

Projet de l'Association Sportive Henri IV – Septembre 2020

1 - Projet éducatif pour la période 2016-2020 :

L'Association Sportive du Lycée Henri IV a pour objet d'organiser et de développer la pratique d'activités physiques, sportives ou artistiques – composantes de l'Éducation Physique et Sportive – ainsi que l'apprentissage à la vie associative par les élèves adhérents.

Elle confirme ainsi son rôle d'apprentissage, de familiarisation, de préparation et de perfectionnement sportif pour le plus grand nombre, afin que chacun puisse s'exprimer au mieux de ses potentialités et cela en continuité avec les cours d'E.P.S.

Les enseignants d'E.P.S assurent la mise en œuvre de ces orientations sous la responsabilité du chef d'établissement, Président de l'Association Sportive.

L'Association Sportive du Lycée Henri IV est affiliée à l'U.N.S.S. (Union Nationale du Sport Scolaire), Fédération multisports au service des établissements scolaires du second degré, qui poursuit une double finalité éducative et sociale au travers de la pratique sportive.

L'Assemblée Générale de l'Association Sportive est convoquée au début de chaque année scolaire (mercredi 07/10/2020 pour l'année en cours). Le bilan sportif et financier de l'année précédente est présenté, ainsi que le projet et les perspectives de l'année à venir. Le Comité directeur est élu; y sont représentés les élèves, les parents d'élèves, ainsi que les enseignants d'E.P.S., sous la présidence du chef d'établissement.

Ce « projet de l'Association Sportive Henri IV » (comprenant celui du collège et du lycée Henri IV) est présenté aux Conseils d'Administration. Il a vocation à être mis en ligne sur le site du lycée.

Le projet d'A.S du collège et du lycée d'Henri IV s'inscrit dans le projet général de l'UNSS.

Il repose sur quatre pôles d'intervention :

- **Compétition** : entraînements hebdomadaires afin de se préparer aux compétitions (individuelles et collectives) organisées par l'UNSS (inter-établissements, districts, secteurs, académiques, nationales). Ces compétitions se déroulent les mercredis après-midi.
- **Responsabilisation** : participation des licenciés à la vie associative par la prise en charge de responsabilités (gestion des calendriers, gestion de matériel de l'AS, représentation dans les instances administratives)
- **Formation** : des juges/arbitres appelés « Jeunes Officiels » sont formés dans toutes les activités à but compétitif.
- **Innovation** : entraînements dans le cadre d'un loisir et promotion d'activités nouvelles.

2 - Projet social pour la période 2016-2020 :

Bien que le lycée Henri IV soit situé dans un quartier socialement favorisé, l'Association Sportive oriente ses actions dans un souci de service social :

- Attirer un public diversifié et mixte : chaque début d'année, un grand nombre d'activités très différentes est proposé aux élèves du collège et du lycée. L'objectif est de permettre au plus grand nombre de trouver une réponse aux différents désirs d'investissement dans le cadre des Activités Physiques Sportives et Artistiques (découverte, spécialisation...). Cette politique de diversification des pratiques permet notamment d'avoir autant de licenciés chez les filles que chez les garçons (204 filles et 157 garçons en 2018-19).

- Permettre une pratique sportive à moindre coût : certains collégiens du quartier, mais surtout des lycéens venant des différents arrondissements de Paris et de la banlieue, ne sont pas issus de familles financièrement aisées : 37 élèves boursiers au collège, 94 au lycée, 211 en CPGE en 2020-21.

C'est pourquoi le prix de la cotisation permettant de pratiquer une ou plusieurs activités, est modeste : 35 euros depuis la rentrée 2018 (résolution votée par le Comité Directeur de l'AS le 27/09/17, pour tenir compte de l'augmentation du coût de la licence achetée auprès de l'UNSS) ce qui est très concurrentiel au regard des prix demandés en club pour la pratique des mêmes activités. Il est également prévu une licence à tarif réduit (17,50 Euros) pour des élèves participant seulement aux compétitions (cross académique par exemple).

