

ACADEMIE DE RENNES
OPTION FACULTATIVE EPS
SPORTIF DE HAUT NIVEAU (SHN)
PODIUM HAUT NIVEAU SCOLAIRE (HNSS)

Afin de vous aider dans la préparation de votre entretien, nous vous proposons quelques pistes de réflexions, non exhaustives qui pourront être abordées au cours de l'épreuve

DUREE DE L'EPREUVE 15 minutes

PISTES DE REFLEXION

CONNAISSANCES

- L'échauffement
- La préparation physique
- Le réinvestissement possible
- La préparation mentale
- Organisation d'une institution sportive soit scolaire, soit fédérale
- Etc...

CAPACITES

- Ressources développées à travers la pratique
- Les différents muscles sollicités et les méthodes de musculation en lien avec l'activité
- Les filières énergétiques utilisées dans l'activité. Les tests physiques en rapport avec l'évaluation des différentes qualités physiques
- Etc...

ATTITUDES

- Analyse de l'échec et de la réussite en compétition et à l'entraînement
- Attitudes à travers la pratique sportive
- Les dérives possibles liées à une pratique de haut niveau
- Etc...

PERSPECTIVES

- Auto-évaluation de votre pratique et/ou de votre parcours
- Votre investissement hors de votre pratique
- Apports pour « demain et plus tard »
- Vos devoirs et vos droits en tant qu'athlète de haut niveau
- Etc...