

# Projet de l'Association Sportive Henri IV 2022-23

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

Elle confirme ainsi son rôle d'apprentissage, 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, dont les fonctions sont à la fois culturelles, éducatives, sociétales et de développement de la santé.

L'Assemblée Générale de l'Association Sportive est convoquée au début de chaque année scolaire (mercredi 05/10/2022 pour l'année en cours). Le bilan sportif et financier de l'année précédente est présenté, ainsi que le projet et les perspectives pour 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) est présenté au Conseil d'Administration.

Le projet d'A.S. du collège et du lycée Henri IV s'inscrit dans le projet général 2020-2024 de l'UNSS qui repose sur 4 axes : accessibilité, responsabilité, éducation et innovation.

## **I- OBJECTIFS PRIORITAIRES DE L'A.S. HENRI IV :**

### **ACCESSIBILITE:**

► Attirer un public diversifié et mixte : un grand nombre d'activités est proposé aux élèves du collège et du lycée. L'objectif est de permettre au plus grand nombre, filles et garçons, de trouver une réponse aux différents désirs d'investissement dans le cadre des activités physiques sportives et artistiques.

► Permettre une pratique sportive à moindre coût : bien que le lycée Henri IV soit situé dans un quartier socialement favorisé, certains collégiens, mais surtout des lycéens venant des différents arrondissements de Paris et de la banlieue, ne sont pas issus de familles financièrement aisées : 34 élèves boursiers au collège (chiffre non définitif), 80 au lycée (chiffre non définitif), (188 (15%) en CPGE en 2021-22).

Le prix de la cotisation permet de pratiquer une ou plusieurs activités: 35 euros, ce qui est très concurrentiel au regard des prix demandés en club. Il est également prévu une licence à tarif réduit (17,50 Euros) pour des élèves s'inscrivant à l'AS à mi-année.

Les bons « REDUC'SPORT » 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, avoir entre 6 et 17 ans, et en faire rapidement la demande.

► Offrir différentes formes de pratiques : si cela est possible et selon les activités (niveau, sexe, nombre d'élèves et catégories d'âge), chacun peut s'engager dans les compétitions unss ou bien pratiquer pour le loisir et son bien-être. Les compétitions individuelles et/ou collectives sont organisées le mercredi après-midi.

► Informer : rendre l'AS accessible grâce à divers modes de communication :

- participation de tous les enseignants EPS au forum des associations organisé dans le cloître du lycée le premier samedi de septembre

- affichages au gymnase et dans les lieux de passage des élèves du collège et du lycée

- information dans les classes par les professeurs d'EPS
- mise en ligne des informations sur le site du lycée

### **RESPONSABILITE :**

- ▶ Favoriser l'engagement des élèves dans la vie associative, - se former à différents rôles tels que Jeunes officiels (ce sont les jeunes juges et arbitres, formation et validation de niveaux district, département, national), jeunes coachs, jeunes reporters, - participer à la gestion du matériel, à l'affichage, - se présenter dans les instances administratives.
- ▶ Promouvoir une pratique sportive vectrice de santé et de bien-être, soucieuse de l'environnement : informer les élèves des méfaits de la sédentarité, leur donner des outils méthodologiques (échauffement, progressivité de l'effort, récupération...), les sensibiliser aux enjeux écologiques (gourde plutôt que bouteille plastique, ...)

### **EDUCATION :**

- ▶ Permettre aux élèves d'améliorer leur niveau de pratique par un suivi régulier des entraînements
- ▶ Permettre l'épanouissement des élèves :
  - prendre du plaisir à pratiquer une activité sportive ou artistique
  - développer la confiance et l'estime de soi
- ▶ Faire du sport scolaire un outil d'égalité des genres: grâce à la mixité et aux formes de regroupement utilisées dans chaque activité
- ▶ Renforcer les valeurs de tolérance, d'altruisme, d'entraide.

## **II- INSCRIPTIONS ET DEPLACEMENTS :**

Inscriptions : les informations sur les activités pratiquées à l'AS sont données lors du forum des associations le premier samedi de septembre dans le cloître, puis affichées au collège et au lycée. Toutes les classes sont informées par leur professeur d'EPS et/ou par les casiers des classes, et/ou par l'ENT.

Les inscriptions s'effectuent au gymnase lors de la deuxième semaine de septembre.

Les activités débutent la semaine suivante : les élèves ramènent au professeur concerné aux lieux, jours et heures d'entraînement : l'autorisation parentale signée, et le règlement par chèque ou en espèce, à l'ordre de l'A.S. du lycée Henri IV.

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

Déplacements : Pour les activités se déroulant à l'extérieur de l'établissement (piscine Jean Taris en natation, et INJS en escalade): les élèves se rendent sur les installations sportives et en repartent seuls, sans être accompagnés d'un enseignant.

