



APPORTS PRATIQUES / THÉORIQUES

Cardio

Circuit training

Renforcement musculaire et Musculation

Vitesse, réactivité

Force

Souplesse, stretching

Explosivité, pliométrie

Relaxation

Tests physique



PRÉPARATION PHYSIQUE

Expérimenter, vivre des entraînements d'entretien ou développement des différents éléments constituant des qualités physiques

CHOIX 1 : OPTION AQUATIQUE



APPORTS PRATIQUES

Formation premiers secours.

2 sorties d'une journée surf et sauvetage.

2 demi-journées stand up paddle et pirogue sur la Nive.

Participation au centre aquatique (natation, surf) le mercredi après midi dans le cadre de l'UNSS sur une période de l'année (5 séances obligatoires et les autres facultatives).

Heures
cumulées



INTERVENTIONS PÉDAGOGIQUES

Interventions auprès des élèves de primaire (natation et gestes qui sauvent) afin d'acquérir une première expérience en animation, en enseignement qui figurera sur le livret scolaire de chaque optionnaire.

Heures
cumulées

Observation d'élèves de primaire en natation et élaboration d'une situation d'apprentissage (3 séances).

Animation de séances de formation aux gestes qui sauvent (3 séances).



APPORTS THÉORIQUES

Cours théoriques sur l'océan, la natation, le surf

Comprendre l'eau et ses dangers et comprendre les dangers pour l'eau.

1h30 / sem
11h40 - 12h55

APPORTS PRATIQUES

1 semestre de Tennis de Table

1 semestre de Badminton

Accompagnement individualisé et Évaluation orientée majoritairement sur la réalisation des objectifs fixé pour chacun.

1 séance d'1h30 par semaine de 11h40 à 12h55



APPORTS THÉORIQUES

Intégrés aux séances pratiques

CHOIX 2 : OPTION SPORTS DE RAQUETTE

INTERVENTIONS PÉDAGOGIQUES

Animation d'ateliers auprès d'élèves de maternelle et de primaire. L'objectif est d'acquérir des expériences dans l'animation et l'enseignement qui figurera sur le livret scolaire de chaque optionnaire.

Heures cumulées au 3ème trimestre pour réaliser une 1/2 journée d'intervention



