

ACTIVITES 2022-2023

de

L'ASSOCIATION SPORTIVE

du LYCEE FRANCAIS Jean-Monnet

de BRUXELLES



ÉTABLISSEMENT
EN GESTION DIRECTE



aefe

Agence pour
l'enseignement français
à l'étranger



LYCÉE FRANÇAIS
JEAN MONNET



Badminton Lieu : Gymnase 1 salle du haut TARIF : 70 + 30 (adhésion) euros

Jours : Lundi : 12h30 à 13h30 Mr MASQUELEIN

Jeudi : 12h30 à 13h30 Mme BURTON

Public : de la 6e à la Terminale

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.

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



Danse - Mme BASTIEN Lieu : gymnase 1 salle de gym TARIF : 70 + 30 (adhésion) euros

Jours : Jeudi : 12h30 à 13h30

Public : Collège / Lycée

Descriptif : Un atelier de recherche chorégraphique est proposé aux élèves qui pourront s'initier à la danse contemporaine, interpréter des chorégraphies proposées par le professeur mais aussi créer leurs propres chorégraphies et éventuellement, préparer un spectacle de fin d'année.

Possibilité de participer de nouveau au **Danse e-festival** de la ZENOS.

Cette activité est ouverte aux garçons et filles de la 6ème à la Terminale quelque soit le niveau de pratique.

Matériel : tenue sportive adaptée



Escalade - Mr CHERENCE

Lieu : gymnase 1 salle d'escalade

TARIF : 70 + 30 (adhésion) euros

Jours : Mardi : 12h30 à 13h30

Jeudi : 12h30 à 13h30

Public : de la 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 - Lieu : salle de gym

TARIF : 70 + 30 (adhésion) euros

Jours : Lundi : 12h30 à 13h30 Mme SEMERLE

Public : 6es

Jours : Vendredi : 12h30 à 13h30 Mme BASTIEN

Public : 5es – 4es – 3es

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 -

Lieu : gymnase 1 ou 2

TARIF : 70 + 30 (adhésion) euros

Jours : Mercredi : 12h30 à 14h30 Mr MASQUELEIN (gymnase 2)

Public : Tous niveaux

Mardi : 12h30 à 13h30 Mme SEMERLE (gymnase1)

Public : 6es - 5es - 4es

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 - Mr M'RAD Lieu: salle de musculation TARIF : 70 + 30 (adhésion) euros

Jours : Lundi : 12h30 à 13h30

Vendredi : 12h30 à 13h30

Public : de la 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



Laser Run Mr KERVEDAOU Lieu : Gymnase 1 salle de gym TARIF : 70 + 30 (adhésion) euros

Jours : Mercredi : 13h30 à 14h30

Public : 6es - 5es - 4es - 3es

Descriptif : Activité inspirée du biathlon avec une alternance de courses et de tirs 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.



Tennis Mme HINNEKENS Lieu : Uccle Sport TARIF : 170 + 30 (adhésion) euros

Jours : Jeudi : 17h à 18h

Public : de la 6e à la Terminale.

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 jeudi 22 septembre à 17h au Tennis THC Uccle sport), les élèves seront sélectionnés pour les entraînements.

Parmi ces 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 et de préférence votre raquette personnelle.

Les balles sont fournies par l'AS.

Lieu : Il est important de noter que les entraînements (ainsi que la séance de test 22 sept.) auront lieu tous les jeudis de l'année scolaire de 17h à 18H **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 !!).

Les années précédentes, les parents ont toujours organisé un covoiturage pour conduire les élèves du Lycée au club.

Les terrains sont couverts et la 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.

Inscriptions :

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

Rendez-vous sur place (au Royal Uccle sport THC), le jeudi 22 septembre à 17h.

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

Rendez-vous le jeudi 22 sept. à 17H Pour la reprise de nos entraînements !



Tennis de Table - Mr WICHTERMANN

Lieu : salle d'escalade

TARIF : 70 + 30 (adhésion)

Jours : Lundi : 12h30 à 13h30

Public : de la 6e 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



Volley ball - Mme HINNEKENS Lieu : gymnase 1 TARIF : 70 + 30 (adhésion) euros

Jours : Vendredi : 12h30 à 13h30

Public : Collège / Lycée

Descriptif : Le volley-ball est un sport collectif mettant en jeu 2 équipes séparées par un filet, qui devront manier un ballon majoritairement à l'aide des mains.

Deux groupes de niveaux (sur deux terrains différents) seront constitués en fonction du niveau de jeu et des âges).

Pour les plus jeunes et/ou débutants les règles et exercices seront adaptés et progressifs pour permettre une pratique plus aisée et ludique.

Participation aux compétitions FRSEL (Sport scolaire belge) et autres propositions amicales ...

Il pourra également y avoir des entraînements de type « Beach-volley, Netball etc ... » en fonction des compétitions proposées.

Matériel : Tenue de sport adaptée



Formation Jeunes Reporters - M KERVEDAOU Lieu : gymnase 1

TARIF : 30 + 30 (adhésion) euros

Jours : Mercredi de 12h30 à 13h30

 Jeudi de 12h30 à 13h30

Public : de la 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 de communication comme, annoncer un événement sportif, prendre des photos, 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.