

danse

tchoukball

cirque

rugby

cross training

yoga

RENTREE 2025

NOUVEAU

OPTION SPORT&MOI

du mouvement à l'émotion

ou comment apprendre à gérer ses
émotions par la pratique sportive



COLLEGE SAINT CHARLES - CHATILLON SUR CHALARONNE

POUR QUI?

Tu entres en Sixième, tu aimes le sport, tu as envie de t'engager pour 2 années, rejoins-nous !



POURQUOI?

Pour travailler : la maîtrise de soi, la mesure, le fairplay, l'acceptation de l'échec, la modestie, le respect de soi et d'autrui, la communication, la concentration, la gestion des émotions



COMMENT?

Pratiquer plusieurs sports pour mieux se connaître :

- des sports collectifs (rugby, poull ball, tchoukball) : apprendre à accepter la défaite/l'échec, et à gagner avec modestie. Respect d'autrui et communication
- de la danse et du cirque : accepter le regard d'autrui, exprimer des émotions, développer sa créativité
- de la course à pied et du cross training : connaître ses limites, apprendre à écouter son corps
- de la boxe française : maîtrise de soi dans les coups portés, qui doivent être mesurés. On vainc l'adversaire sans pour autant le terrasser.
- du yoga : développer la gestion du stress et la concentration.



QUAND?

2h par semaine intégrées dans l'emploi du temps en 6ème et en 5ème

