

WWW.UNSS.ORG
UNSS



MINISTÈRE
DE L'ÉDUCATION NATIONALE,
DE L'ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR
ET DE LA RECHERCHE

MINISTÈRE
DE LA VILLE,
DE LA JEUNESSE
ET DES SPORTS



LA LYCÉENNE

*ÉGALEMENT OUVERTE AUX JEUNES FILLES DE 3^{ème}

#DEFIT

#COLOR_UNSS

1^{ÈRE} EDITION MERCREDI 8 MARS 2017

> <https://unss.ac-caen.fr/unss/>

> facebook.com/UNSSBasseNormandie

> twitter.com/UNSS_CAEN



A CAEN

Le mercredi 08 mars 2017
De 13h00 à 17h00
Cours koenig – Prairie – Caen

Date :

08 mars : journée internationale des droits des femmes

Principe :

SPORT / SANTE / PLAISIR / PARTAGE

Organisation générale :

- 1 course : **LA LYCEENNE - #COLOR_UNSS et #DEFIT**
1 village santé : les gestes qui sauvent – nutrition – sport
santé – prévention cancer et obésité
1 village fitness : échauffement – step – ergomètres – tests
physique – zumba – hip-hop
1 village partenaires: Paris 2024, partenaires et des surprises
Des challenges : Nombre et fitness

Planning général :

- 13h00 – 13h30 : Arrivée et accueil des participantes
13h30 – 15h00 : 3 rotations de 30' sur les 3 villages
15h00 – 16h00 : **LA LYCEENNE - #COLOR_UNSS et
#DEFIT**
16h00 – 16h10 : Remise des récompenses des
challenges
16h10 – 16h30 : Danse générale, collective et lancer
de poudre de couleur pour photo
16h30 – 17h00 : Clôture et départ des participantes

**A VOUS DE PARTICIPER
VOUS ETES TOUTES « LA LYCEENNE »**



1. ORGANISATEUR

Direction Régionale UNSS CAEN	Arnaud BIDEL Conseiller technique auprès du Recteur Directeur Régional UNSS, académie de Caen sr-unss@ac-caen.fr 06.77.29.18.68
--	---

2. PUBLICS CONCERNÉS :

En priorité les jeunes filles de lycées de la région Normandie (académie de Caen et académie de Rouen). Dans le cadre de l'année de l'olympisme de l'école à l'université, les étudiantes de l'université de Caen et les jeunes filles scolarisées en classe de 3^{ème} pourront participer, dans la limite de 1000 inscrites au total.

3. CONCEPT DE L'ÉVÉNEMENT

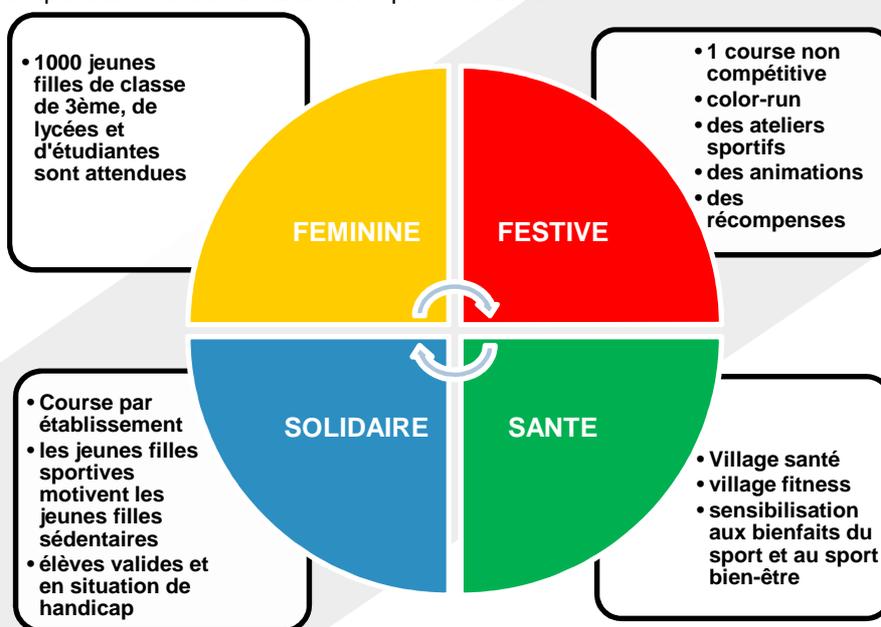
Les filles sont trois fois moins nombreuses que les garçons à pratiquer un sport ou une activité physique et sportive. Nous mettons cette course et ces villages en place afin de les sensibiliser sur les bienfaits de la pratique d'une activité physique et sportive sur la santé.

