



## UNSS - mercredi 20 septembre

### Descriptif :

Au programme de ce mercredi 20 septembre, entraînement en handball, futsal, rugby et kayak.  
Attention, exceptionnellement, pas de renfo musculaire. Lisez la suite...

RUGBY - HANDBALL - FUTSAL (M. BARILLY - M. CAROLUS)  
entraînement (rugby à Bel-Air et handball à la salle omnisports)  
Fin à 15h00

KAYAK (M.ETOURNEAU )  
entraînement  
Fin à 15h00  
prévoir tenue adaptée à l'activité (chaussures fermées allant dans l'eau, tenue de rechange)

RENFORCEMENT MUSCULAIRE  
pas d'entraînement exceptionnellement, désolés.  
Mais vous pouvez bien sûr aller jouer au hand, au futsal ou au rugby à la place !

### NOTEZ BIEN :

le 27 septembre, une journée entière d'UNSS (9h00 / 18h00) est proposée aux élèves de 6ème/5ème et aux 4ème/3ème qui se seront inscrits auprès des profs d'EPS.

### LISTE DES INSCRITS A DONNER AVANT MERCREDI 20 SEPT

Attention, ce jour-là il n'y aura pas d'entraînement de kayak ( M.Etourneau encadrera la sortie)

La journée se déroulera au plan d'eau de Saint Yrieix

#### 4 CONDITIONS OBLIGATOIRES

- ▶ savoir nager (attestation remplie dans le formulaire d'inscription)
- ▶ constituer une équipe de 4 (mixité possible mais pas obligatoire)
- ▶ rattraper ses cours du mercredi matin
- ▶ avoir envie de passer une super journée ! ( facile )

Le programme est le suivant ( et également en détail dans les pièces jointes)

**6ème/5ème** : 6 ateliers de baseball, paddle et funboat, quizz olympique, beach volley, hockey sur herbe (tout en initiation)

**4ème/3ème** : raid en canoë /course d'orientation / run'n bike

Bonne semaine !

