



L'ASSOCIATION SPORTIVE DE MASSILLON - 2022/2023

INSCRIPTIONS POUR LES ACTIVITÉS HEBDOMADAIRES

UNIQUEMENT SUR LE SITE DE L'EPS : <http://eps.ecolemassillon.com>

À PARTIR DU MERCREDI 07 SEPTEMBRE EN LIGNE (PLACES LIMITÉES)

DÉBUT DES ACTIVITÉS

À PARTIR DU lundi 19 SEPTEMBRE (SÉANCE OUVERTE À TOUS POUR TESTER)

14 septembre : PRÉSENTATION (FACULTATIVE) DE 12H30 À 13H SUR LA COUR D'HONNEUR

L'AS À MASSILLON, C'EST :

- La construction d'un projet autour de la notion du **vivre ensemble**
- La **pratique** régulière et approfondie d'une activité sportive
 - Des entraînements pour **se dépasser**
 - Des compétitions en restant **fair-play**
- La **rencontre** entre élèves de toutes classes
- Une **ouverture** à des élèves d'autres établissements
 - Une **ambiance** agréable et conviviale
- Du **plaisir** procuré par les différentes activités

TARIFS DES COTISATIONS DES ACTIVITÉS HEBDOMADAIRES

LUNDI SOIR	NATATION	160€
MERCREDI	BASKET-BALL	180€
MERCREDI 13h-14h30	GYMNASTIQUE	150€
MERCREDI	FOOTBALL	230€
MERCREDI 14h30-16h	FITNESS	150€
MARDI OU JEUDI	LASER RUN & CO	160€

TARIFS DES COTISATIONS DES ACTIVITÉS PONCTUELLES

NOVEMBRE	CROSS DE PARIS	10€
NOVEMBRE	CROSS D'ÎLE DE FRANCE	10€

Nous sommes à la recherche d'un gymnase pour accueillir l'AS Tennis de Table.

Les cotisations permettent de payer les frais d'inscription, les infrastructures, les transports, de rémunérer les éducateurs et enfin les frais liés aux championnats de France (en cas de qualification, une contribution sera d'ailleurs demandée aux familles).

NOUS CONTACTER PAR MAIL: as@ecolemassillon.com

CROSS



Tout d'abord, le cross (obligatoire) du collège est programmé le **5 octobre** toute la matinée (l'AS sera annulée l'après-midi). Les élèves seront parrainés comme l'année dernière afin de recueillir des dons au profit de l'association Mécénat Chirurgie Cardiaque.

Par ailleurs, Le cross en compétition (facultatif) s'adresse à tous les élèves, de la 6^{ème} à la terminale. L'inscription est de **10 euros par compétition** (participation aux frais de transport) hors frais pour un éventuel championnat de France.

Dates à retenir :

19 octobre 2022 cross départemental

23 novembre 2022 cross régional (lieu à déterminer) en cas de qualification de l'élève ou de l'équipe

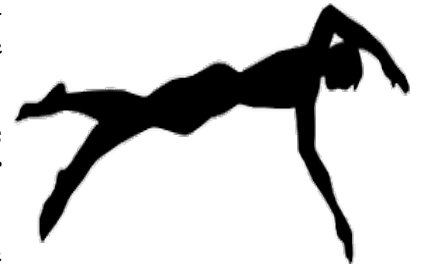
10 décembre cross national en cas de qualification de l'élève ou de l'équipe

NATATION

Les entraînements ont pour but de perfectionner la technique et corriger les défauts régulièrement observés. Les progrès nécessitent des efforts et un engagement total lors de chaque séance. Ce travail de perfectionnement se réalise dans une ambiance joviale.

Nous participerons au championnat promotionnel réservé aux nageurs non-inscrits en club (2/3 mercredis dans l'année). L'inscription est donc ouverte à tous les nageurs motivés et ayant la volonté de venir s'entraîner toutes les semaines.

2 créneaux au choix sont proposés : soit le **lundi soir de 16h30 à 17h35**, soit **de 17h35 à 18h40** à la piscine Jean Boiteux.



1^{ère} séance : le lundi 19 septembre

BASKET-BALL



Comme l'année dernière, l'AS basket continue tous les mercredis en alternant entraînement sur la cour de récréation de l'école (entre 13h15 et 16h30 selon les catégories) et matchs dans Paris.

Jusqu'aux vacances de la Toussaint, les horaires d'entraînement sont les suivants :

Benjamins (6^e / 5^e) : 13h15-14h45

Minimes (4^e / 3^e) : 14h45-16h15

Les matchs débuteront à la suite des vacances de la Toussaint. Le calendrier, avec les horaires précis de rendez-vous, sera mis à jour chaque semaine sur le site de l'EPS. Les équipes sont constituées en fonction du nombre d'inscrits dans chaque catégorie et peuvent être mixtes ou non. Elles seront réparties en fonction de leur niveau.

Les équipes n'ayant pas de match le mercredi auront entraînement, horaire à définir.

1^{ère} séance : le mercredi 21 septembre

GYMNASTIQUE



Nous accueillons toujours avec plaisir tous les gymnastes de Massillon, filles comme garçons, collégiens comme lycéens !

Les entraînements se dérouleront le **mercredi après-midi de 13h à 14h30** à Massillon (site : Gratry).

Sur ce créneau d'AS, nous pratiquerons de la gymnastique acrobatique et sportive au SOL avec un travail spécifique axé sur les acrobaties, la souplesse, et des enchainement rythmés sur de la musique.

