

# ACTIVITES 2019-2020

de

# L'ASSOCIATION SPORTIVE

du LYCEE FRANCAIS Jean-Monnet

de BRUXELLES



## AS-LFJM



## **Badminton** : Mme BURTON Lieu : Gymnase 1 salle du haut TARIF : 100 euros

---

**Jours :** Lundi : 12h30 à 13h30  
ou  
Jeudi : 12h30 à 13h30

**Public :** Collège

**Descriptif :** Les groupes seront organisés durant le mois de septembre en fonction des niveaux de jeu des élèves.

"Le badminton est une activité sportive qui développe de belles qualités physiques et cognitives dans un climat de détente et de coopération.

Le matériel, raquettes et volants, est fourni aux élèves.

Les élèves auront la possibilité d'améliorer leur maîtrise technique et de se perfectionner en appliquant différentes stratégies de jeu.

Quelques compétitions internes ou externes, sur Bruxelles, seront également proposées aux badistes volontaires.

Une formation "Jeune officiel.le" sensibilisera les élèves au règlement au niveau de l'arbitrage dans le cadre de l'UNSS."

**Matériel :** Une tenue sportive adéquate avec des chaussures à semelles propres et sèches sera exigée à chaque séance.



## **Cross fit - M M'RAD** Lieu : gymnase 1 TARIF : 100 euros

---

**Jours :** Lundi : 16h35 à 17h35

**Public :** 4e - 3e

**Jours :** Lundi : 17h35 à 18h35

**Public :** 2de à la Terminale

**Descriptif :** Le crossFit (CF) repose sur 3 principes clés : des exercices constamment variés, des mouvements fonctionnels et un entraînement à haute intensité. Le crossfit combine principalement la force athlétique, l'haltérophilie, la gymnastique et les sports d'endurance.

**Matériel :** tenue sportive adaptée



## Escalade

Lieu : gymnase 1 salle d'escalade

TARIF : 100 euros

### Professeur : M CHERENCE :

**Jours :** Mercredi : 12h30 à 13h30  
ou  
Jeudi : de 16h45 à 17h45

**Public :** 6e à la Terminale

### Professeur : M KERVEDAOU :

**Jours :** Lundi : 12h30 à 13h30

**Public :** 6e à la Terminale

**Descriptif :** Activité pour les élèves qui souhaitent s'initier à l'escalade ou pour ceux qui veulent grimper pour le plaisir régulièrement. Après un apprentissage centré sur les consignes de sécurité, les élèves vont grimper sur des voies de niveau 3 à 7A sur un mur de 7 mètres. Ils découvriront également la descente en rappel, la remontée sur corde fixe et notre via-ferrata.

**Matériel :** tenue sportive adaptée + chaussons d'escalade



## Gymnastique - Mme BASTIEN

Lieu : salle de gym

TARIF : 100 euros

**Jours :** Jeudi : 12h30 à 13h30

**Public :** 6e à la Terminale - Garçons/Filles

**Descriptif :** Pratique de la gymnastique loisir, aux différents engins (sol, barres, poutres, saut) où les élèves peuvent travailler des éléments ou des enchaînements.

**Matériel :** Tenue de sport adaptée



## **Hand ball** - Mme SEMERLE

Lieu : gymnase 1

TARIF : 100 euros

---

---

**Jours :** Mardi : 12h30 à 13h30

**Public :** 6e - 5e -4e

**Descriptif :** le handball est une activité d'opposition et de coopération (sport collectif - équipe de 7 joueurs dont 1 gardien de but) dont l'objectif est de marquer plus de buts que l'adversaire. Il s'agit de faire progresser la balle à la main pour accéder à la cible protégée par un gardien de but et une zone interdite aux joueurs de champs. Il s'inscrit dans une dialectique attaque/défense. Le ballon est joué, disputé entre les joueurs, avec les mains, dans le respect du règlement.

