

ASSOCIATION SPORTIVE SAINT JOSEPH DE LA MADELEINE

Entraînements :

- **Danse et Yoga** (Nathalie Taliana)

Danse : de 14h à 15h30

Yoga : de 15h30 à 17h

AUCUN PRÉ-REQUIS, si ce n'est d'être motivé, ouvert, curieux et de s'engager sur l'année.

POUR TOUTES LES CLASSES et tous les niveaux. Les débutants sont les bienvenus (les niveaux pourront être faits à l'intérieur des cours).

AUCUN ÉQUIPEMENT SPÉCIFIQUE, si ce n'est une tenue dans laquelle on est à l'aise ainsi qu'une bouteille d'eau.

QUELS TYPES OU QUELS STYLES ?

Danse : Tous les styles de danse sont les bienvenus, les débutants aussi pour créer à plusieurs et ou ensemble une chorégraphie.

Yoga : postural, détox, restauratif...hatha yoga...

PROGRAMME & ENTRAÎNEMENTS SUR L'ANNÉE :

Danse : Etape 1: Proposer de la matière, explorer différentes qualités et les fondamentaux de l'activité (Espace/Temps/Énergie) sous la forme de training, et d'ateliers/

Étape 2: Composer, Écrire en utilisant des procédés et des modes de composition, également explorer les rôles de danseur, chorégraphe, spectateur.

Etape 3: Présenter son travail et réguler.

Yoga : Etape 1: Explorer les fondamentaux de l'activité sous la forme de training, et d'ateliers/jeux.

Étape 2: Créer ou suivre un petit enchainement de postures, également explorer différents rôles et s'initier à

des bribes de l'histoire de l'activité. Etape 3: Présenter son travail et se l'approprier pour l'utiliser dans son quotidien comme une vraie ressource.

L'ORGANISATION DE LA SÉANCE :

Danse : Etape 1: S'échauffer avec différents exercices au sol et debout. Travailler son alignement, son axe, sa posture, son centre. Travailler sur la mobilité de la colonne vertébrale.

Étape 2: Transformer, pétrir la matière corps avec les fondamentaux de l'activité. Répéter ou Composer une petite phrase gestuelle. Présenter son travail dansé aux autres. Explorer les rôles de danseur, chorégraphe, spectateur.

Etape 3: Stretching/Relaxation

Yoga : Etape 1: Éveiller le corps et prendre conscience de sa respiration.

Étape 2: Suivre ou Créer un petit enchaînement de postures. Etape 3: Relaxation

COMPÉTITIONS & SPECTACLES :

Danse : Compétitions et Spectacles en fonction des exigences sanitaires ; Extérieur ; Les talents de la St Jo; Spectacle de fin d'année.

Yoga : Démonstration totalement facultative et selon l'envie de chacun aux talents de la St Jo ou ailleurs

OBJECTIFS :

Danse : Découvrir ou cultiver une activité artistique ainsi que la culture qui s'y rattache (films, chorégraphies, styles, musiques, etc...) S'ouvrir au champ de la créativité, de l'imaginaire et de l'expression par le corps (utiliser son corps comme un vrai langage pour s'exprimer). Créer une chorégraphie individuelle ou collective au choix, en s'appuyant sur les fondamentaux de l'activité ou éventuellement sur une oeuvre support et décliner un thème d'actualités ou un thème qui tient à coeur. Apprendre à orienter son corps, percevoir ses sensations corporelles, soigner sa posture et l'aligner.

Construire son corps dans l'espace (les verticales, les horizontales, l'espace avant, l'espace arrière), coordonner ses mouvements. Explorer avec son corps des notions de rythme, Lent/Vite et différentes énergies : Fortes, faibles, saccadée, continue... Passer dans les différents rôles :

Danseur/interprète = dépasser ses peurs, prendre confiance en soi en présentant son travail. Chorégraphe = Ecrire, composer (utiliser des procédés ou des modes de composition spécifiques à l'activité). Spectateur = aiguïser son regard et développer une attitude et un œil critique avec des arguments solides. Se faire plaisir et s'amuser !!!

