

Pack 35

Brevet de premiers secours - Yoga - Badminton

4	Formation au « Brevet Européen de Premiers secours »	
Descriptif	Apprendre les règles d'intervention Acquérir les gestes qui sauvent	
Objectif(s)	Obtenir le BEPC	
Coût et/ou matériel incombant à l'élève	Une tenue adaptée permettant de réaliser facilement les exercices. 18 euros pour le livre fourni par la Croix Rouge	

125	Badminton	
Descriptif	Techniques et matches de badminton en simple ou en double	
Objectif(s)		
Coût et/ou matériel incombant à l'élève		

77	Yoga	
Descriptif	S'exercer à la décontraction et à l'assouplissement par des postures et des enchainements simples Travailler le souffle, le stretching et l'équilibre	
Objectif(s)	Dénouer des tensions, se relaxer, se détendre profondément Apaiser son mental et libérer son souffle Apprendre à se concentrer et à rester immobile Améliorer sa souplesse Travailler la confiance en soi Travailler le respect des consignes et des autres	
Coût et/ou matériel incombant à l'élève	Des vêtements confortables, une petite couverture et un coussin. Eventuellement, pour l'élève qui préfère le sien, un tapis.	