

La section sportive Musculation



Le volume horaire est de **3h hebdomadaires** (2 x 1h30) en plus des 2 heures obligatoires, et figurent dans l'emploi du temps.



Cette formation est **optionnelle** (donc non obligatoire) et s'adresse à tous les **élèves de seconde générale et professionnelle**.

Il s'agit de découvrir et de s'entraîner dans les différentes activités liées à la musculation (travail au poids de corps, sur machine, avec charge, haltérophilie, circuit training....) dans un but **d'entretien corporel et/ou de compétition**.

Une convention a été signée entre le lycée Paul-Langevin et la ligue régionale des Hauts de France d'haltérophilie - musculation.

Une vigilance importante est portée à la posture et aux charges soulevées afin de respecter l'intégrité physique et la croissance.

Il est donc recommandé d'avoir un niveau sportif conséquent (débutant dans les activités de musculation admis) ainsi qu'un niveau scolaire suffisant pour supporter la charge de travail et la fatigue supplémentaire.

Une sélection sera faite en fonction du nombre de demandes et de places disponibles. Les critères de sélection seront basés sur le niveau sportif, le niveau scolaire et la motivation. Cette inscription peut être remise en cause en cours d'année en fonction du travail, des résultats et du comportement.

