



UNSS - mercredi 13 septembre

publié le 11/09/2017

Descriptif :

A vos baskets ! C'est la reprise ce mercredi 13 septembre. Rendez-vous sous le préau à 11h30 et ...lisez la suite pour les petits nouveaux

RAPPEL :

Mercredi nous débutons les activités. Ce sera aussi l'occasion de présenter l'AS, de répondre à vos questions etc...

Pour toutes les activités, fin à 15h00. Sortie des élèves par la grille principale du collège.

LE REPAS DU MERCREDI :

A 8h30 (ou à 9h30) les élèves déposent leur panier-repas dans la caisse située à la vie scolaire.

Les surveillants se chargent d'amener la caisse en chambre froide pour toute la matinée. Vous retrouvez donc vos repas à 11h35 au réfectoire.

Micro-ondes à disposition, assiette et couverts fournis.

KAYAK / BOXE FRANCAISE

- ▶ le kayak est réservé aux nageurs
- ▶ le kayak n'a pas lieu en dec, janv, fev
- ▶ la boxe française est réservée aux 5ème/4ème/3ème (sauf 6ème déjà boxeurs ou grand gabarit)
- ▶ la boxe française a lieu seulement en dec, janv, fev

HANDBALL - FUTSAL

les entraînements et matchs des deux sports sont communs.

il y aura 4 ou 5 mercredis de matchs.

Les plannings vous seront donnés ultérieurement

RUGBY

les entraînements sont fait conjointement avec les éducateurs du club UALR.

il y aura 4 ou 5 matchs (plateaux) par niveau.

Les plannings vous seront donnés ultérieurement

RENFORCEMENT MUSCULAIRE / GAINAGE / ETIREMENT

accessible à tous. Travail sans charge sous forme de circuit, de bondissement, de courses (bondissement sur bancs, course bois du chateau..)

Renforcement du dos, de la sangle abdominale et étirements.

Complémentaires à toutes les activités.

LES CATEGORIES pour 2017 -2018 :

Benjamins 2005 – 2006 - 2007

Minimes 2003 – 2004

Cadets 2001 – 2002

