



LASEP

École fondamentale

BIO 3

2018 - 2019

Calendrier sportif provisoire 2018-2019
Promotion de Tennis de Table à Soleuvre
Butzendag
Football-Indoor à la Coque
Fun-Athletics
Formation continue „Arts Martiaux”
City Concorde - Présentation de la LASEP



paraît 10 fois par
année scolaire
imprimé par nos soins

L A S E P
3, route d'Arlon
L-8009 Strassen

Tél +352 48 55 70
Gsm +352 691 48 54 47
ou +352 691 48 55 70

Fax +352 48 54 47
info@lasep.lu
www.lasep.lu

Calendrier sportif provisoire 2018 - 2019

1^{er} trimestre

Jeudi 18.10.	14 ^e Young Walkers' Day à Dreiborn	C1-C4
Mardi 23.10.	33 ^e Cross National à Diekirch	C1-C4

Congé de la Toussaint

Mardi 13.11.	31 ^e Fête de Tennis de Table et Promotion de Tennis de Table à Soleuvre	C3-C4 C2-C4
Mardi 20.11.	Butzendag à Frisange	C1-C2
Mardi 27.11.	Butzendag à Hosingen	C1-C2
Jeudi 29.11.	Butzendag à Préizerdaul et à Esch/Alzette	C1-C2
Mardi 18.12.	Football-Indoor à la Coque	C4

Vacances de Noël

2^e trimestre

Jeudi 17.1.	Fun-Athletics à la Coque	C3-C4
Jeudi 24.1.	Fun-Athletics à la Coque	C3-C4
Mardi 29.1.	Promotion Arts Martiaux	C1-C2
Mardi 5.2.	Promotion Arts Martiaux	C1-C2
Mardi 12.2.	Fête de Basketball	C3-C4

Congé de Carnaval

Jeudi 7.3.	Butzen à la Coque	C1-C2
Mardi 12.3.	Promotion Handball	C3-C4
Jeudi 21.3.	Jeux aquatiques	C1-C4
Mardi 26.3.	Jeux aquatiques	C1-C4
Mardi 2.4.	Fête de Natation	C3-C4

Vacances de Pâques

3^e trimestre

Mardi 30.4.	Promotion Danse	C3-C4
Jeudi 16.5.	Inklusioun mam Sporty à la Coque	C1-C4
Mardi 21.5.	Ausdauerlauf rondrëm den Iechternacher Séi	C1-C4

Congé de la Pentecôte

Jeudi 13.6.	Fête de Football	C3-C4
-------------	------------------	-------

31^e Fête Tennis de Table (C3-C4) Promotion de Tennis de Table (C2-C4) à Soleuvre au Centre Sportikuss

(en collaboration avec la FLTT)

Le Conseil d'Administration de la LASEP a le plaisir d'inviter toutes les AS à la

- 31^e Fête de Tennis de Table pour les enfants des cycles 3 et 4
 - Promotion de Tennis de Table pour les enfants des cycles 2 à 4
- qui auront lieu au Centre Sportikuss, rue Jean Anen à L-4413 Soleuvre,

le mardi 13 novembre 2018 à 14h30 précises.

A. Objectif et public cible

La LASEP organise la Fête de Tennis de Table afin de promouvoir ce sport individuel compétitif. Cette manifestation est organisée sous forme d'un tournoi individuel pour 4 catégories (joueurs licenciés auprès de la FLTT ou initiés au tennis de table), à savoir :

catégorie 1: scolaires/minimes – garçons

catégorie 2: scolaires/minimes – filles

catégorie 3: débutants – garçons

catégorie 4: débutants - filles

B. Organisation et déroulement

- Chaque association sportive peut participer avec autant de joueurs/joueuses qu'elle désire. Sur la fiche d'inscription doivent figurer les noms des joueurs et joueuses, leur date de naissance, le numéro de la licence collective et la catégorie correspondante
- Le nombre total de participants aux catégories 1 à 4 est limité à 160 (sur 16 tables). Il faut cependant veiller à ce que les participants disposent des connaissances de base suivantes :
 - ⇒ service correct
 - ⇒ changement de service après 2 points
 - ⇒ attribution correcte des points lors de l'arbitrage
- Le tournoi commence à 14.30 heures, même si toutes les associations sportives inscrites ne sont pas encore présentes et se termine à 17.00 heures au plus tard.
- Pour la suite des rencontres, on considère l'ordre d'arrivée des participants. Au premier tour, on évite si possible les rencontres entre joueurs de la même association sportive.

