

# L'U.N.S.S. : Union Nationale du Sport Scolaire et l'A.S. (Association Sportive)

## Bienvenue à l'Association Sportive du Lycée Marcel Rudloff

**En devenant membre de l'Association Sportive, tu peux participer à :**

- ✓ toutes les **activités sportives** qui seront proposées tout au long de l'année scolaire (Tournois interclasses et entraînements)
- ✓ toutes les **compétitions UNSS** (voir le Calendrier sur les panneaux d'affichage et sur Aslys, le site de l'UNSS du district)
- ✓ la **vie associative** de ton lycée (Assemblée Générale, décisions...)

### Planning hebdomadaire des entraînements

JOURS	ACTIVITES
<b>LUNDI</b> 12h15 – 13h15	<b>MUSCULATION</b>
	<b>BADMINTON</b>
	<b>STEP</b>
<b>MARDI</b> 12h15 - 13h15	<b>FOOTBALL FEMININ</b>
	<b>VOLLEY</b>
<b>MERCREDI</b> 13h – 16h	<b>COMPETITIONS UNSS</b> ou tournoi inter-classes et <b>ATHLETISME</b>
<b>JEUDI</b> 12h15 – 13h15	<b>BASKET BALL</b>

	<b>YOGA –TENNIS DE TABLE</b>
<b>VENDREDI</b> <b>12h15 – 13h15</b>	<b>FUTSAL</b>
	<b>CIRCUIT TRAINING</b>

## Autres formes de pratiques

Si tu pratiques un **sport en Club** qui n'est pas dans le tableau ci-dessus nous pourrons t'inscrire aux **championnats UNSS** à ta demande. (Cross, Natation, Gymnastique, etc...)

Tu peux aussi te rendre dans les **centre-écoles** du district (renseignements sur [aslys.fr](http://aslys.fr)) et participer à l'une ou plusieurs activités du **Challenge Nature** (Escalade, VTT, Equitation, Voile, Ski/Surf, Tir à l'arc et sarbacane, Canoë, etc...)

