



TU VEUX
BOUGER
RESPIRER
& APPRENDRE
AUTREMENT ?

**LA SECTION 2N NAUTISME & NATURE
DU COLLÈGE PRIVÉ DES MONTS & LACS
EST FAITE POUR TOI !**



SPORTS NAUTIQUES, SAUVETAGE & SECOURISME SPORTIF, ÉDUCATION AU DÉVELOPPEMENT DURABLE

Voile

- Se déplacer à la voile de façon autonome.
- Apprendre et mettre en pratique les règles de sécurité.
- S'équilibrer et coordonner ses mouvements.
- Découvrir de nouveaux milieux : l'eau, le vent.
- Adapter ses déplacements à différents environnements.

SECOURISME & SAUVETAGE SPORTIF

- Permettre l'obtention de l'attestation de sensibilisation « Gestes qui sauvent » (GQS) au cours du cycle.
- Développer une conscience des risques majeurs et des risques de pleine nature (météo, froid, terrain, milieu lacustre).
- Développer et entretenir la condition physique générale et spécifique (endurance, renforcement fonctionnel, mobilité, coordination).
- Améliorer la capacité à se déplacer et porter en sécurité : courses avec charges (simulateur « sac de secours »), montées de côte, franchissements d'obstacles et travail d'appuis.
- Développer la résistance à l'effort et la puissance aérobie via des formats ludiques et encadrés (circuits, relais, équipes vs équipes), en respectant la progressivité et la sécurité.
- Apprendre des techniques de déplacement, de portage et de transport en sécurité (avec ou sans matériel), en binômes et en équipes.
- S'initier à l'orientation et à la lecture de terrain (repérage, itinéraire, gestion d'effort).
- Travailler la gestion du stress et la prise de décision simple en situation simulée (scénarios progressifs).

ÉDUCATION AU DÉVELOPPEMENT DURABLE

- Sensibiliser à la richesse écologique du lac et des milieux à proximité.
- Comprendre les interactions entre les êtres vivants et leur environnement.
- Développer une attitude respectueuse et responsable envers la nature.
- Développer la curiosité et l'esprit scientifique.