

INSTITUT SAINT LOUIS WAREMME

Section transition éducation physique

2ème degré

Objectifs :

- Faire l'apprentissage de la vie de groupe, du goût de l'effort, du dépassement de soi et d'une bonne hygiène de vie.
- Acquérir une formation sportive de base.

Au programme :

Chaque semaine, 7 heures sport avec une formation sportive de base des plus complètes.

2h de sports collectifs :

- Volley-ball ;
- Basket-ball ;
- Handball ;
- Tchoukball ;
- Sports nouveaux :
  - Poule ball ;
  - Ultimate ;
  - Unihockey ;
  - Base-ball ;
  - …



1h de sports raquettes :

- Badminton ;
- Tennis de table ;
- Tennis ;
- Orientation ;
- …



2h de natation :

- Amélioration des techniques de nage ;
- Travail en endurance ;
- Résistance ;
- Vitesse ;
- …



2h conditionnent physique :

- Renforcement musculaire ;
- VTT ;
- Course à pied ;
- Run and bike ;
- Escalade ;
- …







Débouchés :

- Obtention d'un certificat d'enseignement secondaire supérieur à la fin de sa 6e année.
- Entreprendre une carrière sportive dans de bonnes conditions.
- Ouvrir la voie à toutes les études supérieures ou universitaires.





INSTITUT SAINT LOUIS WAREMME

Section transition éducation physique

3ème degré

Objectifs :

- Faire l'apprentissage de la vie de groupe, du goût de l'effort, du dépassement de soi et d'une bonne hygiène de vie.
- Acquérir une formation sportive de base.

Au programme :

Chaque semaine, 8 heures sport avec une formation sportive de base des plus complètes.

2h de sports collectifs :

- Volley-ball ;
- Basket-ball ;
- Handball ;
- Tchoukball ;
- Sports nouveaux :
  - Poule ball ;
  - Ultimate ;
  - Unihockey ;
  - Base-ball ;
  - …



2h de sports raquettes :

- Badminton ;
- Tennis de table ;
- Tennis ;
- Orientation ;
- …



2h de natation :

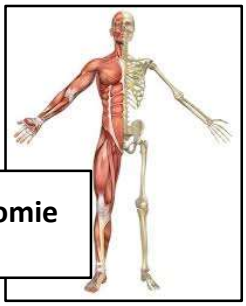
- Amélioration des techniques de nage ;
- Travail en endurance ;
- Résistance ;
- Vitesse ;
- …



2h conditionnent physique :

- Renforcement musculaire ;
- VTT ;
- Course à pied ;
- Run and bike ;
- Escalade ;
- …





1h de cours d'anatomie





Débouchés :

- Obtention d'un certificat d'enseignement secondaire supérieur à la fin de sa 6e année.
- Entreprendre une carrière sportive dans de bonnes conditions.
- Ouvrir la voie à toutes les études supérieures ou universitaires.

Nous participons aussi à d'autres activités ou sorties sportives (triathlon, rhéto trophy, course d'orientation, school marathon, …)