Il n'y aura pas de compétition, mais 2 projets à réaliser tout au long de cette année.

1^{ère} séance : le mercredi 21 septembre

FOOTBALL



Au-delà de la recherche de performances, l'objectif est de progresser avec ses coéquipiers dans un esprit de fair-play.

Les équipes, constituées par niveau, alterneront entre entraînements et matchs. Les entraînements se dérouleront au parc du Tremblay à Champigny le **mercredi après-midi de 13h15 à 16h15**.

Les déplacements se feront principalement en car ou en métro pour certains matchs. Pour les matchs, le départ est régulièrement à 13h et le retour vers 17h.

En fonction des intéressés, une équipe de lycéens pourrait être constituée pour participer aux compétitions (2 à 4 mercredis dans l'année).

1^{ère} séance : le mercredi 21 septembre

LASER RUN & CO

L'association sportive Laser run & Co a pour but de faire découvrir aux élèves Massillonnais une discipline peu connue alliant le tir de précision au pistolet laser et la course à pied. Ce biathlon athlétique permet de faire de nouvelles rencontres puisqu'il se pratique par équipe de 4 mixte.

Cette mixité en fait sa force et son charme en compétition. Lors de ces séances d'entraînements, nos jeunes sportifs auront aussi l'occasion de pratiquer d'autres activités sportives telles que le badminton, le basket ou encore l'ultimate. Ces pratiques seront toujours liées à la pratique du tir au pistolet laser afin de devenir de plus en plus précis et de performer lors des compétitions.

Cette association sportive est **conviviale** et permet aux élèves de s'aérer l'esprit tout en se dépensant le temps d'une pause déjeuner ou en fin de journée.

Voici les trois créneaux de Laser run & Co : (ouvert à tous, collégiens, lycéens)

Mardi : 12h - 12h50

Mardi : 12h45 - 13h30

Jeudi : 17h05 - 18h

Chaussez vos chaussures et venez découvrir cette belle activité !

1^{ère} séance : le mardi 20 septembre et le jeudi 22 septembre

FITNESS

Une envie de se dépasser? De se surpasser? De progresser? De se renforcer physiquement?

C'est une nouvelle AS qui est mise en place pour les élèves de **3e et les lycéens**.

Le mercredi de 14h30 à 16h00 au gymnase Gratry.

Cette activité physique sera basée sur du cross training, fitness, musculation ainsi que des circuits de préparation physique qui auront pour but de répondre aux différentes attentes des élèves : remise en forme, d'équilibre corporel ou même le développement musculaire à des visées esthétiques personnalisées.

1^{ère} séance : le mercredi 21 septembre

RÉSULTATS DE L'AS MASSILLON 2021/2022

Vous pourrez suivre les résultats 2022/2023 sur le site EPS : eps.ecolemassillon.com

C R O S S	<p>Championnat départemental : 80 participants => 22 qualifiés pour le cross régional</p> <p>Championnat régional : TOP 10 :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Leander SEBE : 5^{ème} - Léo GRAFIN VON SPONECK : 6^{ème} - Ella BLUMSTEIN LACRONIQUE : 6^{ème} <p>Championnat national : Annulé</p>
N A T A T I O N	<p>Coupe des relais, UNSS 75, podiums obtenus :</p> <ul style="list-style-type: none"> - BF, 3^{ème} en 4*25m dos : Nora Jayne, Neva, Kiara, Eléonore, Lou - BF, 1^{er} en 4*50m NL : Nora Jayne, Neva, Kiara, Eléonore, Lou <p>Critérium de Paris, UNSS 75, podiums obtenus :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Isabelle : Championne de Paris en 50 NL - Vice-Championne de Paris en 50 DOS - Emma : Championne de Paris en 50 DOS - Nora Jayne : Vice-Championne de Paris en 50 NL - 3^{ème} en 50 DOS - Neva : 3^{ème} en 50 NL - Lou : 3^{ème} en 50 BR - Edoardo : 3^{ème} en 50 DOS - Adam : Vice-champion de Paris en 50 BR
G Y M	Pas de compétition
L A S E R	<p>Coupe de Paris UNSS :</p> <p>3^{ème} position en 28'04 minutes : Ella, David, Celestine, Clément.</p> <p>5^{ème} position en 28'14 minutes : Enea, Heloise, Chloé, Léandre</p> <p>7^{ème} position en 28'50 minutes : Marilou, Leonardo, Tobias, Emma</p> <p>13^{ème} position en 30''28 minutes : Pierre, Tazio, Mathieu, Aliette</p> <p>15^{ème} position en 31''25 minutes : Tanai, Alba, Clara, Silas</p>
F O O T	<p>-Benjamin : Equipe 1 : 2^{ème} en D1 / Equipe 2 : 8^{ème} en D1</p> <p>-Minime : Equipe 1 : 1^{ème} en D1 et 8^{ème} au Championnat National à Mende / Equipe 2 : 6^{ème} en D1</p> <p>-Cadet : 1^{er} IDF / 7^{ème} au Championnat national à Beaupréau (49)</p> <p>-Junior : 2^{ème} IDF</p>
B A S K E T	<p>Benjamin : Equipe 1 : 5^{ème} / Equipe 2 : 3^{ème} en D2 / Equipe 3 : 3^{ème} en D3</p> <p>Minime : Equipe 1 : 1^{ème} en D1 et vice-champion Ile de France / Equipe 2 : 2^{ème} en D2 / Equipe 3 : 5^{ème} en D2</p>