

## Cross-fit

### Cross-fit

Mardi 18h-19h15

*Salle de sports du lycée*



Si vous souhaitez vous remettre en forme, améliorer votre condition physique et vous muscler dans une ambiance détendue, ce créneau est fait pour vous !

Adapté à tous les niveaux de pratique, sur les espaces du lycée et parfois à l'extérieur, apprenez à gérer votre entraînement selon vos objectifs et vos capacités !



## Sports d'opposition

### Sports d'opposition

Jeudi 18h-19h15

*Plateau du lycée*



Pour découvrir, redécouvrir et progresser dans les activités de coopération et d'opposition, venez pratiquer le handball, le basketball, le football, l'ultimate, la boxe française et bien d'autres sports !

Dans le cadre d'une pratique d'activités variées, mixtes et ouvertes à tous, venez vous dépenser avec les amis !



## Association Sportive du Lycée International de l'Est Parisien



## Les objectifs

- Pratiquer une activité sportive régulière dans un cadre de loisirs et/ou de compétition (pratiquer avec les amis, rencontrer d'autres établissements...)
- S'entretenir et se développer physiquement, progresser et prendre du plaisir
- S'investir dans différents rôles sportifs (pratiquant, arbitre, coach...) et associatifs (secrétaire, membre du bureau, journaliste...)
- Participer à des événements sportifs rassemblant des établissements de la région île de France

## Modalités d'inscription

**Pour nous rejoindre et adhérer à l'Association Sportive vous devrez remettre à votre enseignant d'EPS les documents suivants:**

- Une **autorisation parentale** pour les élèves mineurs (document à retirer au bureau EPS)
- Une **photo d'identité**
- Une **cotisation de 30 euros** (en liquide ou chèque à l'ordre de « *Association Sportive du Lycée International de l'Est Parisien* »)

**NB:** le certificat médical n'est désormais plus obligatoire pour s'inscrire à l'Association Sportive\*

**A bientôt sur les terrains de sport !**



### Contact

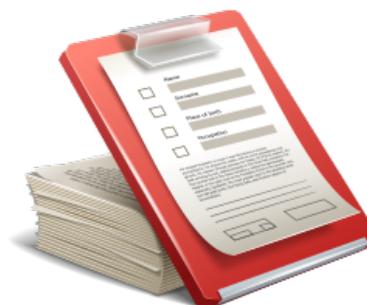
Y.Tomaszower  
Enseignant d'EPS

[lieps93@gmail.com](mailto:lieps93@gmail.com)

### Infos



[www.facebook.com/lieps93](http://www.facebook.com/lieps93)



\*La loi de modernisation du système de santé du 26/01/16 a modifié le code de l'éducation comme suit: Art 552-1: « tout élève apte à l'EPS est réputé apte aux activités physiques et sportives volontaires organisées par les associations sportives scolaires »

