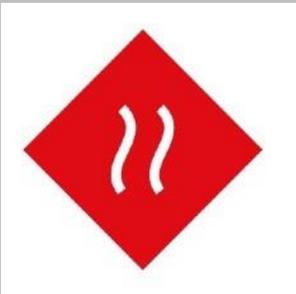
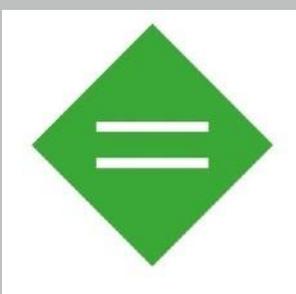
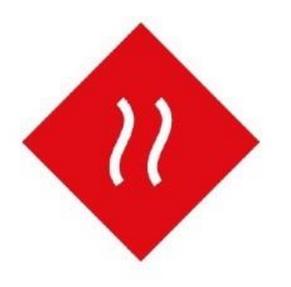




**ELEMENTS SPORT**



<b>1<sup>ère</sup> ANNÉE</b>					
		<b>FEU</b>	<b>AIR</b>	<b>TERRE</b>	<b>EAU</b>
<b>PROGRAMME</b>	<b>ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SPORTIVE</b>	<b>RUNNING / RENFO MUSCULAIRE</b>	<b>ESCALADE</b>	<b>VÉLO SUR PISTE / BMX</b>	<b>AVIRON</b>
	<b>CONNAISSANCES</b>	Physiologiques : la mitochondrie, centrale énergétique des cellules du corps	Matériel, procédures et sécurité dans les sports de montagne	Physiologiques : les filières énergétiques (test PMA en laboratoire éventuel)	Intelligence collective : barreur et rameur
	<b>QUALITÉS PHYSIQUES</b>	Endurance, force, équilibre	Force et endurance	Agilité, souplesse et coordination	Coordination, force et endurance
	<b>LIEUX</b>	Collège et piste d'athlétisme	Club d'escalade ASCPA	Park indoor de Strasbourg STRIDE	Club ROWING

<b>2<sup>ème</sup> ANNÉE</b>					
		<b>FEU</b>	<b>AIR</b>	<b>TERRE</b>	<b>EAU</b>
<b>PROGRAMME</b>	<b>ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SPORTIVE</b>	<b>RUNNING / CROSSFIT</b>	<b>PARKOUR</b>	<b>VTT / TRAIL</b>	<b>KAYAK</b>
	<b>CONNAISSANCES</b>	Physiologiques : les filières énergétiques	Anatomie et biomécanique	Diététique sportive	Milieu fluvial
	<b>QUALITÉS PHYSIQUES</b>	Endurance, force et vitesse	Force, équilibre, explosivité et souplesse	Endurance et agilité	Coordination, force et vitesse
	<b>LIEUX</b>	Collège, Piste d'athlétisme, Crossfit67	Club PK Stras HautePierre	Park indoor de Strasbourg STRIDE	Club de kayak ASCPA