

Classe sportive MULTISPORTS

Tu es élève au collège Champagnat, scolarisé en classe de 6^e, 5^e, 4^e ou 3^e à la prochaine rentrée, tu aimes les activités sportives en générale, tu aimes découvrir ou approfondir des nouveaux sports (notions techniques, tactiques, stratégiques), tu veux développer ta coordination générale, faire du renforcement musculaire globale et améliorer ta souplesse musculaire et articulaire, cette activité est idéale pour toi.

Lors de l'année, une dizaine de sport collectif et individuel te sera proposé sur un petit cycle de 1 à 3 séances par discipline.

Selon la météo et la disponibilité des installations, voici quelques exemples de sports qui pourront être proposés !

- Les sports collectifs :
Baseball, Basketball, Crosse Québécoise, Cécifoot, Football, Football Américain, Ultimate.
- Les sports individuels :
Athlétisme, Badminton (selon disponibilité du gymnase), Parcours gymniques, Rollers, Speedball, Speedminton, Tennis.

Les séances se dérouleront soit à l'intérieur de l'établissement (préau, terrain herbe, gymnase, city-stade), soit dans des espaces sportifs situés entre 5 et 15 minutes environ de marche.

Exemple d'une séance type :

Echauffement spécifique par rapport à la discipline

Etirements activo-dynamique

Exercice technique

Jeu ou Match

Renforcement musculaire

Situation tactique

Jeu à thématique spécifique ou Match

Etirements



Les séances se dérouleront les mardis après-midi de 13h55 à 16h40

Il faudra t'équiper d'une tenue sportive et d'une bouteille d'eau. Des informations spécifiques te seront transmises dans un groupe WhatsApp s'il faudra un équipement particulier sur une séance.

Coût estimatif pour l'année : Entre 275 et 300€

L'engagement se fait obligatoirement pour l'année scolaire complète.

Encadrant diplômé d'état : Francky CHRISTLEN

Pour les nouvelles demandes, joindre une lettre de motivation à votre formulaire de demande d'inscription. Un test de sélection se déroulera le mardi 18 juin de 14h à 16h30. Rdv près du bâtiment administratif en tenue de sport.