**Matériel :** Tenue de sport adaptée.



## **Musculation** - M KERVEDAOU

Lieu : salle de musculation

TARIF : 100 euros

---

---

**Jours :** Jeudi : 12h30 à 13h30

**Public :** 3e à la Terminale

**Descriptif :** Activité pour les élèves qui souhaitent avoir une pratique régulière de la musculation sur l'heure du midi. Notre salle de musculation permet un travail cardiaque sur les rameurs et un travail avec charge sur différents appareils. Chacun pourra développer son propre programme en fonction de ses objectifs personnels.

**Matériel :** Tenue sportive adaptée



## **Parcours Biathlon**

Lieu : Gymnase 1 salle de gym

TARIF : 100 euros

---

---

### Mme SEMERLE :

**Jours :** Mardi : 12h30 à 13h30

**Public :** 6e - 5e -4e

## M KERVEDAOU :

**Jours :** Vendredi : 12h30 à 13h30

**Public :** 6e à la Terminale

**Descriptif :** Activité inspirée du biathlon avec des courses avec obstacles en salle de gymnastique et une alternance de tir avec des pistolets lasers. cette activité sans risque permet aux élèves de se concentrer lors des phases de tir et de développer la motricité lors des déplacements.

**Matériel :** Tenue de sport adaptée.



## Rhéto-Trophée - M CHERENCE      Lieu : salle d'escalade      TARIF : 15 euros

**Jours :** Mercredi : 12h30 à 13h30

**Public :** Terminale

**Descriptif :** Le **Rhéto Trophée** est une rencontre sportive comprenant: course d'orientation, le VTT, cross fit, kayak, tir à l'arc...qui se déroule chaque année à Neufchâteau pour les élèves de Terminale. Elle est organisée par l'ADEPS.

**Matériel :** Tenue sportive adaptée aux activités d'extérieur + chaussures de running



## Step - M CHOPIN      Lieu : salle d'escalade      TARIF : 100 euros

**Jours :** Jeudi : 12h30 à 13h30

**Public :** 3e à la Terminale

**Descriptif :** Le step est un programme d'entraînement cardio-vasculaire et musculaire, qui s'articule autour d'une plate-forme rectangulaire, que l'on gravit comme une marche d'escalier. Ce programme effectué en musique, présente des séquences de pas très variées (création de chorégraphies). Il permet un travail équilibré de la partie inférieure du corps, sans négliger les exercices de coordination des bras.

**Matériel :** Tenue de sport adaptée



**Jours :** Lundi : 17h à 18h

**Public :** 6e à la Terminale

**Descriptif :** Entraînements dans le but de constituer une ou deux équipes pour représenter le Lycée et le Collège lors des championnats UNSS.

En fonction du niveau des élèves après une rapide sélection (1 à 2 séances dans le courant du mois de septembre, ces dates vous seront communiquées après votre inscription provisoire auprès du professeur), constitution de deux groupes (collège et Lycée) qui s'entraîneront aux mêmes horaires sur 3 terrains.

18 élèves seront sélectionnés pour les entraînements.

Parmi ces 18 élèves, 2 équipes de 6 élèves (dont un jeune arbitre et un jeune coach seront délégués pour représenter le Lycée et le Collège aux championnats UNSS en France.

**Matériel :** Une tenue adaptée au tennis (sportive) et de préférence votre raquette personnelle, de quoi s'hydrater. Les balles sont fournies par l'AS.

**Lieu :** Il faut noter que les entraînements se feront **au Royal Uccle sport THC, 18 chaussée de Ruisbroek à 1180 Bruxelles (Uccle)** Bus Tec n°154 et Trams : 51, 4, 97( au Dieweg), ou alors en vélo par la "promenade verte" 3,3kms (12 min) ou encore en voiture 8 min (sans bouchons!!).

3 Terrains en dur à l'intérieur.

**Attention :** Les transports ne sont pas pris en charge par le Lycée et sont donc sous l'entière responsabilité des parents.

**Inscription :** - Pour les nouveaux élèves (non-inscrits l'année dernière), veuillez faire une demande provisoire d'inscription en contactant Muriel Hinnekens ([muriel.hinnekens@lyceefrançais.be](mailto:muriel.hinnekens@lyceefrançais.be)), afin de participer aux deux séances de sélection.