Pour les compétitions LYCEE toutes activités: de la même façon, les lycéens se rendent sur les lieux de compétitions et en repartent seuls sans être accompagnés d'un enseignant.

## **III- OBJECTIFS PAR ACTIVITE :**

- ▶ **CROSS-COUNTRY (avec Monsieur M.HUREAU + l'aide précieuse de leurs collègues) :**

Date à retenir :

-Mercredi après-midi 7/12/22 : championnat académique (stade Pershing)

-Championnat de France : lieu et date en attente.

**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<sup>ème</sup> ainsi que des lycéennes.

**Fonctionnement :**

Entraînement le mercredi de 13h45 à 15h15, 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 Élisabeth (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 14h15 et sont libérés vers 15h15.

**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.

**► ENTRETIEN-RENFORCEMENT (avec Mme BORNHAUSER)**

Vendredi 12h30 - 13h30 au gymnase du lycée.

Pour les élèves de troisième et les lycéens.

**Objectifs de la section :**

Prendre ou reprendre une activité corporelle qui permet de mieux accompagner sa scolarité et prendre confiance en soi .

Travail de renforcement musculaire sans charge, travail d'éléments gymniques de base, assouplissement et temps de relaxation.

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

Séances d'entraînement le mercredi de 13h30 à 14h45 (6° et 5°), de 14h45 à 16h00 (4° et 3°) et de 16h00 à 17h30 (lycéens) à l'**Institut National des Jeunes Sourds – INJS- 254 rue St Jacques, 75005.**

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

**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°, gymnase Glacière 13°, Climb'Up Aubervilliers...) les collégiens 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 160 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 2022-2023 :**

- **Validation des Jeunes Officiels de niveau 1** (niveau départemental) le mercredi 14/12/2022 de 13h30 à 17h30 au gymnase Ladoumègue-19° (collégiens) et gymnase INJS (lycéens)
- **Qualification Coupe de Paris (collèges)** : le mercredi 11/01/2023 de 13h30 à 17h30. compétition par équipe (équipe mixte de 4 grimpeurs et 2 JO niveau 1 niveau départemental) au gymnase Glacière-13°
- **« Grimpons ensemble » (Lycées)** : le mercredi 11/01/2023 salle Climb'Up-Porte d'Aubervilliers de 13h30 à 17h30.
- **Finale de la Coupe de Paris (collèges)** : le mercredi 01/02/2023 de 13h30 à 17h30 Compétition par équipe (équipe mixte de 4 grimpeurs et 2 JO niveau 1 niveau départemental) salle Climb'Up-Porte d'Aubervilliers
- **Coupe de Paris (Lycées)** : le mercredi 01/02/2023 de 13h30 à 17h30 salle Climb'Up-Porte d'Aubervilliers, compétition par équipe mixte (5 grimpeurs + 1 JO départemental)
- **Validation des jeunes officiels de niveau 2** (niveau régional/académique) le mercredi 15/03/2023 de 13h30 à 17h30. Lieu à définir.
- **Championnat d'Académie** : le mercredi 12/04/2023 de 13h30 à 17h30 salle Climb'Up-Porte d'Aubervilliers Equipe mixte de 4 grimpeurs dont 1 coach + 1 JO 2 niveau régional.

**Championnat de France en mai 2023, dates et lieux à définir**

### **► FITNESS/ MUSCULATION (avec M. RASPHONE) :**

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 l'activité :*

- 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 future vie physique d'adulte.

*\* Fonctionnement :*

- Une séance le mercredi de 13h45 à 15h45.
- 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/tabata.
  - 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 délivre des connaissances théoriques et pratiques qui permettront à chacun de progresser et d'atteindre leurs objectifs.

**► GOLF (avec M.HUREAU)**

Objectifs de la section :

- découverte et démystification d'une activité connotée sur le plan social et qui peut pourtant se pratiquer en toute simplicité ;
- acquisition de compétences techniques, tactiques et réglementaires, qui pourront faire l'objet d'une évaluation (Jeune Officiel UNSS ; carte verte FFG) ;
- acquisition de méthodes axées sur la réflexion, la concentration, la maîtrise de soi ;
- socialisation : respect de l'étiquette (respect des autres et de la nature, respect des règles et des valeurs inhérentes au jeu, notamment le fair-play).

Fonctionnement :

La section ayant déjà fonctionné de 2006-07 à 2014-15, puis en 2021-22, elle possède donc le matériel nécessaire (clubs, balles, tapis de practice...). La section ne peut accueillir qu'une douzaine d'élèves maximum, prioritairement des collégiens.

- entraînements hebdomadaires en gymnase, au sein du lycée, de 15h30 à 16h45.
- à partir du mois de février, environ 10 sorties d'entraînement au golf du parc du Tremblay (33 av. Jack

Gourevitch, 94500 Champigny sur Marne). Les déplacements se font avec Monsieur Hureau (départ vers 13h du lycée et retour vers 17h). Ces trajets peuvent également s'effectuer avec les parents ou, notamment pour le retour, en autonomie (avec autorisation écrite des parents) lorsque cela permet un trajet plus court pour rentrer au domicile. Le transport est à la charge des élèves (pass Navigo).

