



A.S.C.N.D.

Inscriptions via le lien du questionnaire dans le mail d'envoi

Rueil-Malmaison, le 12 juin 2020

INFORMATIONS ACTIVITÉS SPORTIVES 2020-2021

COLLÈGE 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 d'environ 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 ou de 17h à 18h. Les deux groupes seront constitués à la première séance début octobre en prenant en compte l'âge et le niveau des participants.** 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

2. NATATION

Cette année, il y aura deux groupes de « Natation » qui auront lieu **le mercredi de 13h30 à 15h30** à la **Piscine des Closeaux** de Rueil Malmaison. **M. BLONDEAU**, Professeur d'EPS, encadrera cette activité avec un autre enseignant.

Le premier trajet de l'année sera accompagné par un professeur en bus de ville (prévoir ses tickets de bus).

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 s'est qualifiée au Championnat national. Ce dernier n'a malheureusement pu avoir lieu pour raisons sanitaires. Les élèves devront impérativement avoir un maillot de bain (short interdit) ainsi qu'un bonnet et une paire de lunettes.

Si nous enregistrons trop de demandes, des sélections pourront avoir lieu lors de la première séance et les élèves souhaitant participer aux compétitions seront prioritaires.

20 places seront réservées aux niveaux 6^{ème}/5^{ème} et 20 places aux niveaux 4^{ème}/3^{ème}.

Votre contact : blondeau@scnd-rueil.fr

Inscription possible jusque fin septembre 2020 auprès des Professeurs EPS. Nombre limité de 20 élèves par groupe.

ATTENTION ! Merci de noter que la facturation de l'ASCND est distincte de la facturation globale du collège. La facture de l'ASCND vous sera transmise en novembre 2020.