

# SPORT 1 – SPORT ET SANTÉ

---

Titulaire(s) du cours : BOSA Roland, HUTMACHER Tom  
Classes et horaires : 3<sup>e</sup> – jeudi de 07h55 à 09h40

## **Finalités et objectifs de l'option**

Donner aux élèves des compétences dans le domaine sport=santé

## **Programme**

- A) Alimentation et nutrition
- B) Brevet de secouriste
- C) Bienfaits et Méfaits du sport (Théorie et pratique)
  - Transmettre des compétences dans le domaine de l'endurance, de la musculation, de la souplesse et de l'école du dos

## **Public cible**

Tout public.

## **Méthodologie, déroulement**

Alternance de cours théoriques et pratiques.