D'autre part, les bons « REDUC'SPORT » sont mis en place à partir de 2018-19. Ils permettent aux familles percevant l'ARS (Allocation de Rentrée Scolaire) ou l'AAEH (allocation d'Education de l'Enfant Handicapé), de ne pas payer le prix de la licence. Il faut résider à Paris et avoir entre 6 et 17 ans.

3 - Projet sportif : programme 2016-2020 :

Remarque : Statistiques licenciés et résultats sportifs par année (voir en annexes).

L'information sur les activités de l'AS se fait à l'occasion du « forum des associations » (premier samedi de septembre) et les inscriptions s'effectuent au lieu et à l'horaire de chaque activité, lors de la troisième semaine de septembre (c'est aussi l'occasion de faire le point sur les équipes de sport collectif qui sont viables).

Les activités débutent la semaine suivante pour les élèves ayant rempli les modalités d'inscription.

Remarque : la feuille d'inscription signée par les parents rappelle la possibilité de souscrire une assurance complémentaire à l'assurance collective.

A/ Activités encadrées par les enseignants du lycée Henri IV en 2020-2021 :

► CROSS-COUNTRY (avec Monsieur HUREAU + l'aide précieuse de ses collègues) :

Date à retenir :

-Mercredi après-midi 2/12/20 (date reportée) : championnat académique (stade Pershing)

-Samedi 20/03/21 (date annulée) : Championnat de France à Chantilly (académie d'Amiens).

Objectifs de la section :

Essentiellement tournée vers le pôle entraînement et compétition, l'AS cross permet à certains élèves de dépasser les compétences acquises en EPS à l'occasion des cycles de course de demi-fond. Un effort de recrutement sera particulièrement réalisé auprès des élèves de 6^{ème} ainsi que des lycéennes.

Fonctionnement :

Entraînement le mercredi de 14h à 16h, de la rentrée de septembre jusqu'au championnat de France de cross.

→ Préparation physique générale, de la rentrée jusqu'aux vacances de la Toussaint (au jardin du Luxembourg) ;

→ Travail spécifique à partir du retour de la Toussaint : au jardin du Luxembourg, ou au stade Elisabeth (7-15 avenue Paul Appell ; M° Porte d'Orléans). Pour le stade, les collégiens font l'aller et le retour en RER+métro avec l'enseignant (sauf en cas de demande d'autonomie de la part des parents) ; les lycéens se rendent au stade de façon autonome pour 14h30 et sont libérés vers 15h30.

Dépenses à prévoir :

Afin d'améliorer les performances des athlètes aux championnats d'académie et de France, il est prêté à chaque participant, une paire de chaussures à pointes. L'Association Sportive a progressivement investi pour cela dans l'achat de plusieurs paires chaque année depuis 2005.

Par ailleurs, l'objectif de qualification (par équipe uniquement) au championnat de France, nécessite un budget d'environ 500 Euros (transport, hébergement, nourriture) par équipe qualifiée (6 élèves + 1 accompagnateur).

Remarque :

Il est proposé une licence à prix réduit (17,50 €) aux élèves pas encore licenciés, afin de leur permettre de concourir individuellement et/ou par équipe, au championnat académique de cross. S'ils sont qualifiés au championnat de France, il leur sera demandé 17,50 € supplémentaires, de sorte que chaque participant au championnat de France de cross paye une cotisation pleine à l'AS.

► DANSE CONTEMPORAINE (avec Madame AUFFRAY) :

Le mercredi

de 13h30 à 14h30 : danse contemporaine (lycéens-CPGE)

de 14h45 à 17h00 : danse contemporaine, projet spectacle (lycéens)

Cette section est ouverte à tous les lycéens et CPGE, débutants ou initiés (quel que soit le style de danse pratiqué...), filles ou garçons.

Quelques mots sur la danse contemporaine :

La danse contemporaine utilise des mouvements qui ne sont pas « codifiés » contrairement à beaucoup d'autres danses (classique, hip-hop, orientale, jazz, etc...), ce qui rend sa description plus difficile, mais elle offre une grande liberté d'expression. Elle se nourrit du monde qui l'entoure, mais aussi de la personnalité et de l'expérience de celui qui la crée. Elle peut être drôle, grave, mélancolique, graphique, physique... Elle nous transporte dans un univers singulier...

