



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>	