-plusieurs autres sorties organisées par l'UNSS sont prévues au cours de l'année sur différents golfs de la région parisienne pour faire des parcours de 9 trous. Le transport en car est alors assuré par l'UNSS ;

-une formation théorique Jeune Officiel est également organisée dans le cadre de la section, puis par l'UNSS pour la formation pratique (date et lieu en attente).

-participation aux compétitions UNSS pour des équipes mixtes constituées de 4 joueurs et d'un Jeune Officiel : Championnat d'académie (au golf de Jardy, date en attente), Championnat inter-académique (date et lieu en attente), Championnat de France établissement et excellence (lycée : date et lieu en attente ; collège : date et lieu en attente), Coupe de Paris (date et lieu en attente).

#### Financement :

Une convention sera reconduite entre l'AS du lycée Henri IV et le Golf du parc du Tremblay pour une pratique à tarif réduit.

Une convention entre le collège et le Comité De Golf de Paris devrait être reconduite (pour une subvention d'environ 600 €, afin de prendre en charge une partie de l'activité).

### ► **NATATION (avec Madame BORNHAUSER et M.RASPHONE) :**

#### **Entraînement le mardi (nageurs débutants) et le jeudi (nageurs confirmés) de 17h à 18h.**

##### Plusieurs objectifs sont poursuivis en fonction du public :

- Apprendre à nager de manière plus efficace. Priorité aux élèves de 5<sup>e</sup> et de 4<sup>e</sup>.
- Permettre aux élèves de se perfectionner en natation sportive.
- Les motiver en leur donnant l'occasion de progresser et d'être valorisés lors de la pratique de la natation sportive. Amener ainsi le plus grand nombre aux compétitions.
- 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
- Exprimer des compétences qui peuvent contribuer à la réussite scolaire et à leur reconnaissance sociale en général.
- Approfondir leurs compétences en natation afin de préparer aux mieux les épreuves natation du bac (natation EPS).
- Former des Jeunes Officiels

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 Monsieur Rasphone 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 Mme BESTEL) :**

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

#### Objectifs de la section :

- Développer le plaisir d'une pratique de loisir
- Se perfectionner dans l'activité tennis de table
- Participer à des rencontres UNSS
- Former à la citoyenneté : socialisation, compréhension du règlement en match, formation à l'arbitrage et préparation à l'examen de Jeunes Officiels UNSS.

#### Fonctionnement :

Un entraînement par semaine le mercredi après-midi sur deux différents créneaux en fonction de la catégorie d'âge. Lors de compétitions qui auront lieu les mercredi après-midi, et n'ayant qu'un seul professeur assurant l'activité des entraînements pourront être annulés en fonction de la catégorie.

#### 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.

**Les lycéens ayant l'autorisation parentale de sortie pourront se rendre directement sur les installations lors des compétitions extérieures au lycée.**

### **► VOLLEY-BALL (avec Madame AUFFRAY et Monsieur GRELU) :**

→ Séances d'entraînement pour les lycéens et les élèves des CPGE :

les jeudis et vendredis de 12h30 à 13h30, dans le gymnase du premier étage.

Devant le très fort nombre de demande des lycéens cette année (103 licenciés), et considérant la petite taille du gymnase, nous avons décidé du fonctionnement suivant :

Pour chaque groupe du jeudi et du vendredi :

1/ priorité aux élèves de Terminale qui ont l'activité « Volley-ball » dans leur menu bac EPS

2/ constitution de 3 groupes avec l'effectif restant, et rotation chaque semaine de 2 groupes sur 3.

Ainsi les élèves de terminale ayant VB au bac auront entraînement chaque semaine, et les autres élèves viendront 2 semaines sur 3.

#### 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 dans le gymnase du premier étage :

6e-5e : le mercredi de 13h30 à 14h30

4e-3e: le mercredi de 14h30 à 15h30

#### 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.
- Formation de Jeunes officiels (arbitres)
- Participation aux rencontres UNSS, nombre d'équipes en fonction de la possibilité de constituer des équipes de même catégorie et en fonction du niveau des élèves.

#### Rencontres UNSS :

Les compétitions ne commenceront pas avant les vacances de la Toussaint.

2 types de compétitions :

- Championnat district / académique / France dans un 1<sup>er</sup> temps,
- Coupes de Paris bronze / argent / or dans un second temps.

Les rencontres ont lieu le mercredi après-midi.

Déplacements : Les élèves sont accompagnés par un enseignant. Ils peuvent repartir seul du lieu de compétition, avec autorisation écrite des parents.

#### **IV- 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.