

2025/26 : COURS À OPTION – CLASSES DE 3^E

Titre : Nutrition and Strength Training

Titulaire(s) du cours : Jankowski/ Hutmacher
Classes : 3^{es}
Horaires : jeudi, 7h55 – 9h40
Salle : Salle de classe et salle de musculation
Nombre maximal d'élèves : 12

Finalités et objectifs de l'option

- Connaissance de base d'une nutrition saine.
- Compréhension de l'impact de la nutrition sur le bien-être physique, mental et sur la performance sportive.
- Découverte de la musculation et de ces effets positifs sur l'appareil locomoteur.
- Entretien et développement de la mobilité articulaire.

Programme, Méthodologie et déroulement

1h de Théorie (Nutrition)

1h de Pratique (Musculation)

Public cible

Elèves désireux de développer leurs connaissances dans le domaine du fitness.

Elèves motivés par l'entraînement de force.

On ne pratiquera pas de sports ballons durant cette option !

L'activité sportive est toujours en relation avec le domaine du fitness !

Un public composé de filles et de garçons serait souhaitable.

Equipement requis

Tenue sportive.

Matériel scolaire pour prendre des notes.