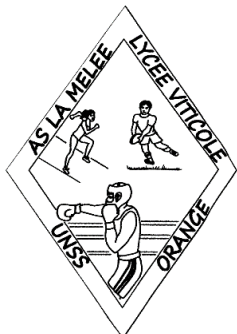




## Option EPS Boxe Assaut



SUIVEZ-NOUS  
[www.eplorange.com](http://www.eplorange.com)



<b><u>Niveau requis</u></b>	Débutant, initié ou confirmé
<b><u>Objectifs</u></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Acquérir des compétences permettant d'optimiser les processus de préparation et de réalisation d'une performance dans une activité individuelle ou collective</li> <li>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</li> </ul>
<b><u>Programme</u></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mise de gants (assaut à thème)</li> <li>Travail sur les engins (sacs, corde à sauter, punchingball ball)</li> <li>Leçons individuelles (programme et carnet d'entraînement)</li> <li>Connaissances physiologiques et psychologiques du boxeur</li> </ul>
<b><u>Volume horaire</u></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>90h par an soit 3h par semaine</li> <li>Le mardi et jeudi de 17h35 à 19h15</li> </ul>
<b><u>Championnat</u></b>	Participation au championnat de France UNSS Boxe Assaut
<b><u>Baccalauréat N5</u></b>	Tous les points supérieurs à 10 comptent pour l'obtention de l'examen
<b><u>Coût</u></b> 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](mailto:thomas.bonnat@educagri.fr)

### LYCÉE AGRICOLE PIERRE LE ROY DE BOISEAUMARIÉ

2260 route du Grès – 84100 ORANGE  
04 90 51 48 00  
[lpa.orange@educagri.fr](mailto:lpa.orange@educagri.fr)