- Les participants de chaque catégorie sont placés en file indienne (bancs).
- Les 3 premiers de la file jouent le premier match à la table 1, les 3 suivants le deuxième match à la table 2 et ainsi de suite.
- Les deux premiers joueurs ainsi que l'arbitre de la première rencontre sont déterminés par tirage au sort.
- Quand toutes les tables sont occupées, les autres joueurs attendent leur tour (toujours en file).
- Dès qu'une table est disponible, les deux premiers joueurs de la file d'attente s'y rendent pour jouer leur match.
- L'arbitre d'un match terminé se rend derrière la file. Le gagnant du match le suit. Le perdant arbitre la rencontre suivante à la table à laquelle il vient de perdre.

C. Règlement

Arbitrage

Les matchs sont arbitrés par les enfants licenciés LASEP. En principe, le juge-arbitre du tournoi est un arbitre national officiel de la FLTT ou par défaut un arbitre neutre et sans lien direct avec les associations sportives en cause.



Règles

Les règles de jeu de la FLTT sont appliquées.

Classement

- Un match se joue en 2 sets (pas de "belle") et 1 point est attribué pour chaque set. Le ou les points sont marqués par un responsable du tournoi sur la fiche personnelle de résultats de chaque participant. Chaque participant est responsable pour sa fiche tout au long du tournoi.
- Le participant ayant le plus de points est le vainqueur de la catégorie correspondante.
- Si deux ou plusieurs participants ont le même nombre de points, une finale (respectivement un tour final) est jouée entre eux.

Cas non prévu par le règlement de cette manifestation

Le règlement général réglant les manifestations sportives compétitives de la

LASEP doit être consulté pour tout cas non prévu par le règlement spécifique de cette manifestation.

D. Remarques

- Un secrétariat est ouvert à partir de 14.00 heures pour procéder au contrôle des licences de la LASEP.
- La participation à la fête implique l'acceptation du règlement de la fête.

E. Promotion de Tennis de Table (cycle 2 à 4) pour non-initiés

Tous les licenciés LASEP du cycle 2 à 4 non-initiés au tennis de table peuvent participer à la Promotion du Tennis de Table. Il s'agit d'une initiation ludique par ateliers organisés en collaboration avec la FLTT. Attention! Le nombre de participants est limité à 50.

Les inscriptions sont à envoyer

à partir du 13 octobre et pour le 7 novembre 2018 au plus tard à l'adresse électronique inscriptions@lasep.lu en indiquant:

- *le nom de l'association sportive*
- *le nom du dirigeant responsable*
- *son numéro de téléphone portable et son adresse électronique*
- *les noms et prénoms des joueurs et joueuses, leur sexe, leur date de naissance, leur catégorie d'âge et le numéro de la licence collective.*
- *la discipline choisie (fête C3,C4 ou promotion C2-C4)*



Grousse Butzendag vun der LASEP fir de Cycle 1 an 2

1. De grousse BUTZENDAG vun der LASEP fir C1 an C2 ass dënschdes, den 20. November zu Fréiseng, dënschdes, den 27. November zu Housen an donneschdes, den 29. November zu Esch-Lalléng an am Präizerdaul.
2. De grousse BUTZENDAG vun der LASEP soll Freed machen, ons Butzen sollen d'Aventure Sport erliewen an enger Hal mat ville Kanner, vill méi ewéi 20.
3. An de Sportshale ginn d'Kanner agedeelt queesch duerch déi eenzel Sektione mat engem Responsable pro Grupp.
4. An der Hal gi gläichzäiteg verschidden Atelierer ugebueden an d'Gruppen triede mateneen un a wiesselen no enger bestëmmter Zäit.
5. D'AS, déi esou ee Butzen-Nomëtteg organiséiert, kritt eng finanziell Hëllef vu 30€.
6. Et wier flott, wann d'Kanner zesumme mat hiren Dirigeanten, éier si op déi verschidden Atelierer verdeelt ginn, e puer Minutten op eng flott Musek waarm gemat kéinte ginn. Duerno soll et direkt lass goen.
7. **D'Kanner solle wa méiglech schon a Sportskleedung op de Butzendag kommen fir d'Zäit am Vestiaire ze verkierzen.**

