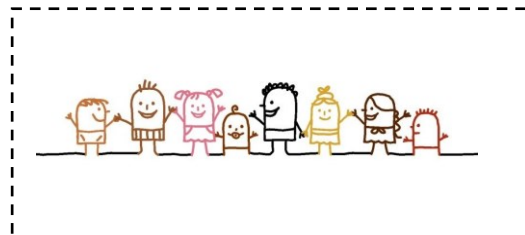


## Une équipe à SFX pour la rentrée 2022-2023

### OPTION EPS VOILE et SURF



### Une option pour apprendre un mode de vie actif et solidaire

### Une option tournée vers les activités de pleine nature aquatique

Une formation de 3h par semaine sur le temps des équipes (le mardi ou jeudi après-midi) encadrée par un professeur d'EPS de la 2<sup>nde</sup> à la terminale. Des intervenants extérieurs Brevet d'état prendront en charge le surf et la voile.

Cette formation **s'adresse à tous les élèves**, du niveau débutant au niveau confirmé, seul un certificat d'aisance aquatique sera à fournir lors de l'inscription.

Il est nécessaire d'être motivé, curieux, d'apprécier de travailler en groupe, de prendre des initiatives afin de mettre en place des projets.

Cette formation offre aux élèves une pratique du **SURF** sur le 1<sup>er</sup> trimestre et de la **VOILE** sur le 3<sup>ème</sup> trimestre.

La trêve hivernale permet plusieurs activités sur ces 3 années :

- 1 **ORIENTATION** (post-bac) : Rencontre avec des professionnels en lien avec le sport et la mer.
- 2- **COURS THEORIQUE** sur ce qui a été vu pendant les séances de pratique. Les thèmes abordés : Protection et sécurité : lire un bulletin météo, la sécurité en mer (SNSM).
- 3- **PEDAGOGIE** : Actions à mener et à expérimenter auprès d'un public d'enfants : Comment je m'adresse à un groupe d'enfants, comment j'organise mon intervention, avec et sur quel support).
- 4- **ENVIRONNEMENT** : Actions à mener.
- 5- **PREPARATION PHYSIQUE** et renforcement musculaire à raison de 8 séances de 1h30. Cette option intègre parfaitement le fonctionnement des équipes de SFX, par conséquent l'optionnaire ne s'inscrit pas dans une autre équipe.

Une évaluation notée sera portée sur le bulletin scolaire chaque semestre.

En terminale, cette option pourra être valorisante sur "parcours sup".