

# Mardi : Projet 2<sup>nd</sup>e Enseignement Optionnel 2020–2021

**Bilan Horaire : 30 semaines x 3 h = 90 h    Total=18h(VTT)+42h(Muscu+BB/Bad)+18h(RaidVTT =6x3h)+Tests Natation=90 h**

	P O R T	08 09	15 09	22 09	29 09	06 10	13 10	03 11	10 11	17 11	24 11	01 12	08 12	15 12	05 01	12 01	19 01	26 01	02 02	23 02	02 03	07 03	16 03	23 03	30 03	06 04	27 04	04 05	11 05	18 05	25 05 Prods
<b>APSA</b>	<b>VTT</b> 6x 3h=18heures						<b>Musculation</b> <b>Basket / Bad</b> 14x3=42heures														<b>S K I</b>	<b>RAID/VTT</b> 7x3h=21h + Tests Natation 2x3h=6h + Productions Vidéo 25 Mai 2021 + Stage Ski									
<b>Thème Etude</b>	▪ Environnement proche (Marais, canaux, bord de Charente...)						▪ Prévention et Protection des Risques																								
<b>Projet Collectif</b>	▪ Connaissances et Entretien matériel par binôme						▪ Echauffement ▪ Traumatologies ▪ Données Physiologiques Anatomiques ▪ Planification Organisation															▪ Mise en place d'un Mini Raid									
<b>Technologie</b>	▪ Montage Vidéo par 3 ou 4 avec Productions et visionnage en fin d'année																														
<b>Métiers du Sport</b>	▪ <b>Interventions Anciens Elèves et leurs différents parcours</b>																														