Responsables Butzen: Goergen Claudine / Vallé Tania



Grousse Butzendag vun der LASEP

fir de Cycle 1 an 2

- **Frisange, le mardi 20 novembre 2018**
de 14.00 à 15.15 et de 15.45 à 17.00 heures
(Centre sportif « Romain Schroeder » 10, Munneréfer Strooss, 5750 Frisange)
2 séances de 75 minutes pour 120 enfants au maximum par séance
- **Parc Housen, le mardi 27 novembre 2018**
de 14.00 à 15.15 et de 15.45 à 17.00 heures
(Hall sportif de l'Ecole Parc Housen, L-9836 Hosingen)
2 séances de 75 minutes pour 120 enfants au maximum par séance
- **Esch-Lallange, le jeudi 29 novembre 2018**
de 14.00 à 15.15 et de 15.45 à 17.00 heures
(Centre Omnisports « Henri Schmitz » rue Dr. Emile Colling, L-4069 Esch/Alzette)
2 séances de 75 minutes pour 120 enfants au maximum par séance
- **Préizerdaul, le jeudi 29 novembre 2018**
de 14.00 à 15.15 et de 15.45 à 17.00 heures
(Hall sportif « Op der Fabrik », Aal Strooss, L-8611 Platen)
2 séances de 75 minutes pour 120 enfants au maximum par séance

Les inscriptions sont à envoyer à l'adresse inscriptions@lasep.lu

-> à partir du vendredi 26 octobre 2018 - 8h00

-> pour le lundi 12 novembre 2018 au plus tard

Veillez indiquer:

- ***le nom de l'association sportive***
- ***les noms de tous les dirigeants***
- ***le numéro de téléphone et l'adresse email du dirigeant responsable***
- ***le nombre de participants du C1 précoce***
- ***le nombre de participants du C1.1 et C1.2***
- ***le nombre de participants du C2***
- ***le choix de la manifestation (date, lieu et séance)***



Football Indoor - Championnat 2018 - 2019

pour équipes scolaires mixtes* (cycle 4)

(en collaboration avec la FLF)

Le Conseil d'Administration de la LASEP a le plaisir d'inviter toutes les AS à la Fête de Football Indoor pour équipes scolaires mixtes du cycle 4

le mardi 18 décembre 2018 à 14h00 précises.

A. Objectif et public cible

La LASEP organise la manifestation « Football Indoor » afin de promouvoir ce sport d'équipe compétitif. La manifestation est organisée pour les équipes scolaires mixtes.

B. Équipes

16 équipes sont admises au tournoi au maximum.

- Une équipe scolaires mixte est composée de 5 à 10 joueurs scolaires, dont au moins 2 de chaque sexe. A cette équipe peuvent appartenir au plus 2 débutants, au plus 2 minimes. Un seul minime peut évoluer sur le terrain. Un seul minime peut participer par atelier.
- Chaque association sportive a le droit d'inscrire une équipe scolaires mixte sous réserve des disponibilités. Elle a également le droit d'inscrire des équipes scolaires mixtes supplémentaires, sous réserve des disponibilités.
- L'admission des équipes se fait en fonction de l'ordre des inscriptions auprès du secrétaire général de la LASEP.
- Si une association sportive inscrit deux ou plusieurs équipes, les joueurs ne sont plus interchangeables après la remise de la fiche d'inscription.

C. Organisation et déroulement

- Les matchs commencent à 14.00 heures et se terminent à 18.00 heures au plus tard.
- Un planning des matchs et des ateliers pour toutes les équipes est affiché.
- Les équipes qui ne jouent pas et qui ne participent pas à un atelier doivent se rendre aux tribunes, soit pour se reposer, soit pour se préparer à l'activité suivante. Elles ne sont pas autorisées à rester près d'un atelier.
- La durée des matchs est de 8 minutes.
- Les matchs sont joués avec un ballon « Indoor Lowbound ».

D. Règlement

Arbitrage

En principe, les matchs sont dirigés par des arbitres de la FLF ou par défaut par des arbitres neutres et sans lien avec les associations sportives en cause.

