

Classe sportive MULTISPORTS

Tu es élève au collège Champagnat, scolarisé en classe de 5^e, 4^e, 3^e ou 2nde 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 global 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 sous forme de petits cycles 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 à une dizaine de minutes 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

Nombre de places : 20

Matériel à prévoir : une tenue sportive et d'une bouteille d'eau. Des informations spécifiques te seront transmises via un groupe WhatsApp s'il faut prévoir 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