



A.S.C.N.D.

Inscription via le lien dans le mail d'envoi

Rueil-Malmaison, le 14 juin 2019

## INFORMATIONS ACTIVITES SPORTIVES 2019-2020 COLLEGE SAINT-CHARLES NOTRE-DAME

Au sein du Collège Saint-Charles Notre-Dame, seront proposées deux activités sportives : Cross Training et Natation.

Le coût annuel par activité est de 200€. Les cours débutent la première semaine d'octobre et se terminent début juin.

Vous pouvez bénéficier du Pass+. Une facture émise par l'ASCND vous sera adressée en novembre et le prélèvement aura lieu en décembre.

### **1. CROSS TRAINING**

Cette activité aura lieu **le mercredi de 16h à 17h pour les élèves de 6<sup>ème</sup> et de 5<sup>ème</sup> et de 17h à 18h pour les élèves de 4<sup>ème</sup> et 3<sup>ème</sup>**. Les cours se tiendront à la salle « [Cross fit Aslak RM](#) », 215 avenue Georges Clémenceau à Nanterre.

Les élèves doivent se rendre eux-mêmes sur l'installation. Le bus n° 258 vous y conduit depuis Rueil, arrêt Félix Faure.

L'intérêt principal du Cross Training (ou Cross fit) est de développer la condition physique dans l'optique d'éducation à la santé. L'accent est mis sur la physiologie, l'anatomie et la posture.

Les élèves vont donc pouvoir pratiquer de façon ludique plusieurs activités telles que : les activités gymniques et acrobatiques, le renforcement musculaire et le développement cardio vasculaire.

Ils vont alors se confronter ou coopérer dans une vraie salle de cross fit tout en mesurant leur progression au cours des séances.

Si vous avez des questions, n'hésitez pas à contacter Mme GROBELNY, Professeur EPS : [grobelny@scnd-rueil.fr](mailto:grobelny@scnd-rueil.fr)

### **2. NATATION**

Cette année, il y aura deux groupes de « Natation » qui auront lieu **le mercredi de 13h à 15h** à la Piscine des Closeaux de Rueil Malmaison. MM. BLONDEAU et MAUPOME, Professeurs EPS, encadreront cette activité. Le premier trajet de l'année sera accompagné les professeurs en bus de ville (prévoir ses tickets).

Durant les séances, nous aborderons :

- Le travail technique des différentes nages
- Le travail du plongeon et des virages
- La préparation aux compétitions

Les élèves auront la possibilité de participer aux différentes compétitions de natation. Cette année, une équipe a participé au Championnat national ! Les élèves devront impérativement avoir un maillot de bain (short interdit) ainsi qu'un bonnet et une paire de lunettes.

S'il y a trop de demandes, les élèves souhaitant participer aux compétitions seront prioritaires.

30 places seront réservées aux niveaux 6<sup>ème</sup>/5<sup>ème</sup> et 30 places aux niveaux 4<sup>ème</sup>/3<sup>ème</sup>.

Vos contacts : [blondeau@scnd-rueil.fr](mailto:blondeau@scnd-rueil.fr) ou [maupome@scnd-rueil.fr](mailto:maupome@scnd-rueil.fr)

**Inscription possible jusque fin septembre 2019 auprès des Professeurs EPS**  
**Un nombre limité de 30 élèves par activité.**