Objectifs et contenus :

Il s'agit à la fois de permettre aux élèves de progresser dans leurs apprentissages moteurs, mais également de les éveiller à la création chorégraphique, et donc de développer en même temps leur regard de spectateur.

En tant qu'interprète :

Travail technique : appuis, poids, contact, relâché, verticalité, déséquilibre, isolation, coordination, prise de conscience des différentes parties du corps, respiration, musicalité, travail de l'énergie, composantes du mouvement ...

Travail de la présence, de l'engagement

Ecoute de soi et des autres, afin de danser et composer ensemble.

Plaisir du mouvement !!!

En tant que chorégraphe :

Faire émerger une « gestuelle » personnelle par un travail de création, d'improvisation, lié à l'imaginaire

Découvrir les procédés de composition d'une chorégraphie

En tant que spectateur :

Affiner le « regard » : passer d'un regard global à un regard éclairé, exprimer ce que l'on ressent d'un geste, d'une séquence chorégraphique, partager les interprétations.

Calendrier :

- **Novembre-décembre** (dates non encore fixées) : formation « jeunes officiels » pour les élèves volontaires, au lycée.
- **Mercredi 16 décembre 2020** : certification « jeunes officiels » organisée par l'UNSS, afin d'exercer la fonction de « juge » pendant les rencontres de danse UNSS, lieu à définir.
- **Vendredi 18 décembre 2020** : spectacle « Fanny Soriano : Fractales » au Théâtre de la Cité internationale.
- **Mercredi 24 mars 2021** : rencontre académique UNSS au « Carreau de Temple ».
- **Vendredi 16 Avril 2021** : spectacle « Cheng Tsung Lung/Cloud Gate » au Théâtre National de Chaillot.

-17-21 Mai 2021 : Championnat de France Lycée Académie de Bordeaux.

-Fin d'année : Présentation d'un spectacle au lycée sur une semaine.

Organisation possible d'un atelier artistique avec le TCI autour de la pièce « Fractales ».

Une 3ème sortie spectacle sera peut-être organisée en fonction des spectacles disponibles, mais cette année il est très difficile d'obtenir des places de spectacles à cause du COVID : nombre de places limitées ou annulation par les théâtres des spectacles programmés.

► **ESCALADE (avec Madame CHANTRAINE et Monsieur CALIS) :**

Séances d'entraînement le mercredi de 13h30 à 15h, de 15h à 16h15 et de 16h15 à 17h30 à l'**Institut National des Jeunes Sourds – INJS- 254 rue St Jacques, 75005. Entrée au 11 rue Henri Barbusse.**

Pour une utilisation optimale des créneaux d'entraînement, il est indispensable que les élèves inscrits se rendent seuls à l'INJS (autorisation des parents)

Les exigences de sécurité dans les activités physiques et sportives de pleine nature dans le second degré et plus particulièrement pour l'escalade sont renforcées par la circulaire n° 2017075 du 19/04/2017.

Par ailleurs, dans le cadre des compétitions ou des entraînements sur des lieux de pratique différents (gymnase Milliat-14°, gymnase Ladoumègue 19°) les élèves seront systématiquement accompagnés par le professeur.

Une convention d'utilisation du matériel et des structures d'escalade est signée entre le lycée et l'UNSS (montant de la cotisation environ 140 euros).

Objectifs de la section :

3 objectifs prioritaires :

- Se perfectionner dans l'activité et participer aux compétitions organisées par l'UNSS.
- Se former à la mission de jeune officiel départemental et régional.
- Grimper pour le plaisir dans le cadre du loisir.

