

ENSEIGNEMENT OPTIONNEL : BEACH VB - RENFORCEMENT MUSCULAIRE - VOILE - SPORT COLLECTIF - RANDONNÉES

*A destination des filières générales, professionnelles
et technologiques*



L'objectif :

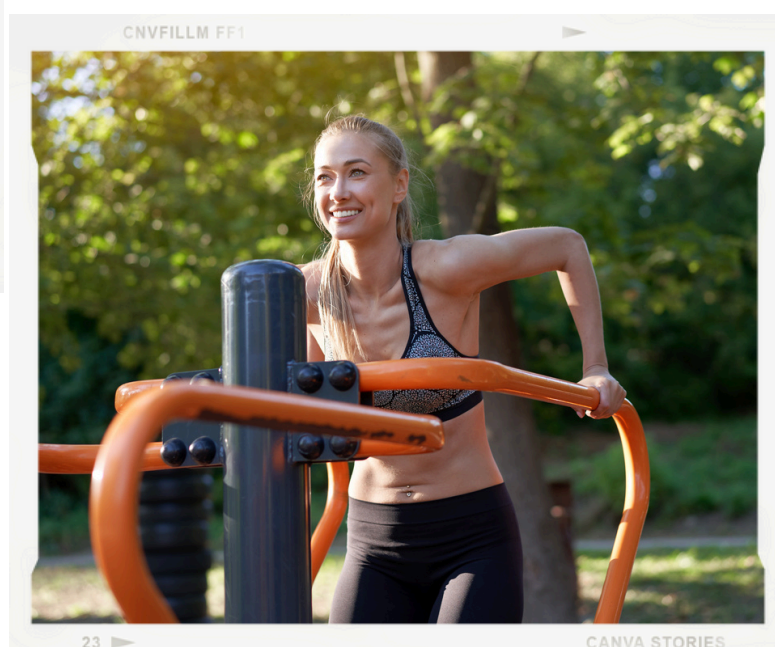
Optimiser les processus de préparation et de réalisation d'une performance dans une activité physique

Les compétences développées :

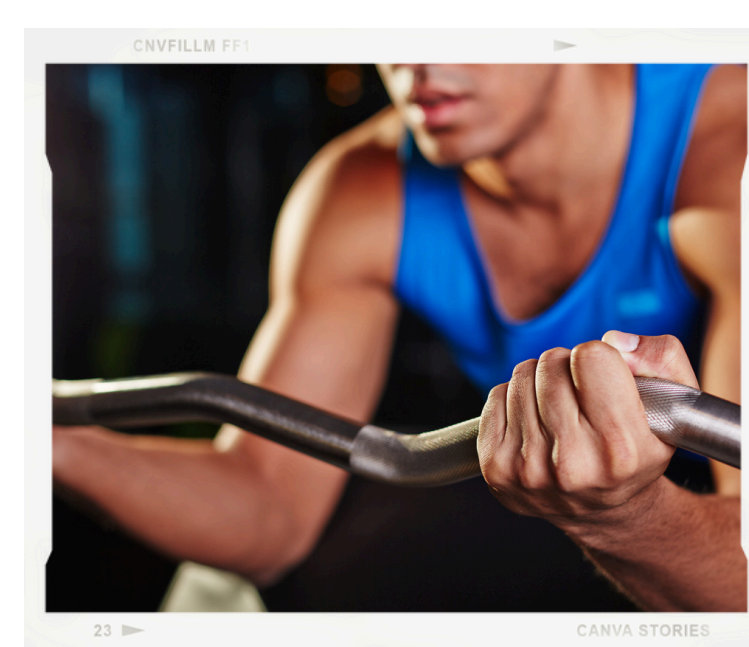
- développer le goût et le plaisir de pratiquer de façon régulière et autonome
- dépassement de soi et esprit d'équipe
- gestion du stress

Mise en pratique

Entraînements



Matches / compétitions



Je découvre l'option en vidéo :



Modalités pratiques :

- évaluation en contrôle continu pour le baccalauréat
- 3h / semaine
- encadrants : professeurs EPS

