

Informations : Association Sportive du collège

□ L'AS, c'est quoi ?

C'est une **association sportive** où les activités sont encadrées par les professeurs d'EPS du collège. En s'inscrivant à l'AS, un élève peut participer aux entraînements dans **plusieurs activités** grâce à **une seule licence**.

□ Quelles sont les activités proposées ?

JOURS	HEURES	LIEU	ACTIVITES
Mardi	12h30- 13h30	Collège ou JL	Step / création de chorégraphies 
Jeudi			Multisports : badminton/tennis de table 
Vendredi			Yoga/relaxation 
Mercredi (visée compétitive)	12h30-14h	JL	Gymnastique 
	12h30-14h (parfois plus tard... selon planning)	JL	Plein air  Vtt /run & bike /Course d'orientation...

□ Comment s'inscrire ?

Il suffit d'apporter la **fiche d'inscription** des responsables légaux et le règlement (**25€**) à un professeur d'EPS.

□ Où se rendre ?

Pour les activités de loisirs, proposées sur la **pause méridienne**, les élèves, après être passés « prioritaires » à la cantine, devront **attendre le professeur d'EPS devant la vie scolaire à 12h30 ou 17h**.

Pour les activités du **mercredi**, les élèves peuvent apporter un **pique-nique** (présence d'un micro-onde) et mangeront dans le self sous la surveillance d'un professeur avec lequel ils se rendront ensuite à la JL. (pour le **retour des activités du mercredi**, les élèves peuvent réserver un taxi par le résa-tub ou covoiturer entre eux)

A ce jour, en raison du protocole sanitaire, les passages prioritaires à la cantine seront limités à une dizaine d'élèves (les professeurs pourront attendre les élèves des classes passant aux 2 premières rotations de cantine).

□ Quel matériel faut-il prévoir ?

Une tenue de sport adaptée à l'activité et une paire de chaussures de sport propres (pour l'intérieur) pour l'AS multi-activité.

Pour l'AS plein air, il est indispensable d'avoir un VTT, un casque, un gilet jaune et une montre.

N'hésitez pas à contacter un professeur d'EPS pour avoir davantage d'informations.

Informations AS PLEIN AIR

□ Activités proposées

Une AS plein air est mise en place le mercredi après-midi : un **planning** est proposé et permet aux élèves de pratiquer **diverses activités** (course d'orientation, VTT, run and bike, escalade...) dans **différents lieux** (parc de la JL, des Baudières, Bouvent, Seillon...).

Quelques séances de canoë à Bouvent pourraient être proposées et nécessitent une location de matériel. Les élèves, volontaires et ayant validé le savoir nager, paieront à la séance (3€). **Des sorties ski de fond ou raquette** pourraient aussi être organisées (5€ à 7€).

□ Activités proposées

Selon l'activité le **point de départ/retour** se fera du **gymnase de la JL** ou du **collège** et se terminera au plus tôt à **14h** mais **ponctuellement** des créneaux se prolongeront jusqu'à 17h (notamment en cas de compétition). Un élève venant à l'AS s'engage à participer aux rencontres.

□ Planning

Un **planning** sera mis en place de vacances à vacances et est **susceptible d'être modifié jusqu'au mardi 14h en fonction des conditions météorologique**. Toute **modification sera précisée sur le site du collège (brou.colleges.ain.fr)** à la rubrique « **activités sportives** » accessible sans code.

□ Déplacements

Les élèves seront amenés à se déplacer pour pratiquer des activités de pleine nature. Il est donc indispensable d'avoir un **VTT** ou un **vélo** ainsi qu'un **casque** et un **gilet fluorescent** pour se déplacer.

Pour plus d'informations sur ce créneau d'AS, n'hésitez pas à contacter un professeur d'EPS via l'ENT ou par mail : elodie-marie.soucat@ac-lyon.fr ou julie.delebasse@ac-lyon.fr

EXEMPLE de programmation AS PLEIN AIR

(susceptible d'être modifié selon la situation sanitaire)

Date	Heure Lieu Rendez-vous/retour	Activité prioritaire
22/09	12h30-14h : JL	Contrôle des VTT + jeux VTT
29/09	12h30-14h : JL	VTT Run & Bike (Bouvent)
6/10	12h30-14h : JL	Run & Bike (Bouvent)
13/10	12h30-17h : collège	Run & Bike départemental* (Bouvent)
20/10		
27/10	Vacances de TOUSSAINT	
3/11		
10/11	12h30-14h	Laser-run (JL)
17/11	12h30-17h : collège	Trail Ceyzériat*
24/11	12h30-14h : JL	Cross départemental (Pont d'Ain)*
1/12	12h30-14h : JL	Laser run ou trail
8/12	12h30-14h	VTT- course à pied SEILLON (ou cross académique)
15/12	Fin de journée	Trail nocturne*
22/12	Vacances de NOEL	
29/12		

** Lors de ces rencontres les règles seront adaptées par rapports aux années précédentes afin de limiter le brassage d'élèves de divers établissements.*

Attention : le nombre de participants à l'AS plein air sera limité par les professeurs pour des raisons de sécurité lors des déplacements en VTT.