Règles

Les règles suivantes sont appliquées:

- 5 joueurs, dont 1 gardien de but et 4 joueurs de champ, évoluent sur le terrain.
- Le coup franc peut être tiré directement dans la cage de but. Il n'y a pas de coup franc indirect.
- Si le gardien de but touche en dernier le ballon avant que ce dernier ne dépasse la ligne de base (« Goalaus »), il y a un corner pour l'adversaire.
- Si un joueur joue le ballon contre le plafond, l'adversaire procède à une remise en jeu sur coup de pied, à la hauteur où le ballon a touché le plafond.
- Toute remise en jeu (« Aus ») est effectuée sur coup de pied. Elle ne peut pas entraîner directement un but.
- Le gardien de but doit effectuer la remise en jeu (« Goalaus ») avec la main, sans que le ballon ne dépasse la moitié du terrain.
- Si le gardien de but attrape un ballon avec les mains, il ne doit pas le tirer sur coup de pied en le gardant en mains.
- Si le gardien de but attrape un ballon avec la main à la suite d'une passe d'un coéquipier, l'adversaire exécute un coup franc direct à partir de la ligne des coups francs.
- Tous les coups francs sont tirés à partir de cette ligne.
- Le « tackling » est absolument défendu !
- En cas d'égalité à la fin d'un match de classement, il est procédé à 3 tirs de penalties.

Attribution des points pour le classement général

Le classement se fait par addition des points obtenus de la manière suivante :

Match gagné	5 points
Match nul avec buts (1-1 ; 2-2 ; etc.)	3 points
Match nul sans buts (0-0)	2 points
Match perdu avec buts (3-5; 1-2; etc.)	1 point
Match perdu sans buts (0-1; 0-2; etc.)	0 point

Les joueurs doivent participer à différents ateliers de football; les résultats de ces ateliers comptent pour le classement final. Pour chaque atelier l'équipe avec la meilleure performance reçoit 16 points (ou le nombre de points égal au nombre d'équipes inscrites au championnat), l'équipe classée deuxième reçoit 15 points et ainsi de suite.

Classement final

- En cas d'égalité de points à la fin des éliminatoires, le classement se fait d'après :
 - la différence de buts (« Torverhältnis »)
 - le nombre de buts marqués
 - les penalties : 3 penalties sont tirés par 3 joueurs différents de chaque équipe classée ex-aequo
- En principe, l'équipe gagnante a l'occasion de participer au tournoi de football « Street-Soccer-Balance » organisé annuellement dans la Grande Région.
- Si la même association sportive remporte le tournoi football-indoor LASEP pendant deux années de suite, l'association sportive classée deuxième est désignée pour participer au tournoi « Street-Soccer-Balance ».
- Si, pour une raison quelconque, l'équipe gagnante, respectivement celle classée deuxième, ne peut pas participer au tournoi, un autre participant est désigné selon l'ordre du classement final.

Cas non prévu par le règlement de cette manifestation

Le règlement général réglant les manifestations sportives compétitives de la LASEP doit être consulté pour tout cas non prévu par le règlement spécifique de cette manifestation.

E. Ateliers

Folgend Aktivitéite ginn an engem Punktesystem fir d'Bestëmmen vum de Gewënner vum Football-Fest bewäert: **Matcher, Dart-Fussball, Hittercher schéissen, Fussball-Basket a Speed Kick.**

Dee Punktesystem fir all Aktivitéit erméiglecht:

- de Spiller de ganzen Nomëtteg aktiv ze sinn, an hir gesamt Ball-geschécklechkeet ze präifen.
- enger Equipe mat guddem Teamgeescht méi Gewënnchancen géintiwwer enger Equipe mat eenzelnen erausragende Spiller anzeraumen.
- engem motivéierte Spiller, deen sech am Match net esou behaapte kann, och d'Méiglechkeet ze bidden, een Erfollegserliefnes ze hunn, andeems hien an Ateliere fir seng Equipe punkte kann.

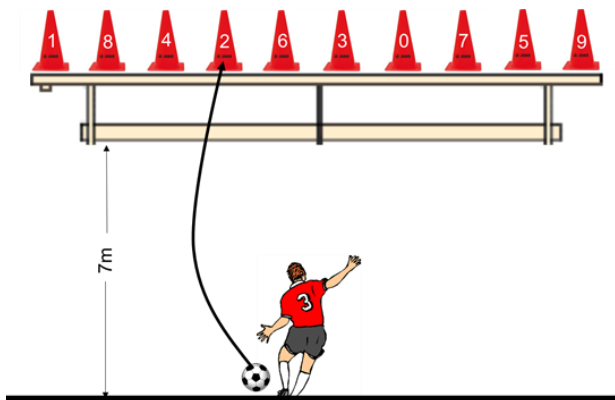
1. Dart-Fussball

- All Spiller schéisst op eng rieseg Dartscheif.
- All Equipe schéisst 20 mol. All Spiller schéisst 2 bis maximal 4 mol.
- D'Punkte ginn zesummegerechent.



