



Extrait du Lycée Porte-Océane - Le Havre

<http://porte-oceane.spip.ac-rouen.fr/spip.php?article635>

# Journée d'intégration des secondes de la classe Sportif de Haut Niveau au Hac

## Football



Date de mise en ligne : 14 septembre 2016



---

Copyright © Lycée Porte-Océane - Le Havre - Tous droits réservés

---

Lundi 26 Septembre les secondes de la classe de sportif de haut niveau ont été accueillies dans les locaux du Hac Football à la Cavée Verte au Havre.

Ils ont été reçus à 10h par les entraîneurs d'aviron, de football et de basketball, la matinée s'est passée sous le signe de l'échange. Les élèves ont été réunis autour de trois tables rondes qui avaient un sujet :

- Comment se préparer pour un entraînement ?
- Quel état d'esprit faut-il avoir ?
- Sport collectif ou individuel, les différentes exigences de niveaux, préparations différentes ?

A 11h30, un élève de chaque table a ensuite présenté son thème puis il y a eu une discussion autour de celui-ci.

Il s'en est suivi d'un repas convivial offert par le Hac Football, puis une visite des locaux.

L'après-midi fut dédié aux activités sportives avec une séance de rameur coaché par l'entraîneur d'aviron et un atelier foot par l'entraîneur de foot.

Lundi 3 Octobre aura lieu la journée d'intégration des premières.

Voici quelques images de présentation :

<dl class='spip\_document\_2779 spip\_documents spip\_documents\_left' style='float:left;'><a href="sites/porte-oceane.spip.ac-rouen.fr/IMG/jpg/img\_1019ret.jpg" title='JPEG - 528.8 ko' type="image/jpeg">

<a href="sites/porte-oceane.spip.ac-rouen.fr/IMG/jpg/img\_1024ret.jpg" title='JPEG - 633.4 ko' type="image/jpeg">

<dl class='spip\_document\_2781 spip\_documents spip\_documents\_right' style='float:right;'><a href="sites/porte-oceane.spip.ac-rouen.fr/IMG/jpg/img\_1040ret.jpg" title='JPEG - 816.5 ko' type="image/jpeg">

<dl class='spip\_document\_2778 spip\_documents spip\_documents\_left' style='float:left;'><a href="sites/porte-oceane.spip.ac-rouen.fr/IMG/jpg/img\_1007ret.jpg" title='JPEG - 503.4 ko' type="image/jpeg">