



COURS DE SPORT

Activités sportives proposées au lycée privé Rodolphe Töpffer au cours de l'année scolaire dans le cadre des leçons d'éducation physique et sportive

Classes	1er trimestre	2ème trimestre	3ème trimestre
8ème* / CM 2**	Cross, football / basketball	Natation et badminton	Course d'obstacles et d'orientation
9ème* / 6ème**	Cross, football / basketball	Patinoire et badminton	Course d'obstacles et d'orientation
10ème* / 5ème**	Cross, football / basketball	Patinoire et badminton	Course d'obstacles et d'orientation
11ème* / 4ème**	Cross, football ou basketball	Badminton principalement	Athlétisme et course d'orientation
3ème**	Cross, football ou basketball	Musculation et volleyball	Athlétisme et course d'orientation
2nde**	Cross, football ou basketball	Badminton	Athlétisme et beach-volley
1ère**	Demi-fond	Badminton	Sports collectifs
Terminale**	Demi-fond	Badminton	Musculation

* Système scolaire genevois ** Système scolaire français

Athlétisme

Objectif : réaliser la meilleure performance possible en course à pied, sauts en hauteur et longueur, lancers du javelot et du poids, d'une manière adaptée et sécurisée. Assumer au sein d'un groupe les rôles de juges et de chronométreurs.

Badminton

Objectif : rechercher le gain d'une rencontre en construisant le point dès la mise en jeu du volant et en utilisant des trajectoires variées. Assurer le comptage des points.

Course d'orientation

Objectif : choisir et conduire un déplacement le plus rapide pour trouver des balises à l'aide d'une carte. Respecter les règles de sécurité et l'environnement.

Cross

Parcours chronométré dans la campagne genevoise dont l'objectif est la préparation à la course de l'Escalade à laquelle tous les élèves sont invités à participer.



Natation

Objectif : à partir d'un départ plongé ou dans l'eau, réaliser la meilleure performance possible sur une courte distance en crawl ou dans une nage de son choix. Savoir remonter un objet immergé dans l'eau. Respecter les règles de sécurité et d'hygiène.

Patinoire

Patinage libre. Respecter les consignes de sécurité, port du casque obligatoire.

Sports collectifs

- Football, Volley-ball, Basketball, Beach-volley, Handball et Tchoukball :

Dans un jeu à effectif réduit et sécurisé, rechercher le gain du match en assurant les montées de balle collectives pour une continuité des actions avec et sans ballon. S'inscrire dans un projet de jeu collectif simple. Respecter les partenaires, les adversaires et les décisions de l'arbitre.

- Rugby :

Jeu collectif mixte à effectif réduit, se pratiquant en salle avec un règlement adapté pour la sécurité des jeunes élèves évitant tout contact avec de la vitesse. S'inscrire dans un projet de jeu simple lié à la progression du ballon.

- Hockey :

Sport collectif se pratiquant en salle avec du matériel adapté pour la sécurité des élèves. L'objectif est de rechercher le gain de la rencontre en assurant des montées de balle collective. Respecter les partenaires, les adversaires, les décisions de l'arbitre.

Demi-fond

L'élève réalise 3 courses de 500m (récupération 10 minutes maximum entre chaque course) chronométrées à la seconde. L'élève indique sur sa fiche le temps visé pour le 1er et le 2ème 500m.

Le temps cumulé (somme des 3 temps réalisés) compte pour 70% de la note de l'épreuve.

L'écart au projet temps compte pour 30%.

Musculation

Identifier les principaux groupes musculaires (haut du corps/tronc/bas du corps).

Exercices en fonction d'un thème (puissance, entretien/tonicité, volume musculaire) en respectant une méthode de travail (charge, nombre de séries, de répétitions, temps de récupération).