



### **OBJECTIFS**

- Avoir une activité physique dans une semaine de travail scolaire intense
- S'aérer l'esprit avec une pratique sportive variée et plaisante
- Aide sur demande à la préparation des concours où une épreuve physique est exigée

### **ORGANISATION**

- Créneau du lundi de 17h à 19h au Gymnase 2 du lycée
- Plusieurs sports sont pratiqués dans l'année à raison d'au moins 4 séances minimum par sport pour viser malgré tout quelques apprentissages
- Ordre des activités négocié avec les élèves qui voudront s'emparer de cette possibilité de faire de l'EPS

A titre d'exemple l'année dernière la programmation a été la suivante :

Volley-ball, badminton, musculation en salle et Crosstraining, basket-ball, Futsal, jeux traditionnels..

### **REMARQUES**

Sur ce créneau vous n'êtes pas soumis à l'assiduité, pas d'absence notifiée. J'aimerais bien évidemment compter sur un groupe régulier surtout pour que vous en tiriez des bienfaits.

Si vous ne pouvez pas être là dès 17h, cela ne pose aucun problème d'arriver ensuite jusqu'à 18h30. Après cet horaire cela devient trop court pour s'échauffer et pratiquer.

A très bientôt

M.POUSSIN enseignant d'EPS