



PRÉPARATION CROSS

De la sixième à la terminale



LE PROJET EN QUELQUES LIGNES

Amener les élèves à préparer une compétition de course à pied en milieu naturel (cross). Cette préparation sur plusieurs semaines les amènera à fortement progresser, apprendre les bases de l'entraînement pour s'organiser et planifier une préparation. Gérer le stress et l'appréhension lié à une échéance pour laquelle on se prépare permettant de faire le lien avec les échéances scolaires importantes comme le Bac et le Brevet.



LE PROJET EN QUELQUES LIGNES

Qui ? M. Feydel et M. Beaujard

Où ? canal du midi, stade, tour du lac

Quand ? De début septembre au championnat de France (Objectif final).

Le mercredi après-midi à l'AS athlétisme. Sur les pauses déjeuner en semaine. Deux créneaux de proposer
Lundi 11h-12h45 et vendredi 12h-13h40 (entraînement en premier puis cantine)



LES OBJECTIFS DU PROJET

Domaine 5

Vivre une tranche de vie complète de coureurs : de la préparation aux compétitions

Domaine 2

Se préparer à une échéance donnée et gérer la pression émotionnelle liée à une compétition

Domaine 4

S'éprouver et accepter l'effort afin de progresser et dépasser ses limites subjectives

Domaine 4

Acquérir de réelles connaissances sur le fonctionnement de son organisme



PARCOURS DE FORMATION

PARCOURS CITOYEN

PARCOURS SANTÉ

Projet cross

- Développer le goût de l'effort
- Progresser et améliorer l'estime de soi
- Apprendre à connaître son corps

Scolarité

- Mieux gérer le stress lié à une échéance importante (examens)
- Prendre du plaisir à travers l'appartenance à un projet, à un groupe.

Vie futur

- Se connaître pour faire des choix éclairés
- Lutter contre la sédentarité



LES TEMPS FORTS POUR LES ÉLÈVES

Préparation

Se préparer comme un athlète pro étape par étape. Du foncier à l'intensité.



Concentration

Se préparer mentalement un fournir un effort très intense et éprouvant.



Gestion

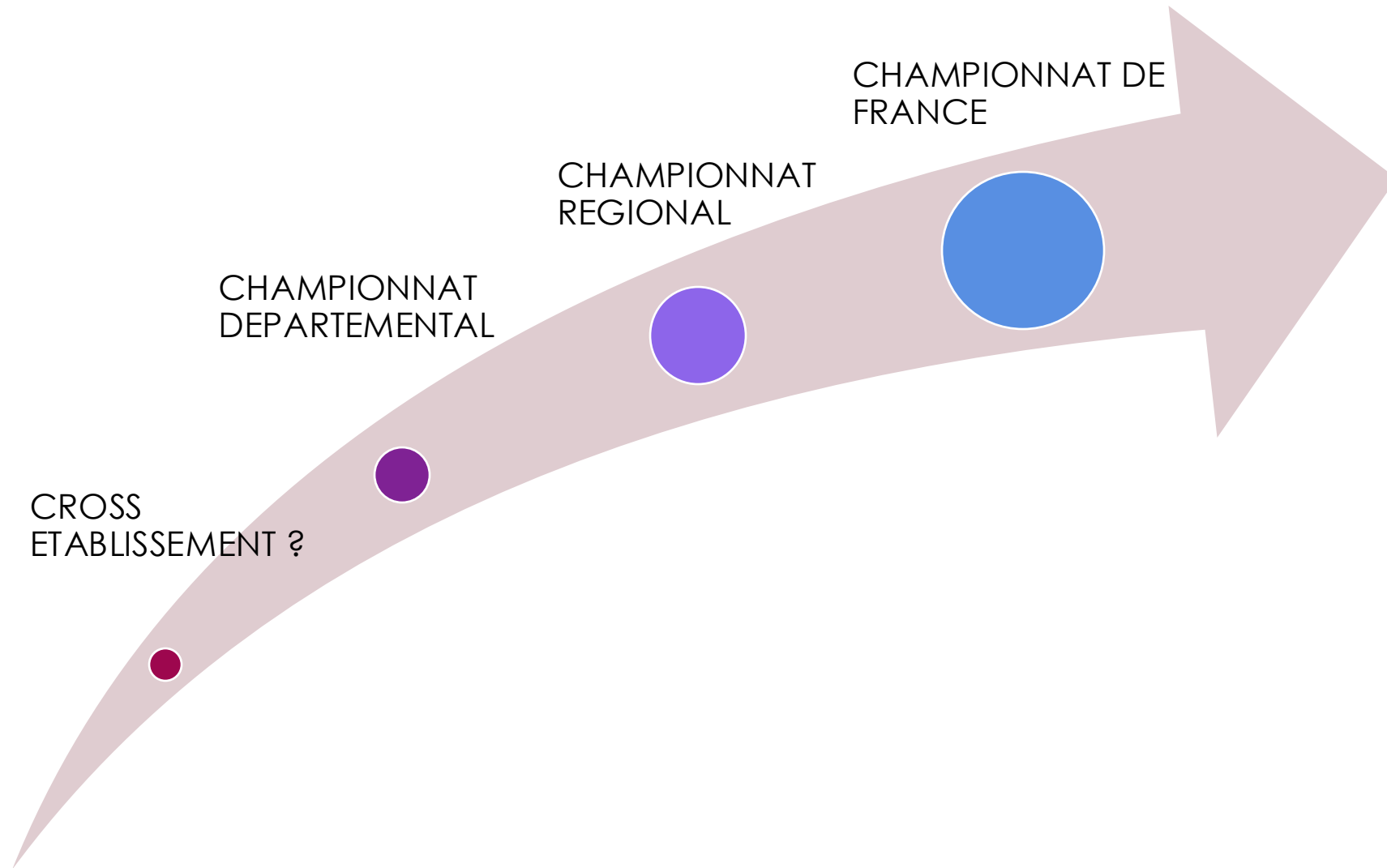
Gérer la journée de compétition. Du stress de l'avant course au débriefing d'après course.



Remobilisation

Gérer une non réussite et rebondir pour rester mobiliser sur les prochaines échéances

LES TEMPS FORTS DU PROJET



ACQUISITIONS VISÉES MAJEURES ET ENJEUX SOCIAUX



Développer le goût de l'effort chez nos élèves de plus en plus sédentaire



Développer une connaissance de soi et comprendre comment fonctionne son corps



Développer l'estime de soi grâce à des retours concrets sur leur performance et les progrès réalisés



CE QUE L'ON MET EN PLACE DURANT LE PROJET

Suivi individuel des élèves

- Un suivi individuel et visuel (tablette, graphique) sur ses progrès (VMA), ses records sur 1000m.

Contrat d'engagement

- Les élèves signeront un acte d'engagement pour donner une dimension concrète et réelle à cet investissement qui apparaîtra sur leur parcours santé et citoyen pour les collégiens et parcoursup pour les lycéens.



PLUS-VALUE POUR L'ÉTABLISSEMENT

- Un projet ambitieux qui conduira les élèves à vivre une réelle tranche de vie d'athlète jusqu'au chpt de France

Expériences marquantes

- Les maillots représentant distinctivement l'établissement donneront une visibilité supplémentaire sur une échelle plus grande

Visibilité

- Un projet collège-lycée favorisant la continuité de l'ensemble scolaire

Continuité

Richesse de l'offre de formation

- Une offre peu commune susceptible d'attirer un public à la recherche d'un établissement où l'EPS propose des projets forts et ambitieux autour du sport

