



RELAXATION avec Mme LAPP

Apprendre par l'intermédiaire de pleins de petits exercices

- à gérer la pression, le stress et maintenir sa concentration pour se préparer aux DST, aux examens de fin d'année
- à décompresser, se poser et s'autoriser un moment de calme et de détente

Rendez-vous les **mardis de 11h50 à 12h45** en salle de **Judo**

SOUTIEN NATATION avec Mme HEYD

le **mercredi à 16h** dans la **piscine de votre choix !**



S'adresse à tous les élèves qui **ne savent pas nager** ou qui ont peur d'aller dans le grand bain (où ils n'ont pas pied)

Pas plus de **3 élèves par cours**, progrès garantis en quelques séances !

Inscriptions par mail : catherine.heyd@cse-strasbourg.com



FUTSALL avec Mme LAPP

Cette activité s'adresse aux **collégiens** et **lycéens** ayant envie de pratiquer une activité avec leur camarade avec ou sans objectif de compétitions.

Rendez-vous les **Judis de 11h50 à 12h45** en salle de basket.

MUSCULATION avec Mme HEYD

Cette activité concerne tous les **élèves de la 3^{ème} à la Terminale** soucieux de s'entretenir physiquement.

Rendez-vous le **vendredi de 11h50 à 12h45** en salle **Judo** au **2^{ème} semestre** (à partir du 25/01/21).



ASSOCIATION SPORTIVE DU COLLEGE ET LYCEE SAINT-ETIENNE

PROGRAMME 2020/2021

Rappel explicatif :

Les activités de l'**Association sportive** sont toutes encadrées par des professeurs d'EPS. Les élèves inscrits sont affiliés à l'UGSEL et à l'UNSS.

La loi de modernisation de notre système de santé du 26 janvier 2016 a modifié le code de l'éducation s'agissant du certificat médical. Ce dernier n'est donc plus nécessaire

Les activités démarrent, en principe, à partir du **lundi 14 ou 21 septembre 2020**. Veuillez consulter les affichages concernant l'activité qui vous intéresse. Pensez-y avant de vous inscrire ailleurs : elles sont toutes **GRATUITES**. Il suffit de venir à l'heure et au lieu convenu et de s'inscrire, **cela même en cours d'année !**

FITNESS avec Mme PHILIPP

Le Fitness consiste en un renforcement musculaire généralisé en musique. Les objectifs poursuivis sont : amélioration de la forme, affinement et tonification de la silhouette tout en profitant d'un vrai moment de détente.

Musculation en autonomie avec conseils personnalisés.

Concerne les élèves de **4^{ème}**, de **3^{ème}** et du **Lycée**.
Rendez-vous tous les **lundis de 11h50 à 12h45** en salle de **Judo**



BASKET avec M. ULMER

Les lundis de 11h50 à 12h45 pour les collégiens (filles et garçons)

Les mercredis de 11h50 à 12h45 pour les lycéens (filles et garçons)

Tenue de rigueur (basket, maillot, short). Pas de retardataires.



GYMNASTIQUE ARTISTIQUE et ACROBATIQUE

avec Mme HUNTZ et Mme LECLERC

Les lundis et jeudis de 11h50 à 12h45 en salle de gym.

Apprendre à faire des acrobaties et à travailler en équipe.

Au programme pour les filles : barres asymétriques, poutre, sol, saut de cheval

Pour les garçons : sol, saut, barres parallèles.



TENNIS DE TABLE

avec Mme LECLERC

Les vendredis de 11h50 à 12h45 en salle Basket.

Pour tous les Collégiens, garçons et filles.

Entraînement, matchs.

VOLLEY BALL avec Mme PHILIPP

Tous les élèves sont les bienvenus que se soit pour jouer entre copains, se perfectionner en vue des compétitions UNSS ou des épreuves du baccalauréat.

Assiduité non exigée mais bonne humeur et FAIR-PLAY vivement recommandés !

Rendez-vous le mardi de 11h50 à 12h45 en salle Basket.



ESCALADE avec Mme HEYD

Les vendredis de 11h50 à 12h45 au 1^{er} semestre (jusqu'au 24/01/21) en salle de gym.

Ouvert à TOUS les élèves (collège, lycée, filles et garçons)

Venez pratiquer l'escalade dans le calme quel que soit votre niveau !

