



SUIVEZ-NOUS
www.eplorange.com



Niveau requis	Débutant, initié ou confirmé
Objectifs	<ul style="list-style-type: none"> Acquérir des compétences permettant d'optimiser les processus de préparation et de réalisation d'une performance dans une activité individuelle ou collective Mobiliser le potentiel des élèves au meilleur niveau, l'objectif étant de favoriser l'acquisition d'une méthodologie d'entraînement personnel qui complète les compétences acquises de l'enseignement commun
Programme	<ul style="list-style-type: none"> Mise de gants (assaut à thème) Travail sur les engins (sacs, corde à sauter, punchingball ball) Leçons individuelles (programme et carnet d'entraînement) Connaissances physiologiques et psychologiques du boxeur
Volume horaire	<ul style="list-style-type: none"> 90h par an soit 3h par semaine Le mardi et jeudi de 17h35 à 19h15
Championnat	Participation au championnat de France UNSS Boxe Assaut
Baccalauréat N5	Tous les points supérieurs à 10 comptent pour l'obtention de l'examen
Coût Assurance incluse	25€ de licence obligatoire à l'UNSS + matériel personnel

CONTACT

Professeur d'Education Physique et Sportive :
Thomas BONNAT
Mail : thomas.bonnat@educagri.fr

LYCÉE AGRICOLE PIERRE LE ROY DE BOISEAUMARIÉ

2260 route du Grès – 84100 ORANGE
 04 90 51 48 00
ipa.orange@educagri.fr