

Enseignement Optionnel 2nde GT

Pratiques Physiques et Sportives « activités de pleine nature »



OBJECTIFS DE LA FORMATION

L'option s'appuie sur un territoire naturel proche du Lycée et propose de **découvrir** ou d'**approfondir** des **activités de pleine nature**.

Cette dynamique s'oriente sur la pratique **Multisports de Nature par équipe** (associer des **sports d'endurance** à un **sport d'adresse**) pour favoriser :

- le travail et le fonctionnement en groupe, à travers la coopération et l'entraide, la mixité et la solidarité ;
- l'engagement dans des activités d'endurance, de gestion de l'effort (meilleure connaissance de soi) ;
- à travers l'enchaînement d'activités, le développement des stratégies de course, la prise de décision ;
- par la maîtrise d'activités techniques, l'exigence, la confiance en soi et un lien fort avec la sécurité.

LES ACTIVITES SUPPORTS

- VTT
- Run & bike,
- Course d'orientation
- Trail
- Ski de fond



ORGANISATION DE LA SEMAINE

Cours le lundi après midi :

Alternance selon les périodes de l'année, de cours de **2h sur le Lycée** ou des **sorties de 4h sur l'après midi**.

Groupe limité à **16 élèves** (en lien avec l'organisation des transports)

CONDITIONS D'ADMISSION

Avoir une bonne condition physique

Etre motivé pour pratiquer des activités à l'extérieur !



Lycée Le Valentin
Avenue de Lyon
26500 Bourg-Lès-Valence
Tél : 04 75 83 33 55
legta.valence@educagri.fr
Site internet : <https://levalentin.education>

