



Cours Sport Santé

Le cours sport santé se déroulera tous les jeudis, hors vacances scolaires, de 15h30 à 17h sur la SAE du COSEC d'Avrillé jusqu'à mi-juin 2018.

L'année débutera par une séance découverte le jeudi 12 octobre 2017 de 15h30 à 17h.

Les séances se dérouleront en 3 phases :

1. L'échauffement : mobilisations articulaires et étirements.
2. Le corps de séance : escalade sur le bas du mur sous forme d'ateliers/exercices/jeux puis utilisation du matériel pour l'escalade en hauteur.
3. Le retour au calme : étirements et bilan.

Lors de la première partie de l'année seront vues les bases sur :

- les techniques de sécurité : mise en place du baudrier, encordement, assurages, vérifications en vue d'un accès à une autonomie relative dans la pratique,
- les techniques de grimpe : saisie manuelle et podale des prises, organisation posturale sur l'ensemble des prises sélectionnées, élaboration des mouvements et du cheminement en vue d'optimiser énergie et mouvements.

Puis, lors de la seconde partie de l'année, seront vues les évolutions possibles en fonction du groupe et de chacun des inscrits.

Un bilan sera réalisé à la fin de chaque cycle (cours avant les vacances scolaires).

Aussi, deux séances en commun avec le cours de Nantes pourraient se faire, en accord avec chaque groupe, une sur leur mur et une sur celui d'Avrillé.

Enfin, en accord avec tous, la fin de l'année pourrait se clôturer par une séance en extérieur sur un site naturel d'escalade adapté au niveau du groupe.