

Année scolaire 2021-2022

## OPTION RUGBY

Elle permet aux jeunes de bénéficier d'un enseignement renforcé en rugby.

Les formations du Lycée du Chesnoy compatibles avec la section sportive sont :

### Section sportive : 5 heures

- seconde générale et technologique
- seconde professionnelle « Productions »

### Section rugby : 3 heures

- Baccalauréat professionnel agroéquipement (
- Baccalauréat technologique STAV (1<sup>re</sup> et terminale)
- Baccalauréat général (1<sup>re</sup> et terminale)

### OBJECTIFS DE LA SECTION SPORTIVE

Optimiser le niveau de pratique en rugby

S'insérer dans le milieu associatif (joueur, éducateur, animateur, dirigeant, arbitre)

Développer la culture du rugby

### PROGRAMME DE L'ANNÉE SCOLAIRE

Échauffement, renforcement musculaire et gestion de l'effort

Entraînement hebdomadaire (terrain, préparation physique)

Suivi médical et nutritionnel

**ENTRAÎNEMENTS** : 5 heures/semaine (prévisionnel)

2 heures terrain (technique, tactique, arbitrage) deux fois par semaine (uniquement pour les secondes)

1 heure préparation physique : mercredi - U.N.S.S. entraînement - compétition (3 heures)

**Il n'est pas possible de cumuler les options Rugby et Equitation**

### REMARQUES

Pour les élèves redoublants de Term. STAV, générale et Term Pro qui souhaitent maintenir leur note optionnelle de l'année précédente sans pratiquer l'option l'année de redoublement, ils doivent se réinscrire obligatoirement à l'épreuve en novembre lors des inscriptions au baccalauréat (cf. le préciser aux CPE).

Un élève dispensé d'E.P.S. ne peut pas participer à l'option Rugby

Dans tous les cas, pour présenter l'option au bac, l'élève est tenu de pratiquer assidûment cette activité en classe de première et de terminale.