

Projet de l'activité UNSS Athlétisme Préparation Physique Générale,(P.P.G.) Sports enchaînés.

Créneau : Mercredi 13h00/15h00.

Lieu : Collège Pierre Mendès France, Plateau extérieur, Gymnase.

Objectif : Par la pratique hebdomadaire d'une activité basée sur les sports athlétiques (course à pied, circuit training, renforcement musculaire poids du corps) développer ses ressources et apprendre à entretenir sa vie physique. S'initier à la pratique de sports enchaînés : Duathlon, Run and Bike, Laser Run et s'ouvrir à la pratique d'activités en milieu naturel, Trail, Course d'orientation.

Public visé : Ouvert à tous les collégiens et collégiennes Pierre Mendès France de la 6ème à 3ème. La pratique compétitive n'est pas une priorité, elle sera néanmoins proposée.

Méthode : Le projet repose dans un premier temps à expérimenter des séances variées reposant sur les principales caractéristiques de l'entraînement (Durée de l'effort, Intensité, Quantité, Temps de repos...), qui développent les différentes qualités athlétiques du sprint à la course de longue durée afin de ressentir ses effets sur le corps quel que soit son niveau de base.

Dans un deuxième temps, mesurer ses aptitudes, se fixer un projet personnel plus ou moins ambitieux à plus long terme et prendre du plaisir dans sa pratique pour y parvenir.

Constituer une ou plusieurs équipes pour participer au cross Départemental UNSS.

Dans un troisième temps, découvrir de nouvelles activités qui reposent sur une bonne résistance à l'effort et que l'on peut enchaîner. Selon le public, le matériel disponible, les envies, et l'encadrement, il sera possible de découvrir des activités de pleine nature telles que la Rando-course, le trail, le VTT et la course d'orientation en profitant si possible et à l'occasion de notre proche environnement : Les Albères.

Participer au Raid nature des collèges, Trail UNSS départemental et académique.

Encadrant. M. Demoulin Nicolas Professeur d'E.P.S.