LES ACTIONS DANS LE CADRE DE L'EPS

Adaptation des cours d'EPS aux conditions sanitaires pendant une grande partie de l'année: les 2 premiers trimestres :

Devant les interdictions dans le domaine de l'activité physique en lien avec les mesures sanitaires, nous avons essayé cette année encore de nous adapter. Nous avons donc maintenu la course d'orientation à la cité avec la possibilité de faire le trajet à pied à partir du lycée mais nous avons également créé d'autres parcours, certains dans l'enceinte du lycée et d'autres au lac de la Cavayère, lieu dans lequel nous nous rendons en bus.

De plus, n'ayant pas pu utiliser la salle de musculation pendant 2 trimestres, nous avons développé à grande échelle les activités fitness et remise en forme en basant nos cours sur de la pratique physique mais aussi sur la conception de séances réutilisables.

L'activité Acrosport n'a malheureusement pas pu être mise en place cette année, nous espérons que cela sera possible l'année prochaine afin d'offrir un choix plus large pour les élèves dès la seconde et notamment pour les CCF de terminales.

Marche rapide, demi-fond et pentabond sont aussi au programme.

A la SEP, dans un souci de proposer une activité innovante car nouvellement acceptée aux Jeux Olympiques de 2024, nos élèves de 1MEI, 1ASSP2, 1MS et 3°PP2 ont pratiqué le break-dance (hip-hop) dans les cours d' EPS . Cela a permis d'améliorer la concentration en classe, de favoriser la mixité et de lutter contre le cloisonnement des pratiques sportives liées aux filières. Cette initiative sera reconduite l'année prochaine avec d'autres classes issues d'autres filières.

A partir du 3ème trimestre : Enfin beaucoup moins de restrictions !

Les élèves sont demandeurs de sports collectifs de sports de raquettes et de musculation et nous essayons de les satisfaire tout en respectant les programmes et les exigences des CCF.

LES OPTIONS FACULTATIVES EPS : BILAN et PERSPECTIVES

Nouveau projet d'option orienté multisports, il répond aux programmes rénovés du lycée.

Destiné aux élèves de la seconde à la terminale, il a été validé le 8 juin 2020 par l'Inspection Académique.

Il propose aux élèves passionnés de sport ou qui se destinent aux métiers du sport et de la forme : (Préparateur physique, professeur d'EPS, Maitre-nageur sauveteur, BPJEPS, Coach, Arbitre…).

- Un créneau de 2H de pratique en supplément des cours EPS associée à un temps de réflexion pour réaliser un projet sportif.

Cette année encore, la pratique sportive des optionnaires EPS a été adaptée aux contraintes sanitaires. (pas de sports collectifs possibles).

89 élèves du lycée général répartis en 4 groupes ont pratiqué 2 à 3 activités trimestrielles différentes choisies parmi :

-Raquettes (Padel, Badminton)

-Natation

-Course d'orientation

-Musculation : parcours training en gymnase

Les optionnaires de terminales ont présenté et soutenu à l'oral un dossier mettant en relation une activité sportive choisie avec une thématique relative à la santé, à l'entraînement ou à la médiatisation .

L'option EPS constitue une plus-value indéniable dans le dossier PARCOURSUP orienté vers les métiers du sport et de la forme.

LES ACTIONS et ACTIVITES de l'ASSOCIATION SPORTIVE UNSS 2021-2022

Cette année encore, l'activité de l'AS a été perturbée par le contexte sanitaire.

Il a fallu modifier et adapter la planification initiale des activités pour répondre aux contraintes sanitaires en vigueur. (Cf planning annuel)

La première moitié de l'année, le brassage inter établissement n'étant pas permis, l'As a proposé des activités intra-muros principalement.

A partir du mois de mars, les rencontres sportives ont repris et le lycée a présenté des équipes dans plusieurs championnats.

LICENCES UNSS 2021-2022

144 élèves licenciés (59 filles et 85 garçons) toutes activités confondues.

→ 71 licences payées par les familles pour une activité annuelle régulière

→ 73 licences à la cotisation offerte pour participer ponctuellement à l'AS

Sports Collectifs

Les faibles effectifs en sports Collectifs n'ont pas permis d'engager des équipes au championnat départemental ni de pérenniser les entraînements en début d'année (Le contexte sanitaire a conduit à l'arrêt des rencontres l'an passé et une incertitude future…)

Le créneau multisports loisirs (12 élèves) du lundi soir orienté vers le basket a pu accueillir des élèves en extérieur un bonne partie de l'année

Le Volley-ball , activité avec peu de contact a été maintenu toute l'année

En moyenne 25 élèves par entraînement, excellente ambiance de pratique.

Palmarès **: Juniors garçons : Champions Départementaux_** pour la première fois.
Déception pour les cadets et les filles qui n'ont pas réussi à proposer une équipe complète en championnat cette année.

Beach-volley à Gruissan : 17 jeunes ont profité de cette journée départementale ensoleillée…

La meilleure des équipes du lycée finit 4ième sur les 19 équipes présentes.

Futsal

A la reprise des rencontres sportives, une équipe de **futsal filles** s'est montée rapidement pour les championnats d'académie✳ classée **2de équipe Académie de Montpellier.**

Jeux Nationaux des Lycées (Sports Collectifs de plage)

Le Championnat Académique des Jeux nationaux des lycéens s'est déroulé le 6 Avril 2022 à Saint Cyprien : le lycée Jules Fil était représenté par 3 équipes : foot, hand-ball et de rugby de plage.

