

Evaluation

Par trimestre
en Seconde et Première

Note de Baccalauréat
en Terminale



Option Voile – Musculation

Quand
passion
rime avec
formation !



www.agricampus.com
32, chemin Saint-Lazare
83408 Hyères
Tél. : 04 94 01 35 55





Organisation

Voile

3h par semaine (1^{er} et 3^{ème} trimestre)

+ stage d'une semaine
de perfectionnement et d'évaluation
pour le baccalauréat

Musculation

1h par semaine (2^{ème} trimestre)

Possibilité d'obtenir un brevet fédéral
musculation/haltérophilie



Objectifs

En seconde

Voile Découverte

De l'initiation vers l'exploration sur tous les supports

- Kayak
- Catamaran
- Planche à voile
- Paddle
- Surf/ Bodyboard

Musculation

Connaissance sur l'activité : anatomique et pratique

En première

Voile Perfectionnement

De l'exploration vers l'autonomie sur 2 supports

- Catamaran
- Planche à voile

Musculation

Objectif visé (puissance, force, esthétique)

En terminale

Voile Spécialisation

De l'autonomie vers la compétition sur un support

- Planche à voile OU catamaran

Musculation

Construction et encadrement d'un programme
individualisé