C'est une course féminine, festive, solidaire où le plaisir et le partage prennent le pas sur la performance. Chaque lycéenne licenciée à l'association sportive de son établissement invite des amies pour partager ce moment festif et les inciter à rejoindre l'association sportive de son établissement et à prendre une licence UNSS.

Toutes les jeunes filles d'un même établissement franchissent la ligne de départ et d'arrivée ensemble.

A l'arrivée, stands, ateliers sportifs et festivité les attendent dans un village se situant sur le cours Koenig à Caen.

L'établissement le plus représenté par le nombre de participantes ainsi que l'établissement le plus actif sur le village seront récompensés lors de la cérémonie protocolaire.





Au village



4. INSCRIPTION EN LIGNE

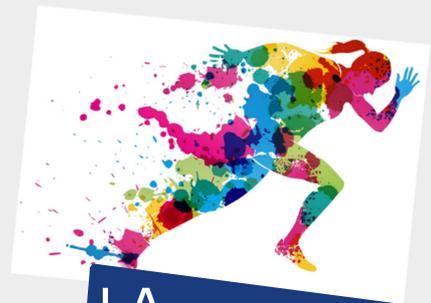
Calendrier

- ⇒ Ouverture OPUSS : le 16 janvier 2017
- ⇒ Fermeture OPUSS : le 10 février 2017 à 17 h 00

Modalités de saisie

- ⇒ Se connecter à OPUSS : <https://opuss.unss.org/>
- ⇒ S'identifier à l'aide de l'identifiant et du mot de passe
- ⇒ Cliquer sur 03 « Administration »
- ⇒ Dans le bandeau à gauche, cliquer sur « Compétition »
- ⇒ Cliquer sur « Activité ». Choisir « activité de la forme »
- ⇒ Niveau : Choisir « Inter-académie »
- ⇒ Cliquer sur « Rechercher »
- ⇒ Cliquer sur « Action »
- ⇒ Cliquer sur « Inscrire mon A.S » en bas de l'écran

En cas de difficultés, contacter le service régional



LA LYCEENNE

5. LE PARCOURS



La course :

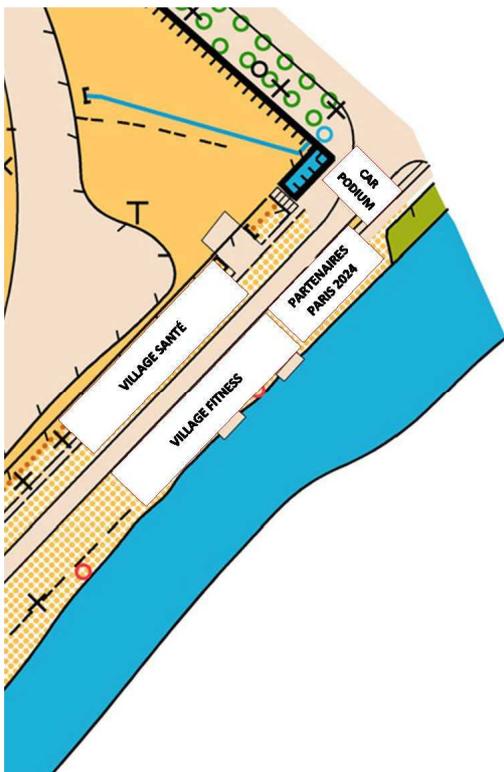
3 km sur le cours Koenig, le long de l'Orne et sur la Prairie

- 4 départs échelonnés toutes les 5' entre 15 h et 15 h 15

- 4 color-station sur le parcours, tous les 750m

- Toutes les jeunes filles d'un même établissement franchissent la ligne de départ et d'arrivée ensemble

6. LE SITE DU VILLAGE



Le village :

Village santé : MGEN, sport et cancer, sport et obésité, nutritionniste, les gestes qui sauvent

Village Fitness : tests physiques, step, zumba

Village partenaires : Paris 2024, ravitaillement, ex-aequo, surprises

