques, gestion du stress 17h-19h Mme Michel Tous les vendredis	Circuit Training 12h10/13h20 Mme Catros
			Badminton 17h-19h Mme Glaziou 1 semaine sur deux		

Début des activités LE LUNDI 15 SEPTEMBRE 2025

Pour le CPGE la cotisation à l'Association Sportive est exceptionnellement de 10 euros- tarif étudiant

Les étapes pour inscrire votre enfant à l'AS :

- Vous complétez le formulaire
- Vous ramenez le document dûment complété accompagné de la cotisation (chèque avec le nom et la classe ou en espèce) au cours suivant votre première session.

Association Sportive Lycée La Pérouse Kérichen- Inscription 2025-26

Autorisations parentales

Je soussigné(e),.....

Si mineur Madame, Monsieur(mère, père, tuteur)

Tel: Mail élève :

Demeurant à

.....**autorise l'élève:**

Nom :	Prénom :	Sexe :
Né(e) le : / /	Classe (2025-26) :	En situation de handicap : Oui / Non

à s'inscrire à l'Association Sportive du lycée La Pérouse Kérichen de Brest -Activités souhaitées

Choix numéro 1	Choix numéro 2	Choix no 3