Mais aussi :

- Découvrir l'escalade sur différentes SAE (structure artificielle d'escalade)
- Connaître et respecter le matériel utilisé
- Grimper des voies de plus en plus difficiles en moulinette et/ou en tête, en toute sécurité et développer des compétences et connaissances adaptées
- Assurer le grimpeur avec maîtrise et efficacité

Compétitions 2020-2021 :

- **Validation des Jeunes Officiels de niveau 1** (niveau départemental) au gymnase A.Milliat (collégiens) et gymnase INJS (lycéens) le mercredi 18/11/2020 de 13h30 à 17h30.
- **Qualification Coupe de Paris (collèges)** : compétition par équipe (équipe mixte de 4 grimpeurs et 2 JO niveau 1 niveau départemental) au gymnase INJS le mercredi 09/12/2020 de 13h30 à 17h30.
- **Coupe de Paris (Lycées)** : compétition par équipe mixte (5 grimpeurs + 1 JO départemental) le mercredi 09/12/2020 au gymnase Ladoumègue de 13h30 à 17h30.
- **Finale de la Coupe de Paris (collèges)** : compétition par équipe (équipe mixte de 4 grimpeurs et 2 JO niveau 1 niveau départemental) au gymnase Suchet le mercredi 20/01/2021 de 13h30 à 17h30
- **Validation des jeunes officiels de niveau 2** (niveau régional/académique) **le mercredi 10/03/2021 au gymnase de l'INJS.**
- **Championnat d'Académie** : équipe de 4 grimpeurs +1 JO niveau 1 départemental + 1 JO 2 niveau régional **de 13h30 à 17h30** le mercredi 24/03/2021. **Lieu à définir**

- **Championnat de France en mai 2021** (collèges et lycées)
- **Validation des jeunes officiels de niveau 1 et niveau 2** (2^{ème} session niveau départemental et régional) au gymnase A.Milliat le mercredi 02/06/2021 de 13h30 à 17h30.
- **Sorties « falaise » et/ou « Bloc » organisées par le service Régional de l'UNSS le mercredi 09/04/2021.**

► FITNESS/ MUSCULATION (avec M. LE MINCE) :

Toujours dans l'action et dans l'actualité, l'Association Sportive sait initier ou suivre la mise en marche de nouvelles pratiques. A côté des sports dits « traditionnels », l'AS Henri IV propose ici en pôle développement, des activités réalisant un travail sur le corps, l'effort et l'entretien de la forme.

Un public de plus en plus jeune est attiré par la fréquentation des salles de musculation où il est parfois livré à lui-même. Nombreux également sont ceux qui se lancent dans ces activités en s'inspirant de ce qu'ils peuvent trouver sur le net avec tous les risques qui peuvent en découler. Il paraît donc important d'apporter aux élèves les connaissances et les savoirs faire qui vont leur permettre de prendre en charge leur pratique en sécurité et de manière efficace.

*** Pour qui ?**

Ouvert à tous les lycéens, de la classe de seconde aux CPGE.

*** Objectif de la section :**

- **Solliciter l'endurance et le renforcement musculaire dans le cadre du développement et de l'entretien du corps.**
- **Permettre de libérer un trop plein d'énergie sous une forme ludique.**
- **Maîtriser des exercices physiques et de postures adaptées à l'entretien corporel.**
- **S'approprier les principes de bases de l'entraînement.** Aujourd'hui, nos élèves pratiquent de manière plus libre, moins encadrée à l'extérieur ou dans des salles de fitness.
- **Construire une approche critique envers les propositions de pratiques ou de « régimes » alimentaires.** - Situer sa pratique au regard des propositions des clubs de fitness et des informations trouvées sur le net. Cette section participe à l'enrichissement moteur et culturel dotant les élèves de capacités, connaissances et attitudes pour gérer leur vie physique future d'adulte.