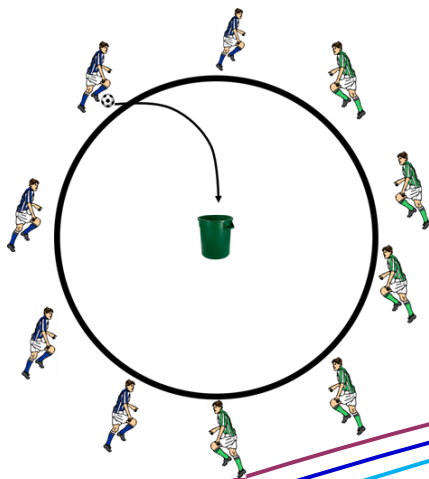
2. Hittercher schéissen

- D'Kanner mussen vun enger Linn, déi 7 Meter vun enger Bänk ewech ass, probéieren Hittercher an Medezinbäll ze treffen.
- Pro **Hittchen oder Medezinball**, dee vun der Bänk geschoss gëtt, gëtt et 1 Punkt.
- All Kand huet 5 Versich. Wann d'Hittercher an d'Medezinbäll all erof geschoss gi sinn, dann ginn se erëm all op d'Bänk gestallt, an et geet vun vir un, esou laang, bis all Spiller seng 5 Schëss gemaach huet.
- Gëtt ee Ball widder d'Bänk geschoss, an et falen Hittercher an/oder Medezinbäll erof, esou ginn déi erëm op d'Bänk gestallt. Den Hittchen an/oder Medezinball muss scho getraff ginn, fir datt een d'Punkte kritt.
- Zum Schluss ginn d'Punkten all zesumme gerechent an duerch d'Unzuel vun de Spiller gedeelt.



3. Fussball-Basket

- D'Ekipp steet ronderëm ee Krees vu 5m Duerchmiesser. Deen 1. Spiller fänkt un, a probéiert de Ball mam Fouss an eng grouss Poubelle ze schéissen. Geet de Ball net eran, esou ass dee Spiller als nächst un der Rei, bei deem de Ball ukënnt. Deen dierf de Ball net passen, mee muss da selwer probéieren, de Ball eran ze schéissen.
- Et dierf net iwwer getréppelt ginn, soss zielt de Versuch net, wann de Ball era geet.
- De Ball gëtt bei all Versuch vum Spiller selwer mat der Hand an d'Luucht gehäit fir en an d'Poubelle ze schéissen.
- Fir all Treffer gëtt et 1 Punkt, deen dann duerno matt verrechent gëtt.
- Den Atelier dauert 4 Minutten; et muss also viru gemaach ginn, wann ee vill Punkte wëllt kréien.





4. Speed Kick

- All Spiller schéisst an ee Goal; d'Schosskraaft gëtt elektronesch gemooss.
- All Equipe schéisst 20 mol. All Spiller schéisst 2 bis maximal 4 mol.
- D'Vitesse ginn zesummegerechent.

F. Remarques

- Un secrétariat est ouvert à partir de 13.30 heures pour vérifier la fiche d'inscription de chaque équipe (inscription des enfants sur la licence collective)
- Les dirigeants sont priés d'apporter une copie de la licence collective de leur AS **actualisée et validée** au préalable par le secrétariat général.
- Les enfants doivent être licenciés au moment de la date limite d'inscription pour pouvoir participer au championnat de football.
- Une équipe incomplète peut participer au championnat et se compléter le cas échéant par un ou plusieurs joueurs d'une autre AS. Elle est alors classée hors-concours.
- Le secrétariat général, en concertation avec les organisateurs de la fête sportive, peut annuler ce tournoi de football indoor avant 10.00 heures, si les conditions météorologiques sont trop mauvaises.
- Le Conseil d'Administration décline toute responsabilité en cas de vol ou de perte.

Les inscriptions sont à envoyer à partir du 16 novembre et pour le 9 décembre 2018 au plus tard à l'adresse électronique inscriptions@lasep.lu en indiquant:

- **le nom de l'AS**
- **le nom, l'adresse électronique et le numéro de téléphone du dirigeant responsable**





Fun-Athletics 2019 an der Coque

en collaboration avec la FLA

Save the date!!



Afin de pouvoir préparer les jeunes athlètes aux épreuves des manifestations Fun-Athletics, en voici le règlement et le descriptif. Les manifestations « Fun-Athletics » pour les cycles 3 et 4 auront lieu

les jeudis 17 et 24 janvier 2019 de 14.00 à 17.15 heures à la Coque.