Yoga : Découvrir ou cultiver une activité de développement personnel ainsi que la culture qui s'y rattache. Prendre conscience de ses sensations corporelles et de son éventuelle agitation mentale. Travailler sur l'union du corps et du mental, comprendre l'intérêt de repasser par le corps pour y développer et y cultiver des qualités de force, de courage, de souplesse, d'équilibre, d'ouverture, de calme et de sérénité qui vont être de fait également développées dans son mental. Comprendre l'importance de la respiration et s'entraîner à mieux respirer. Réguler le stress, stabiliser l'attention. S'apaiser, se calmer. Se faire plaisir et s'amuser !!!

- **Escalade réservée aux élèves autonomes en tête**

(Frantz Guérault)

L'objectif est d'aller vers le plus haut niveau sportif scolaire et de participer aux différentes compétitions (comité, territoire, nationale), en tant que jeune officiel et /ou compétiteur.

Mercredi de 13h30 à 15h00 : 4° / 3° + lycée

Mercredi de 15h00 à 16h30 : 6° / 5°

Prévoir chaussons d'escalade, bouteille d'eau et magnésie liquide exclusivement

- **Escalade débutants (Serge Grisolle) :**

Mercredi de 9h30 à 10h40 : 6°

Ce créneau est réservé aux élèves de sixième uniquement qui n'ont pas réussi le test d'entrée pour la section sportive escalade ou qui ne se sont pas présentés. Il se déroule le mercredi matin de 9H30 à 10H40 dans le gymnase de l'établissement. C'est une activité de loisir, non compétitive centrée sur des apprentissages sécuritaires en priorité. Une tenue de sport est obligatoire, le matériel est fourni sauf **les chaussons d'escalade, qui restent à la charge des familles.**

- **Badminton (Serge Grisolle) :**

Mercredi de 13h30 à 15h00 : Collège et lycée

Ce créneau est ouvert à tous les élèves de l'établissement de la sixième à la terminale désireux de progresser dans cette activité avec ou sans pratique compétitive.

Un calendrier sera établi par catégorie d'âge en début d'année en fonction des compétitions programmées dans chacune des catégories et des disponibilités de l'enseignant et du gymnase.

Une **tenue de sport** est obligatoire, ainsi qu'une **raquette individuelle.**

- **Football (Philippe Maza) :**

Objectif de l'activité :

- La pratique de cette activité répond à une forte demande des élèves et favorise la capacité à gérer collectivement un rapport de force.
- Savoir agir dans un cadre collectif fort, au service de l'équipe.
- Le développement de la maîtrise de ses émotions (contrôle de soi, respect des règles, arbitres et adversaires).
- Faire découvrir la pratique du Futsal aux filles. Description forme de pratique : Entraînements sous forme de matches 5x5.

Créneaux d'entraînements : Jeudi 12h45 - 13h35 : selon catégories d'âge (un calendrier sera établi ultérieurement). Pendant l'année, des compétitions seront proposées certains mercredi après-midi, en Futsal et en Football à 7, aux élèves sélectionnés.

Catégories d'âge convoquées selon le calendrier des entraînements de futsal :

- 08/10 : Cadets (Lycéens)
- 15/10 : Benjamins (6^e-5^e)

Je donnerai les autres dates après les vacances de Toussaint.

(Calendrier en fonction du genre et de la catégorie à venir)

• **Boxe française (Marjorie Dietrich) :**

Mercredi de 13h30 à 15h00 : 6° / 5°

Mercredi de 15h00 à 16h30 : 4° / 3° + lycée

Objectifs de l'activité :

Objectif de l'activité :

- La **pratique** de cette activité favorise le développement de la confiance en soi (surmonter la crainte de l'adversaire et des coups dans un espace clos et restreint). Ce qui est primordial chez les adolescents afin qu'ils construisent une image positive d'eux-mêmes.
- Le développement de la **maîtrise** des émotions (contrôle de soi dans des situations à forte charge émotionnelle)
- Une réelle **dépense énergétique** (activité très « cardio »)
- La **formation des élèves** dans des rôles sociaux (arbitre et juges).

