

**POUR L'ORGANISATION DE L'AS BASKET
ET DÉTENTE ENTRETIEN DE SOI/RELAXATION
A PARTIR DU 6 MAI 2021**

pour l'AS "Bien être, Détente, renforcement musculaire/relaxation" 18h 19h15

Je n'ai pas de collégiens. **Inscription possible à tout moment dans l'année.**

En lycée : J'ai suffisamment de place et d'espace pour accueillir les 3 niveaux. Mais avec les semaines A et B je n'aurai jamais plus de 2 niveaux ensemble. Donc l'accueil se fait en fonction des semaines où ils sont présents, en semaine A ou B.

Les premières et terminales peuvent faire de la musculation « en autonomie » mais sous ma surveillance, avec un programme anticipé, présenté au préalable pour validation (espace réservé. 3 élèves maximum par atelier). Masque obligatoire.

En ce qui concerne les règles sanitaires, idem qu'en EPS musculation : tapis et matériel nettoyés avant et après utilisation. Pas d'échange de matériel. Tapis espacés à plus de 2 mètres Obligation de se nettoyer les mains avant et après la pratique. Possibilité d'amener une serviette à déposer sur son tapis, en plus du nettoyage de celui-ci. Gourde conseillée. Pas de prêt de couvertures pour la relaxation. Amener un vêtement chaud à déposer sur soi.

Espace vestiaire à titre exceptionnel avec obligation de porter les masques.

Le flux toilettes/vestiaires sera contrôlé : un après l'autre, masqué, pour éviter les croisements entre les élèves !

Gymnase aéré pendant la pratique. Celle ci se fait AVEC masque. Pas d'activité cardio ++.

Pour tout déplacement, masque obligatoire.

pour l'AS Basket-Ball collège : 17h00 18h00

Effectif équilibré sur les 2 semaines. A condition que l'on puisse mélanger les niveaux :

Horaire : toujours de 17h 18h. Les 3èmes n'ont pas le droit de pratiquer avec les lycéens après 18h.

Semaine A : niveau 3ème (12 élèves)

Semaine B : les 4ème/5ème et 6ème (14 élèves)

Organisation : Pour diminuer les risques au maximum, je sépare les niveaux de classe dans l'espace, par rapport aux paniers de basket. Pas plus de 3 ou 4 élèves par panneaux.

Lieu : Dans le gymnase intra-muros. Pas de déplacements, pas d'accueil d'équipes extérieures.

(l'UNSS a bien sûr annulé les rencontres)

Règles de fonctionnement :

En ce qui concerne **les règles sanitaires**, idem qu'en EPS en séquence Basket :

Sacs et affaires personnelles espacés de plus de 2 mètres, ballons nettoyés avant et après utilisation. Pas d'échange de matériel. Obligation de se nettoyer les mains avant et après la pratique. Gourde conseillée.

Espace vestiaire à titre exceptionnel avec obligation de porter les masques.

Le flux toilettes/vestiaires sera contrôlé : un après l'autre, masqué, pour éviter les croisements entre les élèves ! Gymnase aéré pendant la pratique. **Celle ci se fait désormais avec masque.**

Pour tout déplacement dans le gymnase, masque obligatoire également.

Pas de jeu collectif. L'objectif : se détendre après une journées d'école, se retrouver entre amis et prendre plaisir à apprendre des **fondamentaux individuels** (parcours de dextérité, maîtrise de l'échange sans partenaire !, maîtrise des différents appuis, du pivot... Acquisition de différents tirs : en mouvement, à l'arrêt. Apprentissage des règles de base pour arbitrer, des gestes d'arbitre concernant principalement le marcher et les dribbles irréguliers (sifflet à poire nettoyé + gel hydroalcoolique à disposition pour se nettoyer les mains).

Pratiques avec masque et règles de distanciation à respecter. Jamais d'efforts intenses, plutôt tranquille (tirs) à très modéré (manipulations).

Petit renforcement musculaire possible en fin d'échauffement et étirements à la fin de l'heure pour se détendre.

Pour l'AS BASKET-BALL lycée : 18h00 19h15

Ce sont les mêmes règles de fonctionnement et les mêmes objectifs que pour le collège.

Effectif équilibré sur les 2 semaines. A condition que l'on puisse mélanger les niveaux :

Horaire : toujours de 18h 19h15 uniquement pour les élèves de lycée.

Semaine A : 3 Niveaux : Terminale/première/seconde, ce qui représente un effectif de 13 élèves maximum

Semaine B : 3 Niveaux : Terminale/première/seconde, ce qui représente un effectif de 15 élèves maximum

Pour diminuer les risques au maximum, je sépare les niveaux de classe dans l'espace, par rapport aux paniers de basket. Pas plus de 3 ou 4 élèves par panneaux.

Lieu : Dans le gymnase intra-muros. Pas de déplacements, pas d'accueil d'équipes extérieures. (l'UNSS a annulé les rencontres)

Si nous ne pouvons pas fonctionner avec plusieurs niveaux ensemble, bien que les effectifs ne soient vraiment pas importants et que l'espace dans le gymnase serait réservé à un niveau de classe, je propose de donner la priorité aux élèves qui ont choisi le basket comme activité au bac. Ils représentent plus de la moitié de l'effectif total. Ils sont 17.

semaine A : lycée = Terminales groupe A jusqu'à 19h00

semaine B : lycée = Terminale groupe B jusqu'à 19h00

Nadège Tylman