



ELEMENTS SPORT



COLLEGE LA PROVIDENCE

OPTION ELEMENTS SPORT

4e sur l'année 2025-26

3e sur l'année 2026-27

Sélection sur entretien et bulletin
de 5e



OBJECTIFS PEDAGOGIQUES :

Acquisition d'une polyvalence physique et sportive large en arpentant des milieux variés à proximité de Strasbourg.

Acquisition et maîtrise de connaissances sur l'organisation, le fonctionnement et les possibilités du corps humain.

Sensibilisation à la gestion de ses émotions dans des milieux et situations divers.

Initiation à la compétition et à l'esprit d'équipe.

Apprentissage de la gestion du matériel sportif spécifique et de la sécurité.

Développement du goût de l'effort par l'émulation de groupe, quel que soit les conditions météorologiques.

PROFIL D'ELEVE :

Ce projet « Eléments Sport » s'adresse aux élèves d'un bon niveau scolaire ayant le goût de l'effort. Ils devront être curieux d'apprendre et d'expérimenter de nombreuses pratiques sportives. Il devront être à l'aise avec le collectif et aimer participer à l'esprit d'équipe.

FONCTIONNEMENT :

Initiation et renforcement des qualités physiques et sportives dans une quinzaine de sport différents.

2h d'option le mercredi de 10h à 12h alternant des cours théoriques en salle et de pratique sur installations sportives.

Quelques demi-journées pour les besoins de l'activité sportive.

Participations aux cross UNSS en compétition.

Une journée Pleine nature finalisera la première année et un séjour d'une semaine Lac & Montagne la seconde année.

COÛT POUR DEUX ANS :

Sports 4 éléments 300 €

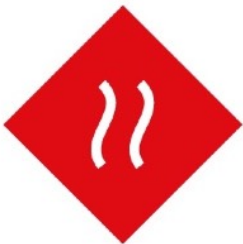
Licence UNSS 18€

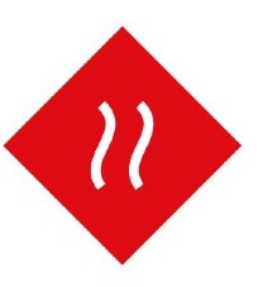
Vêtement Option 20€

Journée plein air 40€

Semaine Lac & Montagne 300 €

Total pour les deux années : 678€ en 6 versements échelonnés

1e année <i>Finalisation : journée pleine nature eu champ du feu</i>		 FEU	 AIR	 TERRE	 EAU
PROGRAMME	ACTIVITE PHYSIQUE ET SPORTIVE	ATHLETISME / RENFO MUSCULAIRE	ESCALADE EN SALLE	VTT / BMX	AVIRON / KAYAK
	CONNAISSANCES	Physiologiques : la mitochondrie, centrale énergétique des cellules du corps	Matériel, procédures et sécurité dans les sports de montagne	Physiologiques : les filières énergétiques	Intelligence collective : barreur et rameur, Milieu fluvial
	QUALITES PHYSIQUES	endurance, force, vitesse	force, souplesse et endurance	agilité, équilibre, endurance souplesse et coordination	coordination, force et endurance
	LIEUX	Collège, cross UNSS et piste d'athlétisme	Club d'escalade ASCPA	Park indoor de Strasbourg STRIDE	Club ROWING/ club ASCPA

2e année <i>Finalisation : semaine Lac & Montagne à Annecy</i>		 FEU	 AIR	 TERRE	 EAU
PROGRAMME	ACTIVITE PHYSIQUE ET SPORTIVE	COURSE D'ORIENTATION / CROSSFIT	PARKOUR	JUDO	PLONGEON
	CONNAISSANCES	Physiologiques : les filières énergétiques	Anatomie et biomécanique	Diététique sportive	Repères de son corps dans l'espace, un plongeur
	QUALITES PHYSIQUES	endurance, force et vitesse	force, équilibre, explosivité et souplesse	endurance et agilité	coordination, force et vitesse
	LIEUX	Parc et rues, Crossfit67	Club PK Stras hautepierre	Gymnase des XV	piscine Schiltigheim