

OPTION VTT / MUSCULATION / BIATHLON

NOS OBJECTIFS:

- Vivre un temps scolaire autrement , hors du temps 2H par semaine de la seconde à la terminale
- Explorer les richesses qui nous entourent (bois , montagne ,...)
- Développer la confiance en soi , l'esprit de groupe , la solidarité , l'entraide, l'autonomie (savoir entretenir son vtt)
- Se dépasser , installer un "habitus "santé ,prévenir les blessures
- Avoir une réflexion approfondie sur sa propre pratique (oral , dossier)

NOS ATOUTS:

- Organisation hebdomadaire facilitant une pratique épanouie (2h à partir de 15h30)
- Installations : zone trial intra-muros, salle de musculation au sein du lycée
- Stage de vtt sur 3 jours à Métabief (descente , trial)
- Formation à la sécurité routière, entretien mécanique
- Echanges techniques , culturels avec professeurs d'EPS à la retraite , acteurs extérieurs , brevet d'état..
- Accueil de tous les élèves motivés ayant le goût de l'effort et d'un investissement sur le long terme
- Compétition UNSS sur le plan régional (trial/descente/cross-country)
- Formation continue avec dossier pour le baccalauréat sur un « thème d'étude »

Option vtt/musculation/biathlon



La fin d'année scolaire est ponctuée par un raid de 3 jours dans le Jura



Nous faisons des sorties en pleine forêt à 7 minutes du lycée



Nous possédons une salle de musculation toute équipée



Espace trial au sein du lycée



Travail de la Maniabilité, Équilibre en vtt

Thèmes d'étude sur 3 ans en option vtt /muscultation

→ En seconde « vtt/ muscultation et sécurité »



→ En première « VTT et Événementiel »

« Développer les compétences de Jeune officiel »



« Organisation , encadrement du cross solidaire de l'ensemble scolaire »

→ En terminale « VTT et développement durable », « EPS et les Métiers du sport »(soutenance orale)

Option vtt/musculation/biathlon



La fin d'année scolaire est ponctuée par un raid de 3 jours dans le Jura



Nous faisons des sorties en pleine forêt à 7 minutes du lycée



Nous possédons une salle de musculation toute équipée



Espace trial au sein du lycée

Travail de la Maniabilité, Équilibre en vtt

