

ACTIVITES 2020-2021

de

L'ASSOCIATION SPORTIVE

du **LYCEE FRANCAIS Jean-Monnet**

de **BRUXELLES**



ÉTABLISSEMENT
EN GESTION DIRECTE



aeefe

Agence pour
l'enseignement français
à l'étranger



LYCÉE FRANÇAIS
JEAN MONNET



Badminton -

Lieu : Gymnase 1 salle du haut TARIF : 100 euros

Elèves de 6e : Professeur : Mme SEMERLE :

Jour : Mardi : 12h30 à 13h30

Elèves de 5e : Professeur : Mme BURTON :

Jour : Lundi : 12h30 à 13h30

Elèves de 3e : Professeur : M CHOPIN :

Jour : Mercredi : 12h30 à 13h30

Elèves de Terminale : Professeur : Mme BURTON :

Jour : Vendredi : 12h30 à 13h30

Descriptif : "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.



Escalade -

Lieu : gymnase 1 salle d'escalade TARIF : 100 euros

Elèves de 6e : Professeur : M CHERENCE :

Jour : Jeudi : 12h30 à 13h30

Elèves de 5e : Professeur : M CHERENCE :

Jour : Mercredi : 12h30 à 13h30

Elèves de 4e : Professeur : M KERVEDAOU :

Jour : Lundi : 12h30 à 13h30

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 -

Lieu : salle de gym TARIF : 100 euros

Elèves de 6e : Professeur : Mme SEMERLE :

Jour : Lundi : 12h30 à 13h30

Elèves de 5e : Professeur : Mme BASTIEN :

Jour : Jeudi : 12h30 à 13h30

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



Musculation - M M'RAD Aimé Lieu : salle de musculation TARIF : 100 euros

Elèves de 2de :

Jours : Mardi : 12h30 à 13h30

Elèves de 1ère :

Jours : Vendredi : 12h30 à 13h30

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



Raid multisports - M KERVEDAOU Julien Gymnase 1 salle d'escalade TARIF : 100 euros

Jours : Jeudi : 16h35 à 18h35

Public : 6e

Descriptif : Activités sportives diverses (course d'orientation, escalade, biathlon, tir, parcours d'obstacles ...) permettant de mieux se connaître pour se dépasser seul ou par équipe. Cette pratique physique qui allie cohésion, lucidité et maîtrise de son stress se déroule au lycée et dans les parcs à proximité. Limité à 20 élèves

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



Tennis - Mme HINNEKENS Muriel

Lieu : Uccle Sport

TARIF : 200 euros

Jours : Mercredi : 13h à 14h

Public : Filles et garçons de 3^{ème}

Descriptif : Entraînements dans le but de constituer une (ou deux équipes) pour représenter notre Lycée aux championnats UNSS.

En fonction du niveau des élèves après une rapide sélection (1 séance de test, le mercredi 23 septembre), 18 élèves seront sélectionnés pour les entraînements.

Parmi ces 18 élèves, 1 ou 2 équipes de 6 élèves (4 joueurs, un jeune arbitre et un jeune coach) seront sélectionnés pour représenter le Lycée 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 est important de noter que les entraînements auront lieu **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!!). L'année dernière, les parents ont organisé un covoiturage pour conduire les élèves du Lycée au club.

Les terrains sont couverts et de surface type « french court »

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

Inscription : - Afin de prévoir le nombre de terrains, je vous serais reconnaissante de m'envoyer un mail à l'adresse suivante : muriel.hinnekens@lyceefrancais.be

- Pour les joueurs de l'année dernière qui souhaitent poursuivre l'aventure, veuillez simplement confirmer votre inscription **(au plus tard le 18 septembre)** auprès de Muriel Hinnekens.



Tennis de Table -

Lieu : salle d'escalade

TARIF : 100 euros

Elèves de 6e : Professeur : M LARTIGUE :

Jour : Vendredi : 12h30 à 13h30

Elèves de 5e : Professeur : M CHOPIN :

Jour : Mardi : 12h30 à 13h30

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 adapté



Volley ball - Mme HINNEKENS Muriel

Lieu : gymnase 1

TARIF : 100 euros

Jours : Jeudi : 12h30 à 13h30

Public : 4e

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 et Netball...

Matériel : Tenue de sport adaptée



Formation Jeunes Officiels - M CHOPIN Cédric

Lieu : gymnase 1

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

Jours : Jeudi de 12h30 à 13h30

Public : à déterminer selon les niveaux de classe.

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.