*** Fonctionnement :**

- Une séance le mercredi de 14h à 16h et une autre le jeudi de 12h30 à 13h30.
- Un cadre de travail en musique permettant aussi bien de distraire les élèves de leur effort que de le rythmer (alternance de musiques rythmées et plus temporisées selon le type d'effort consenti).
- Cadre des séances :
 - Des périodes de pratiques guidées sous forme de cours collectifs.
 - Des périodes plus libres où l'élève peut davantage exprimer ses choix d'entraînement.
- Matériel proposé :
 - .Un praticable avec possibilité d'utiliser des haltères et des barres de différents poids, des ballons lestés, des cordes à sauter, des kettlebells
 - .Des appareils de musculation répartis sur 2 étages : Barres modulables, haltères, bancs, vélos, etc... aussi bien pour le renforcement musculaire que pour le cardio-training
- Le rôle du professeur :
 - Participe à la mission de formation, d'éducation et d'instruction, il se détache du rôle d'animateur et de « coach » sportif en délivrant des connaissances théoriques et pratiques qui permettront à chacun de progresser vers une plus grande autonomie.

► NATATION (avec Madame BORNHAUSER) :

Plusieurs objectifs sont poursuivis en fonction du public :

- 1) Apprendre à nager de manière plus efficace.
- 2) Permettre aux élèves de se perfectionner en natation sportive.
- 3) Les motiver en leur donnant l'occasion de progresser et d'être valorisés dans lors de la pratique de la natation sportive. Amenant ainsi le plus grand nombre aux compétitions.
- 4) S'entraîner pour les compétitions UNSS :
 - Critérium d'Automne Collèges/Lycées
 - Coupe des Relais
 - Critérium individuel qualificatif
 - Championnat par équipe mixte lycées
 - Championnat par équipe mixte collèges
 - Critérium par équipe collèges et lycées
 - Coupe Paris si qualifié au critérium individuel
- 5) Exprimer des compétences qui peuvent contribuer à la réussite scolaire et à leur reconnaissance sociale en général.
- 6) Approfondir leurs compétences en natation afin de préparer aux mieux les épreuves natation du bac (natation EPS et option natation).
- 7) Former des Jeunes Officiels

De plus, le passage du "Savoir nager" (mis en place depuis 2009-10) est reconduit.

Lors des compétitions tous les élèves concernés sont convoqués individuellement, un mail sera envoyé aux parents pour avertir des dates de compétitions.

Les collégiens partent du lycée Henri IV avec Madame Bornhauser et doivent être autorisés à rentrer seuls directement de la piscine concernée **ou** de la station de métro la plus proche de leur domicile.

Les lycéens peuvent se rendre seuls sur le lieu de la compétition et en repartir seuls.

Financement : Le recours à un Maître-Nageur-Sauveteur, obligatoire pour chaque séance d'entraînement, nécessite un budget de 2000 Euros environ pour l'année scolaire, en frais de défraiement.

► TENNIS DE TABLE (avec Monsieur CIAJOLO + Monsieur HUREAU) :

La section tennis de table de l'AS s'adresse aux collégiens, lycéens et élèves des CPGE.

Objectifs de la section :

3 pôles sont envisagés : un pôle animation (entraînements dans un but de perfectionnement et/ou loisir), un pôle compétition (rencontres UNSS) et un pôle formation (socialisation, compréhension du règlement en match, formation à l'arbitrage et préparation à l'examen de Jeunes Officiels UNSS).

Fonctionnement :

Cette année, l'encadrement de l'activité étant assuré par 2 professeurs, les entraînements pourront être maintenus pendant les périodes de compétition.

Entraînements :

- Le mercredi de 13h30 à 15h00 pour les collégiens de 6èmes et 5èmes.
- Le mercredi de 15h00 à 16h30 pour les 4èmes-3èmes, les lycéens et CPGE.

Quelques dates de compétitions à retenir :

Le championnat en simple :

- Finale académique lycée (27 janvier 2021 à Charlemagne)
- Finale académique MF / MG / C / Classés (13 janvier 2021)
- Finale académique BF / BG (20 janvier 2021)

Le championnat par équipe d'établissement (4 joueurs dont 1 fille + 1 JO + 1 remplaçant) :

- Finale académique lycée (10 février 2021 à Charlemagne)
- Finale académique collège (14 avril à Carpentier ??)

Les champions par équipe d'établissement sont qualifiés au championnat inter-académique (lycée : 03 mars 2021; collège : 05 mai 2021) qualificatif pour le championnat de France.

