

Option SPORT OXYGÈNE cycle 4^e-3^e

Le goût de l'effort à travers l'endurance et le plein air



POUR QUI ?

ENDURANCE

*Pour un élève de BON NIVEAU SCOLAIRE et sportif
voulant développer son goût pour l'effort énergétique à travers majoritairement la
COURSE A PIED*



COMPETITION

*Pour un élève voulant se dépasser
et connaître l'adversité*

NATURE

*Pour un élève qui n'a pas peur des
conditions météo. et qui aime être
en extérieur*

POURQUOI ?

ENDURANCE

Apprivoiser l'effort énergétique

Apprendre à se connaître et se construire un corps fort



COMPETITION

*Apprendre à s'entraîner et
performer*

Participer à des compétitions



NATURE

*Découvrir un milieu naturel
S'initier à des sports de plein air*

ENDURANCE

2h hebdo d'entraînement collège + 1h quinzaine « club » vendredi 18-19h

Un carnet de suivi annuel d'entraînement et d'hygiène de vie



COMPETITION

*Le challenge Unss de Cross, objectif
Championnat de France*

*3 compétitions fédérales : route,
run&bike, cross*

NATURE

1 séjour/ an en alternance :

Raid Nature Vosges 2 jours

Semaine Voile Endurance

DES QUESTIONS ?

ENDURANCE



COMPETITION



NATURE

