

PRESENTATION

Option

course multi-activité

2025/26

1- Où et quand?

2- Qui ?

3- Quoi ... ?

4- ...et avec quoi ?

5- Pourquoi ?

6- Comment?

7- Et après ?



1 – Où et Quand ?



- **Créneau d'1h30 hebdomadaire obligatoire intégré dans l'EDT**
... aux alentours du collèges



1 – Où et Quand ?



- **Facultatif: Le Mardi de 18h00 à 19h30 avec le Club de CO (Barby, La Ravoire, Challes,...) avec pédibus (ou synchro) depuis le collège**





1 – Où et Quand ?

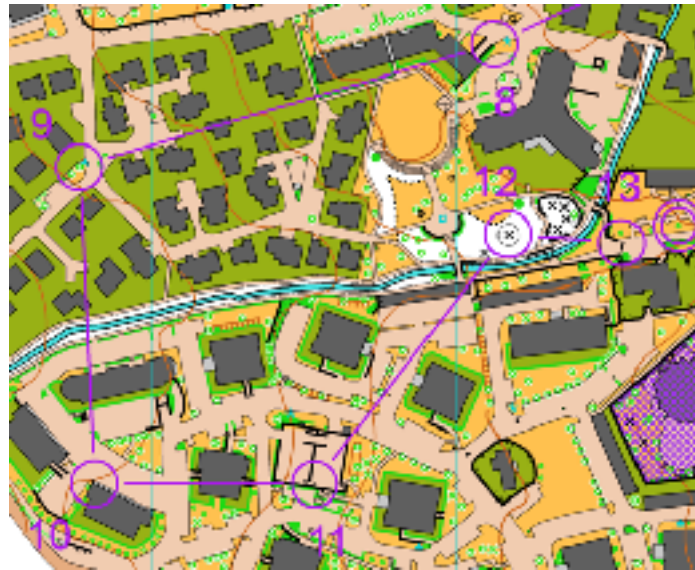


- **Facultatif: Le Mercredi de 13h00 à 15h00 avec l'AS du collège (activités au choix !)**





1 – Où et Quand ?



- **Facultatif: Quelques challenges de CO sur le bassin chambérien ... (Mercredi soir ou weekend)**



1 – Où et Quand ?



Projet de répartition équilibrée potentiel

| | 5èmes | 4èmes | 3èmes |
|----------|---------|----------------|----------------|
| Lundi | EPS ? | EPS ? | EPS? |
| Mardi | Club CO | Club CO | Club CO |
| Mercredi | AS | et AS | et AS |
| Jeudi | EPS? | EPS quinzaine? | EPS quinzaine? |
| Vendredi | Option | Option | |
| Samedi | | | |
| Dimanche | | | |

2 – Qui ? (en option)

- élèves **sélectionnés** (Professeur principal et d'EPS, et direction) pour l'option

Donc s'inscrire ne veut pas dire être sélectionné!

- ~20 Futurs 5^{ème} :
 - ~20 futurs 4^{ème} et 3^{ème}
- Encadré par Mr BASSIEUX

2 – Qui ?(en option)

- Groupe à parité filles/garçons
- Pas de critères sportifs mais un rapport à l'effort physique « positif »
- Non compatible avec l'option latin.
Oui avec toutes les LV2

2 – Qui ? (au club)

- Avec les optionnaires et jeunes de l'écho-school au club de CO



- Encadré par les animateurs du club (Caroline, Eric, Patrice, Pierre-E,...)

3 – Quoi... ?



- **Pratiquer** la course d'orientation (CO) et le Laser-Run (LR)
 - **Participer** aux compétitions UNSS et aux challenges, ... et plus si affinité!



- **Se former** à la pratique sportive et ses à-côtés (alimentation, sommeil, PSC1, bénévolat,...)

3 (bis) – ...et avec quoi ?

- **Gratuit**
- **Cotisation AS => 25€ (couvre le mercredi)**
- **Cotisation Club => 15€ la première licence FFCO (couvre le mardi et challenges) si licence AS**
- **Une bonne paire de basket et la tenue de sport adaptée à la météo !**
(un casier extérieur partagé à 2 ou 3)



4 – Pourquoi ?

- Plaisir individuel et collectif



- Se dépasser



- Progresser



5 – Comment ?

- **Une Attitude SPORTIVE:**

» *Tenue, Efforts, Progrès*

- **Une Attitude ACTIVE:**

» *Engagement, Initiative, Responsabilisation*



- **Une Attitude CITOYENNE:**

» *Assiduité, Respect, Solidarité*

6 – Et après ?

- **Engagement renouvelable annuellement en favorisant la continuité sous condition d'investissement**
 - **Vers une pratique sportive durable dépassant le cadre scolaire**
 - **Perspective de cursus scolaire sportif (Option en lycée, ...)**

???

Des questions ?