2023/24 : COURS À OPTION – CLASSES DE 2E/1ERE

Titre : **Sport, Health and Nutrition**

Titulaire(s) du cours : Lamborelle, Seywert
Classes : 2ème
Jours et horaires : Vendredi 12h35-14h20
Salle : salle de classe / Musculation/ Gymnase/ Outdoor
Nombre maximal d'élèves : 15

Finalités et objectifs de l'option /Programmme/ Méthodologie, déroulement

- Brevet Premiers secours de la Croix Rouge
- Sorties en Mountain Bike
- Crossfit
- Découverte et mise en pratique des différentes facettes du développement de la filière aérobie

Public cible

- Élèves sportifs qui souhaitent développer leurs capacités physiques
- Élèves intéressés à suivre une préparation physique planifiée

Equipement requis

- Équipement sportif indoor et outdoor