- Pour les joueurs de l'année dernière qui souhaitent poursuivre l'aventure, veuillez simplement confirmer au plus vite votre inscription (**au plus tard le 16 septembre**) auprès de Muriel Hinnekens.



**Jours :** Jeudi : 12h30 à 13h30

**Public :** 3e à la Terminale

**Descriptif :** Le tennis de table est une activité de type duel, opposant 2 adversaires. Cette activité confronte les élèves à quatre types de problèmes essentiels : savoir se mettre à distance par rapport à la balle et à la table; défendre sa cible et attaquer la cible adverse dans le même coup de raquette; gérer les conflits vitesse/précision c'est à dire qu'il faut être capable de décider et d'agir dans un temps très court en gardant une grande précision dans les coups et qu'il faut être capable de produire et contrôler des rotations dans la balle; adapter son projet de jeu en fonction des points forts et des points faibles de l'adversaire.

**Matériel :** Tenue de sport adaptée



**Ultimate** - M BELOTTE

Lieu : gymnase 1

TARIF : 100 euros

**Jours :** Mercredi : 12h30 à 13h30

**Public :** 5e à la Terminale

**Descriptif :** L'ultimate est un sport collectif utilisant un disque opposant deux équipes de sept joueurs. L'objectif est de marquer des points en progressant sur le terrain par des passes successives vers la zone d'en-but adverse et d'y rattraper le disque.

**Matériel :** Tenue de sport adaptée



**Volley ball** - Mme HINNEKENS

Lieu : gymnase 1

TARIF : 100 euros

**Jours :** Vendredi : 12h30 à 13h30

**Public :** 6e à la Terminale

**Descriptif :** Le volley ball est un sport collectif mettant en jeu 2 équipes de joueurs séparés par un filet qui s'affrontent avec un ballon sur un terrain  
Deux groupes de niveaux sur deux terrains différents (en fonction du niveau de jeu et des âges) seront organisés.  
Il pourra également y avoir des entraînements "type" Beach-volley ...

**Matériel :** Tenue de sport adaptée



TARIF : gratuit pour les élèves inscrits à l'AS, (15 euros pour les non-inscrits)

**Jours :** Mercredi 12h30 - 13h30 et/ou le jeudi de 16H30 à 17H30 en fonction des événements sportifs planifiés

**Public :** 6e à la Terminale

**Descriptif :** En plus des activités sportives pratiquées dans le cadre de l'association sportive LFB, les élèves pourront développer des compétences d'organisation et de communication notamment. En effet, ils auront l'occasion d'apprendre à organiser des compétitions sportives internes à l'établissement, à les arbitrer et à communiquer en amont et après cet événement (comment annoncer un événement sportif ; prendre des photos liées à un type d'événement sportif, comment effectuer un montage vidéo..) Ceci leur permettra de développer des compétences transversales en s'appuyant sur l'activité physique comme support de ces nouveaux apprentissages.

## MODALITES D'INSCRIPTION

Chers parents,

nous sommes en train de finaliser la nouvelle association sportive du LFJM.

Nous vous tiendrons au courant le plus vite possible des modalités d'inscription ainsi que du règlement intérieur.

Le planning des activités est sur le site du lycée, ainsi que le livret avec le coût des activités.

<https://www.lyceefrancais.be/sites/default/files/Activit%C3%A9s%20AS%202019-2020.pdf>

La semaine du 23 au 27 septembre 2019, les élèves pourront essayer librement les activités proposées par l'ensemble des professeurs d'EPS.

Par la suite, **les parents devront s'inscrire sur I-club**, nous vous donnerons la date dès que l'inscription en ligne sera possible (mail aux parents et élèves via ENT et sur le site du lycée).

Les élèves inscrits pourront par la suite obtenir une carte prioritaire pour manger à la cantine dès 12h20, si leur activité a lieu sur la pause méridienne. Nous vous donnerons plus de détails à l'inscription.