

# CENTRE DES SPORTS



## LES ÉLÈVES INSCRITS DANS UN PROJET « SPORT ET SANTÉ » LE CROSS DES PREMIÈRES ANNÉES

La « santé » vue comme un processus complexe et multiple, de recherche d'équilibre entre une personne et son environnement.

**La santé, un bien-être physique, psychique, affectif et social.**

### OBJECTIFS DES ENSEIGNANTS DU CENTRE DES SPORTS

La quête du bien-être et de la qualité de vie dans son corps et par son corps apparaît indispensable.

S'il est commun et admis qu'être « bien dans son corps et dans sa tête » est synonyme d'harmonie, de joie de vivre, de bonne santé mentale, des apports scientifiques démontrent que la pratique physique et/ou sportive régulière, agit sur les facteurs en jeu dans la « santé » et sur le ressenti de « bien-être ».

### LA MISE EN ŒUVRE EN PREMIÈRE ANNÉE

- Un cycle d'activité cardio vasculaire de 9 séances
- Une sensibilisation à l'échauffement et la récupération
- La préparation au cross où l'étudiant
  - auto-évalue sa performance
  - analyse ses ressentis.

### CROSS DES PREMIÈRES ANNÉES : 5 KM AU PARC DE LA FEYSSINE



► POUR EN SAVOIR PLUS

