



Extrait du Lycée Georges Dumézil

<http://dumezil-lyc.spip.ac-rouen.fr/?Association-sportive-UNSS>

Association sportive (UNSS)

- Vie lycéenne - Associations -

Date de mise en ligne : mardi 11 octobre 2016



Copyright © Lycée Georges Dumézil - Tous droits réservés

Retrouvez dans cet article toutes les informations concernant l'Association Sportive du lycée.

<dl class='spip_document_839 spip_documents spip_documents_right' style="float:right;"> [Inscription UNSS - PDF - 515 ko] **Inscription UNSS**

Vous trouverez ci-contre le document **pour obtenir votre licence UNSS.**

Vous devez fournir :

- ▶ l'autorisation parentale
- ▶ un règlement de 23 euros (chèque à l'ordre de l'AS du lycée G. Dumezil)

<dl class='spip_document_1142 spip_documents spip_documents_right' style="float:right;"> [Calendrier des compétitions - PDF - 249.1 ko] **Calendrier des compétitions 2016-2017**<dl class='spip_document_834 spip_documents spip_documents_right' style="float:right;"> [Planning UNSS - PDF - 135.2 ko] **Planning UNSS 2016-2017**


(version du 10/10/2016)<dl class='spip_document_1122 spip_documents spip_documents_right' style="float:right;"> [Présentation des activités UNSS - PDF - 666.1 ko] **Présentation des activités UNSS 2016-2017**

Une fois l'ensemble remis aux enseignants d'EPS, vous pouvez alors vous engager dans les **nombreuses activités** proposées au lycée.

Consultez le planning des activités et le calendrier des compétitions ci-contre.

| | | |
|---|---|---|
|  | Musculation Adaptée à toutes morphologies et toutes pratiques sportives, venez seul ou à plusieurs goûter aux bienfaits de cette activité |  |
|  | Cross FIT Faire une musculation équilibrée et dynamique avec un objectif de compétition ou simplement un projet sportif |  |
|  | Cardio Abdos Fessiers Les séances de « C.A.F » permettent de reprendre et/ou maintenir une activité physique adaptée à son niveau en musique! Cette activité articule à la fois le renforcement musculaire du corps et le travail cardio. |  |
|  | STEP Pour travailler ton cardio, créer des enchaînements ou réviser pour tes leçons d'EPS. Séances autant pour les débutants que les confirmés. |  |

| | | |
|---|--|---|
|  | <p align="center">Volley</p> <p>Que cela soit pour préparer les Beach volley de l'été, ou pour progresser dans cette activité, ce créneau permet de passer un moment de convivialité.</p> |  |
|  | <p align="center">Basket Ball</p> <p>Entraînements tout niveau et mixtes.</p> |  |
|  | <p align="center">Futsal</p> <p>Viens faire un foot dans le gymnase avec des gens de ton niveau et sans temps d'attente (18 joueurs maximum).</p> |  |
|  | <p align="center">Hand Ball</p> <p>A l'image de nos équipes Françaises masculine et féminine médaillés d'argents aux Jeux Olympiques de RIO, viens pratiquer le handball en loisir ou en compétition.</p> |  |

| | | |
|---|--|---|
|  | <p align="center">Badminton</p> <p>Pour les débutants comme pour les confirmés, en double ou en simple, rejoins-nous pour progresser ou simplement te défouler. 2h pour frapper le volant et passer un bon moment sportif avec tes copains.</p> |  |
|  | <p align="center">Tennis de Table</p> <p>Viens apprendre à jouer au ping-pong avec maitre Sicre Cheng</p> |  |
|  | <p align="center">Combat Pied-Poing</p> <p>Karaté et Boxe pied/poing en loisir ou compétition, venez pratiquer un sport de combat complet et ouvert à tous quel que soit votre niveau.</p> |  |

| | | |
|---|--|---|
|  | <p style="text-align: center;">Acrosport</p> <p style="text-align: center;">Et si on retournait au championnat de France ? Rendez-vous au gymnase pour monter des équipes !</p> |  |
|  | <p style="text-align: center;">Gymnastique</p> <p style="text-align: center;">Pour le bac, faire des compétitions ou juste pour le plaisir venez vous essayer aux acrobaties et enchaînements gymniques ! Travail personnalisé en fonction de vos objectifs !</p> |  |
|  | <p style="text-align: center;">Escalade</p> <p style="text-align: center;">Viens exercer tes talents de grimpeur ou découvrir une nouvelle activité qui donne de la hauteur !</p> |  |