La ronde parisienne (par doublette, en 4 matchs en simple + 1 match en double) :

- Finale académique lycée (?)
- Finale académique BG (26 mai 2021, lycée la Fontaine)
- Finale académique MG-CG et Filles (09 juin 2021, lycée la Fontaine)

Toutes ces compétitions auront lieu le mercredi après-midi. Lorsque deux compétitions ont lieu au même moment sur des lieux différents, les lycéens pourront se rendre seuls à leur compétition et seront accueillis par les collègues présents sur les lieux.

Tout licencié participant aux compétitions s'engage à passer la certification théorique des Jeunes Officiels (06 janvier 2021) et en cas de réussite, à la certification pratique (stage à Eaubonne 22-23 janvier 2021).

► TENNIS (avec Monsieur RODRIGUEZ) :

Séances d'entraînement le mercredi de 17h à 18h30, pour le groupe débutant et de 18h30h à 19h30 pour les élèves ayant déjà un vécu dans l'activité. Les séances ont lieu au lycée Henri 4 dans le gymnase du premier étage. La forme de pratique est aménagée. Des balles pédagogiques, des terrains plus petits et des règles facilitantes permettent de faire progresser les élèves sans dénaturer la logique interne du tennis.

Objectifs poursuivis :

- S'initier à la pratique du tennis de manière ludique. Développer sa motricité et sa coordination pour être ensuite capable de transférer les acquisitions dans d'autres activités.
- Renforcer ses aptitudes physiques (agilité, vélocité, puissance, endurance etc...) au travers d'exercices de préparation physique générale et spécifique au tennis.
- Renforcer les qualités mentales, tactiques et techniques du joueur confirmé.

Mais aussi :

- Appréhender les règles de l'activité.
- Connaître et respecter le matériel utilisé.
- Vivre des situations d'arbitrage.
- Vivre des situations de coaching.
- Apprendre à perdre et à gagner avec humilité.

► VOLLEY-BALL (avec Monsieur GRELU) :

Séances d'entraînement pour les lycéens et les élèves des CPGE, le jeudi de 12h30 à 13h30, dans le gymnase du premier étage.

Objectifs poursuivis :

Offrir aux élèves un créneau de pratique ludique, avec la possibilité d'acquérir ou de perfectionner des connaissances et des compétences dans les domaines suivants :

- Réglementaire.
- Technique.
- Tactique.

Étant donné qu'il n'y aura pas d'inscription d'équipes du lycée en compétition et comme la durée des séances est courte, il y a possibilité pour ceux qui le souhaitent de centrer la pratique sur le jeu.

Séances d'entraînement pour les collégiens, le vendredi de 17h30 à 19h dans le gymnase du premier étage.

Objectifs poursuivis :

- Acquisition et perfectionnement par des situations ludiques, des bases techniques permettant la construction d'actions collectives au volley-ball.
- Sollicitation des qualités physiques spécifiques à l'activité (vitesse, force explosive, coordination et souplesse).
- Développement de l'esprit d'équipe.
- Maîtrise des règles essentielles de l'activité pour être capable d'arbitrer.
- Participation éventuelle à la coupe de Paris.

B/ Activités en centre d'entraînement de Districts UNSS :

Depuis la création en 1993/94 des districts UNSS à Paris, le projet du district permet une ouverture des AS sur des centres d'entraînement du district, voire d'autres districts, à condition qu'une convention soit passée entre les Présidents des Associations Sportives concernées. Ces centres d'entraînement sont encadrés par des enseignants d'EPS.

Les déplacements des élèves pour se rendre à ces entraînements et en revenir, se font en autonomie. Pour les compétitions se déroulant dans d'autres lieux que les centres habituels, les élèves suivent les instructions du professeur responsable du centre.

Remarque : seuls des élèves de lycée pourront être accueillis dans les sections de l'AS Henri IV, notamment d'anciens élèves du collège Henri IV, désireux de poursuivre leur activité commencée au collège et sous toute réserve de places disponibles.