Nos 3 équipes se sont **qualifiées pour le Championnat de France des Jeux Nationaux des Lycéens**
Déplacement de 21 jeunes les 10-11 et 12 mai 2022 à Arcachon.

Les équipes de **Football et de Rugby terminent au pied du podium à la 4 ème place** et le Hand-ball à la 10 ème. Bravo pour leurs belles performances ! Les elèves sont motivés pour faire encore mieux l'an prochain

Remerciements au MDL du lycée qui a soutenu financièrement les projets nationaux de l'AS.

Raquettes

Badminton / Tennis de table/ Padel

Avec un contexte sanitaire encore difficile, les effectifs n'ont pas permis de pérenniser ces activités.

Les élèves intéressés par les raquettes se sont regroupés autour de **la nouvelle activité Padel** lancée le mercredi au Club des Acacias à Carcassonne Olympique.

2 rencontres inter lycées ont été mises en place au Club de L'Oustal.
Le **lycée Jules Fil est champion départemental de Padel**

Les enseignants ont également participé à des créneaux de formation mis en place par le service départemental de l'UNSS.

Le Padel sera sans doute reconduit l'an prochain si les conditions d'accueil sont favorables.

Activités de la forme et musculation

Remise en forme et prépa concours (20 élèves)

Entraînements de début octobre à fin mai deux fois par semaine malgré les restrictions sanitaires:

En salle de musculation dans un 1er temps puis en gymnase ensuite ; la salle étant fermée lors de l'épidémie de COVID.

Musculation (13 élèves)

Salle de musculation fermée pour précaution sanitaire. Quelques séances de découverte en fin d'année.

Activités de Plein Air (21 licenciés)

Sorties et entrainements : Sorties thématiques pour préparer les raids multisports.

Paddle et voile à Sigean/ Entraînements Co Cavayère/ Sortie VTT à Narbonne/ Kayak eau vive à Alet/ Planche à Voile à Mateille.

Remerciements au service des sports du conseil général qui accueille ponctuellement notre association dans ses structures.

Les Raids multisports

Maintenus cette année dans une formule sans brassage dans un premiers temps pour répondre aux exigences sanitaires.

Raid vert à la Cavayère en octobre (3 équipes de 4 mixte)

Jeux des Lycéens (3 jours à Gruissan- 2 équipes mixtes)

Raid planète (2 équipes en juin à Saint Pierre la Mer)

Pas de podium cette année pour les raids mais des classements qui progressent au fil des raids. L'activité redémarre et c'est très prometteur pour l'an prochain.

Cross Unss - Trail Unss

Déplacement de 8 élèves au Cross départemental à Routier en novembre 2021 (format adapté au contexte sanitaire : courses successives par établissement ; une ambiance particulière…) ; notre équipe incomplète à l'arrivée ne s'est pas qualifiée pour les phases régionales.

Découverte du Trail (nouvelle activité proposée par l'unss aude cette année) en avril à Narbonne La Campane pour 5 élèves motivés.

Natation

Nous avions une équipe prête pour les Championnat d'académie de février qui n'a pas pu participer à cause du contexte épidémique.

Échecs

L'équipe ECHECS qui évolue au sein du MDL (maison des lycéens) s'est inscrite aux championnats UNSS et s'est **qualifiée aux Championnats de**

France UNSS à Yffiniac en Bretagne.

Classée 8ème . Une belle expérience et un résultat honorable

R***emerciements au MDL du lycée qui pris en charge financièrement tout le championnat échecs.***

UNSS JULES FIL 2021-2022 ACTIVITES SPORTIVES PROPOSEES

MULTISPORTS “LOISIR”	LUNDI 18H-19H30	GYMNASE J. FIL	Mr BAUGUIL
REMISE en FORME **Prépa concours**	MARDI JEUDI 12H-13H	SALLE MUSCU ou GYMNASE J. FIL	Me BOTELLA
PADEL - RAQUETTES	MERCREDI 12H-13H30	GYMNASE ACACIAS	Mr PARAZOLS
BADMINTON	MERCREDI 12H-13H30	GYMNASE J. FIL	Me SANMARTY
TENNIS de TABLE	MERCREDI 12H-13H30	GYMNASE J. FIL	Me THOMAS
MUSCULATION	MERCREDI 12H30- 14H30	SALLE MUSCU J. FIL	Mr NAUZES
Sorties PLEIN AIR **RAID Multisports** **Cross UNSS**	MERCREDI Après midi Ou journée	Entrainements et compétition Déplacements UNSS organisés	Me MASSANE
NATATION	2 mercredis *Si compétition possible*	Déplacement d’équipe COMPETITION UNSS	Me MASSANE
VOLLEY-BALL	JEUDI 18H-19H30	GYMNASE J. FIL	Mr NEGRAIL

RECAPITULATIF PALMARES championnats UNSS Jules Fil 2022

Niveau départemental	Niveau Académique	Championnat de France 2022
Champions de l'AUDE : VOLLEY Juniors Garçons PADEL Equipe lycée	2ème : FUTSAL Filles 1er : FOOT de Plage ✳ 2ème : HAND de Plage ✳ 2ème : RUGBY de plage ✳ 1er : équipe ECHECS ✳	➔ 4ème au France UNSS ➔ 10ème au France UNSS ➔ 4ème au France UNSS ➔ 8ème au France UNSS

UNSS
CHAMPIONNAT DE FRANCE
UNSS