



PREMIÈRE
2H
/SEMAINE
TERMINALE

EPS PRÉPARATION PHYSIQUE ET MENTALE

QUI SUIS-JE ?

Je suis motivé(e) par :

- La préparation aux concours : armée, police, sapeurs-pompiers
- Les métiers du sport

QUELLE PÉDAGOGIE POUR QUELLES COMPÉTENCES ?

Sous réserve que ma candidature soit acceptée

- S'entraîner sur des parcours physiques (portées, sauts, slalom...)
- Mieux connaître l'anatomie et la physiologie du corps humain
- Apprendre à gérer son stress en profitant de séances de sophrologie avec des intervenants extérieurs
- Prendre des responsabilités dans l'organisation d'évènements sportifs

