

BAC4 - SKI ALPIN

	Horaire	Thème de la séance		Lieu	Appel
Lundi	9h/10h	Réveil musculaire	<i>Footing, échauffement général</i>	<i>Bois du Bouchet</i>	<i>9h devant la vie sco</i>
	10h/12h	Préparation physique	<i>Renforcement musculaire généralisé</i>	<i>Salle de musculation</i>	
	13h/16h	Course d'orientation	<i>Initiation à la cartographie</i>	<i>Pierre à Orthaz</i>	<i>13h au gymnase</i>
	18h/20h	Préparation physique	<i>Circuit-training (plyométrie, gainage, etc...)</i>	<i>Gymnase centre sportif</i>	<i>18h au gymnase</i>

	Horaire	Thème de la séance		Lieu	Appel
Mercredi	8h/9h	Réveil musculaire	<i>Stretching, échauffement</i>	<i>Lieu à définir</i>	<i>8h devant la vie sco</i>
	9h/10h	Théorie	<i>Présentation du nouveau cursus du diplôme d'état</i>	<i>Salle à définir</i>	
	10h/11h	Théorie	<i>Cartographie</i>	<i>Salle à définir</i>	
	13h/16h	Préparation physique	<i>Fractionné</i>	<i>Piste d'athlétisme</i>	<i>13h devant la vie sco</i>

	Horaire	Thème de la séance		Lieu	Appel
Vendredi	9h/10h	Réveil musculaire	<i>Footing, échauffement général</i>	<i>Bois du Bouchet</i>	<i>9h devant la vie sco</i>
	10h/12h	Préparation Physique	<i>Renforcement musculaire généralisé</i>	<i>Salle de musculation</i>	
	13h30/15h30	Théorie	<i>Echauffement et étirements en ski alpin</i>	<i>Salle à définir</i>	<i>13h15 devant la vie sco</i>

Pour les élèves inaptes (avec Certificat Médical), seuls les cours théoriques sont obligatoires (en jaune).