



## Evaluation

Par trimestre  
en Seconde et Première

Note de Baccalauréat  
en Terminale



Option Voile – Musculation

Quand  
**passion**  
rime avec  
**formation !**

LYCÉE HYÈRES  
**Agricampus**  
VAR

[www.agricampus.com](http://www.agricampus.com)  
32, chemin Saint-Lazare  
83408 Hyères  
Tél. : 04 94 01 35 55

LYCÉE HYÈRES  
**Agricampus**  
VAR



## Organisation

### Voile

3h par semaine (1<sup>er</sup> et 3<sup>ème</sup> trimestre)

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

### Musculation

1h par semaine (2<sup>ème</sup> 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