



Pratiquez du sport en + à l'Association Sportive

Lundi 13h-13h55	Mardi 13h-13h55	Mercredi	Vendredi 13h-13h55
Badminton  Gym (Agrès)  Muscu/Parkour 	STEP  Hand-ball 	VTT Duathlon  Futsal  Ultimate &/ou Raid   Compétitions <u>Sur calendrier</u>	Gym (SOL)  Basket-ball 

1. La diversité des pratiques sportives

Au sein de notre association sportive scolaire, nous offrons une large gamme d'activités sportives adaptées à tous les goûts et niveaux. Du futsal, du basket, du hand-ball, de l'ultimate, du badminton, de la gymnastique, du STEP, du Parkour, de la musculation, du VTT, des pratiques collectives et individuelles, en loisir ou en compétition, chaque élève peut trouver une pratique qui lui correspond. Cette diversité permet de découvrir de nouvelles passions, d'améliorer ses compétences dans différentes disciplines, et de s'ouvrir à des expériences sportives enrichissantes.

2. Des tarifs accessibles – seulement 25€ !

Nous croyons que le sport doit être accessible à tous, c'est pourquoi l'adhésion à notre association ne coûte que 25€ par an ! Un tarif modique qui permet à chaque élève, quels que soient ses moyens, de profiter pleinement des avantages de la pratique sportive et de se divertir tout au long de l'année.

3. Des horaires flexibles et adaptés à tous

Afin de répondre au mieux aux emplois du temps des élèves, les activités sportives sont organisées sur les pauses méridiennes et en début d'après-midi le mercredi. Cela permet à chacun de pratiquer un sport sans que cela n'empiète sur ses devoirs ou d'autres engagements.

4. Des bienfaits sur la santé physique et mentale

La pratique régulière d'un sport a des effets bénéfiques évidents sur la santé physique : amélioration de la condition physique, renforcement musculaire, développement de l'agilité et de la coordination, etc. Mais les bienfaits ne se limitent pas à l'aspect physique ! Le sport joue également un rôle majeur dans la santé mentale : gestion du stress, développement de la confiance en soi, amélioration du bien-être général, et renforcement de la socialisation avec les autres. En plus, c'est un excellent moyen de libérer les tensions et de se détendre pendant la journée !