



4e et 3e Sport Oxygène

- Endurance, Compétition, Nature -

Profil d'élève :

- Avoir un **bon niveau scolaire** permettant de ne pas subir une sollicitation sportive et intellectuelle importante.
- Avoir le goût de l'**effort d'endurance** à travers les sports « aérobies » mais surtout la course à pied.
- Vouloir s'investir dans un **entraînement** personnel en autonomie sur deux ans pour explorer les possibilités de son corps.
- Vouloir s'approprier les grands règles de l'entraînement sportif et une hygiène de vie saine par une **alimentation** adaptée et choisie.
- Aimer la **nature**, ne pas avoir peur des mauvaises conditions météorologiques et être curieux de l'environnement qui nous entoure.
- S'intéresser aux nouvelles technologies et aux **sciences**.
- Faire preuve d'**esprit d'équipe** et accepter de se confronter aux autres par la **compétition** sportive.

Finalités :

1. L'acquisition d'une bonne **condition physique de base** par la pratique de la course à pied et de la préparation physique générale hebdomadaire. Initier aux sports enchaînés.
2. L'acquisition d'une démarche d'investigation et de connaissances sur l'organisation, le fonctionnement et les possibilités du **corps humain**.
3. L'acquisition d'une **culture du sport** d'endurance pour en comprendre les richesses et les excès, d'une **culture environnementale** pour un éveil au respect de la planète qu'il s'agit de préserver.
4. La construction d'une personne plus autonome, plus responsable, capable de prendre des initiatives. Permettre à l'élève de mener un **projet personnel** physique exigeant jusqu'à son terme, en travaillant **en équipe et avec l'esprit de compétition**.

Programme :

1. Se forger un corps **fort et endurant**.

Moyens :

- **mercredis 10-12h 4e, jeudi 10-12h 3e** : préparation physique au collège dans la nouvelle salle d'option au sous-sol), course à pied sur la piste de l'ill du Wacken ou en hors-stade avec M Matrat.
- **vendredis 18-19h/ quinzaine** : entraînement en course à pied avec l'entraîneur M Missler du club Athlé Strasbourg Europe (club FFA partenaire) sur la piste de l'ill du Wacken.
- **3 à 6 compétitions annuelles** : en fonction des sélections (un cross ligue, cross unss, un Bike&Run).

2. **Apprendre les connaissances de base du corps humain** appliquées au sport : bases anatomiques de l'appareil locomoteur, fonctionnement du métabolisme énergétique, grandes règles d'hygiène nutritionnelle.

Moyens : TD d'anatomie, physiologie et théorie de l'entraînement avec évaluations trimestrielles.

3. Manipulation et suivi d'un **carnet d'entraînement personnel** pour mesurer le travail et les progrès accomplis, et se projeter sur le chemin à parcourir.

Moyens : évaluation annuelle du carnet d'entraînement par la régularité et précision des séances sportives hebdomadaires retranscrites.

4. Réalisation de **travaux de groupe** traitant la culture du sport d'endurance et de l'entraînement sportif.

Moyens : présentations d'acteur du milieu sportif (1e année) puis exposé oral (2e année) après la visite de la bibliothèque universitaire sportive STAPS.

5. Immersion dans un **environnement naturel** à travers les notions de gestion énergétique et de sécurité dans les activités de pleine nature enchaînées.

Moyens :

Année IMPAIRE : **RAID ENDURANCE** 2 jours, 1 nuit

Initiations enchaînées à la chaume des veaux : marche orientation, accrobranche, tyroliennes, trail, bike&run, VTT et escalade en falaise.

Année PAIRE : **SEJOUR VOILE ENDURANCE** 5 jours, 4 nuits

Initiations enchaînées aux sports de voile en méditerranée ou océan : catamaran, optimisme, planche à voile + selon site ski nautique, paddle et kayak de mer. Course à pied et vélo journaliers.

Echéancier :

Septembre	Mise en place du rythme d'entraînement et travail
octobre - décembre	Compétitions Cross, acquisitions connaissances de base sur le corps humain
Janvier	Compétition Bike&Run
Février-mai	Renforcement de la condition physique et acquisitions connaissances sur la théorie de l'entraînement et culture sportive 5 kms de Strasbourg (2e année)
Juin	Séjour sportif

Coût pour les deux ans :

Adhésion Club Athlé vendredi soir et petit matériel	110
Tenue Sport Oxygène (veste, maillot court, maillot long)	50
Compétitions et licence UNSS	50
Raid endurance	80
Séjour voile	400
COÛT TOTAL réparti en 6 versements de 115€ (actions de financement élève possibles)	690 €

Promotion 2014-2016



Promotion 2016-2018



Promotion 2018-2020



Promotion 2021-2022