Les élèves vivent donc une citoyenneté en action.

Description forme de pratique :

L'assaut est une forme de rencontre à la « touche », où toute puissance des coups est strictement exclue. Un arbitre officie afin de faire respecter le règlement. **La recherche du « KO » y est donc totalement proscrite.**

Le nombre d'inscrits est **limité à 30 par groupe**. Des élèves pourront demander à être inscrits sur l'autre créneau s'ils ont des impératifs (autres activités prévues par exemple).

Dispositions sanitaires :

Mon optimisme me pousse à maintenir une section boxe française cette année en espérant que dans quelques semaines, la situation sanitaire s'améliore... Cependant, les activités physiques se déroulant sans

masque, raisonnablement, les élèves ne pourront donc pas pratiquer face à face.

Les séances seront donc organisées de cette manière :

- 1) Échauffement individuel - travail cardiovasculaire,
- 2) Travail technique individuel
- 3) Renforcement musculaire.

Selon les envies des élèves (lassitude si la situation s'éternise...), nous pourrions prévoir par exemple des séances basket sur le plateau extérieur ou badminton dans le gymnase.

En +

Compétitions Ugsel :

Sans entraînement, les élèves peuvent participer à des compétitions dans les activités suivantes :

Cross

Natation

Judo

Ski alpin (slalom géant)

Attention, un niveau minimum de pratique est exigé.



BOUCHES-DU-RHÔNE

INSCRIPTION ASSOCIATION SPORTIVE SAINT JOSEPH DE LA MADELEINE ANNEE 2020-2021



Activités proposées	Intervenants	Jours et Horaires
Escalade	Serge grisolle Frantz Gueroult	<u>Débutants (6°)</u> : Mercredi de 9h30 à 10h40 <u>Pour les élèves autonomes en tête</u> : Mercredi de 13h30 à 15h00 : 4° / 3° + lycée Mercredi de 15h00 à 16h30 : 6° / 5°
Badminton	Serge Grisolle	Mercredi de 13h30 à 15h00
Danse / Yoga	Nathalie Taliana	Danse : de 14h à 15h30 Yoga : de 15h30 à 17h
Boxe française	Marjorie Alexandre	Mercredi de 13h30 à 15h00 : 6° / 5° Mercredi de 15h00 à 16h30 : 4° / 3° + lycée
Futsal	Philippe Maza	Jeudi 12h45 - 13h35 : selon catégories d'âge (un calendrier sera établi ultérieurement)

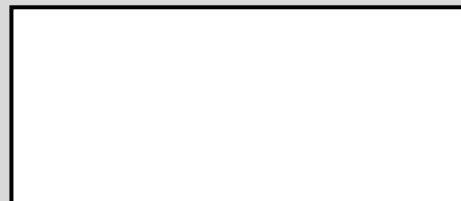
Début des activités à partir du mercredi 7 octobre 2020 à 13h30

DROITS D'INSCRIPTION : 10 €

2 possibilités de paiement :

- 1) Joindre un chèque à l'ordre de l'AS St Joseph de la Madeleine
- 2) Avec la carte Collégiens de Provence (à demander gratuitement sur le site département13)

Vérifier le solde dans le porte-monnaie numérique « Sport et culture » et indiquer le code composé de chiffre et lettres disponible sous le QRCode (bien respecter majuscules et minuscules) dans le cadre ci-contre.



AUTORISATION PARENTALE

Je soussigné père, mère, tuteur (1),

N° téléphone : / / / / autorise, mon fils, ma fille (1)

..... né(e) le élève en classe de

à faire partie de l'association sportive Saint Joseph de la Madeleine.

Activité(s) choisie(s) : Badminton Escalade débutants Futsal Basket
 Escalade confirmés Boxe française Danse Yoga

J'autorise les professeurs responsables de l'Association sportive à prendre toute mesure sanitaire (intervention médicale ou chirurgicale), en cas d'urgence

J'autorise les professeurs de prendre des photos des élèves pour alimenter le site web du collège.

Fait à Marseille, le

Signature des parents :

(1) rayer les mentions inutiles