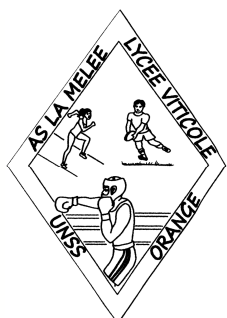




## Option Boxe Assaut

ENSEIGNEMENT AGRICOLE  
**L'AVENTURE  
DU VIVANT**  
LES MÉTIERS GRANDEUR NATURE



<b>Niveau requis</b>	débutant, initié ou confirmé
<b>Objectifs</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 acquis méthodologiques de l'enseignement commun</li> </ul>
<b>Programme</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- mise de gants (assaut à thème)</li> <li>- travail sur les engins (sacs, corde à sauter, punching ball)</li> <li>- leçons individuelles (programme et carnet d'entraînement)</li> <li>- connaissances physiologiques et psychologiques du boxeur</li> </ul>
<b>Volume horaire</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 90 h par an, soit 3 h par semaine</li> <li>- le mardi et jeudi de 17h30 à 19h30</li> </ul>
<b>Championnat</b>	participation au championnat de France UNSS de rugby
<b>Baccalauréat</b>	tous les points supérieurs à 10 comptent pour l'obtention de l'examen
<b>Coût assurance incluse</b>	20 euros de licence obligatoire à l'UNSS + matériel personnel

Professeur d'éducation physique et sportive:  
Yves AUJARD CATOT  
Adresse mail : yves.aujard-catot@educagri.fr

Suivez-nous