A. Objectif et public cible

La LASEP organise les manifestations Fun-Athletics afin de promouvoir l'athlétisme en tant que sport de compétition et de loisir. La manifestation est organisée pour les équipes débutants mixtes et scolaires mixtes.

B. Équipes

- Le nombre d'équipes par après-midi est limité à 30 avec en principe un maximum de 4 équipes par association sportive.
- Une association sportive ne peut participer qu'à une seule des deux dates prévues.
- Toute équipe ne respectant pas le nombre prévu de 6 à 10 athlètes par équipe (dont au moins 2 de chaque sexe) participe hors concours.
- Une équipe composée de jeunes athlètes issus de différentes associations sportives participe hors concours.
- Tous les élèves participent aux ateliers Promo-Fun ainsi qu'aux ateliers compétitifs.
- Durant une épreuve aucun changement dans la composition de l'équipe n'est permis, ni pour un premier ni pour un deuxième essai.
- Une équipe scolaires mixte est composée de 6 à 10 sportifs, dont au moins 2 de chaque sexe. A cette équipe peuvent appartenir au plus 2 débutants et au plus 2 minimes.
- Une équipe débutants mixte doit être composée de 6 à 10 sportifs, dont au moins 2 de chaque sexe. A cette équipe peuvent appartenir au plus 2 poussins. Ni minime ni scolaire ne peuvent faire partie d'une équipe débutants mixte.
- Si une association sportive inscrit deux ou plusieurs équipes dans une même catégorie, les joueurs ne sont plus interchangeables après la remise de la fiche d'inscription.

C. Organisation et déroulement

- Les équipes arrivent à partir de 13.30 heures.

- La manifestation commence à 14.00 heures et se termine vers 17.15 heures.
- Un warm-up commun a lieu à 14.00 heures.
- Sur un total de 11 ateliers, il y a 6 ateliers compétitifs et 5 ateliers « Promo-Fun ».
- Les ateliers commencent à 14.15 heures.
- Les équipes sont réparties sur les différents ateliers et commencent simultanément.
- Chaque équipe doit participer à tous les ateliers. Le déroulement de chaque atelier compétitif est décrit dans le tableau .
- Après 12 minutes, chaque équipe change d'atelier selon le principe de rotation. Les équipes disposent de 2 minutes pour changer d'atelier. Aucun changement d'atelier n'est permis avant la fin de ces 12 minutes, même si une équipe a terminé son atelier avant les délais.
- La communication du classement final a lieu vers 17.15 heures.

D. Règlement

Règles

Le nombre d'essais par équipe et par atelier est défini à l'avance et communiqué sur place avant l'épreuve. Il ne fait pas l'objet de négociations sur place.





Classement

- Il y a un classement général pour les équipes scolaires mixtes et les équipes débutants mixtes lors de chacune des deux journées sportives.
- Le tableau de la page 16 de ce BIO décrit la façon d'obtenir le résultat de chaque équipe dans les différents ateliers.
- Le vainqueur de chaque épreuve obtient 1 point, le deuxième 2 points, le troisième 3 points et ainsi de suite.
- La somme des points ainsi obtenus à la fin de chaque épreuve détermine le classement général.
- L'équipe avec le moindre total de points à la fin de toutes les épreuves remporte la victoire finale.

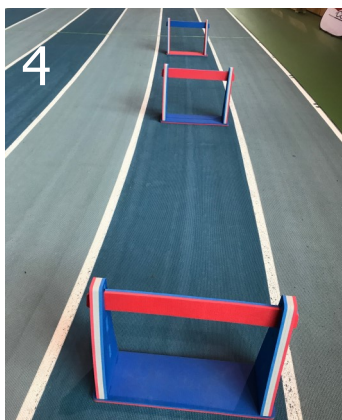
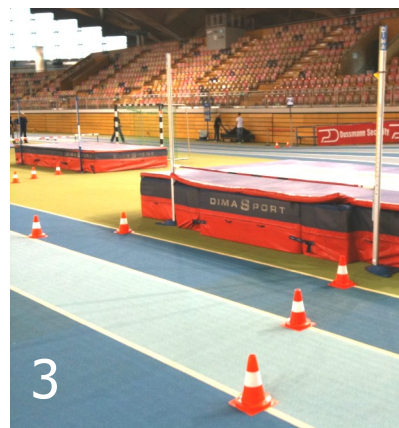
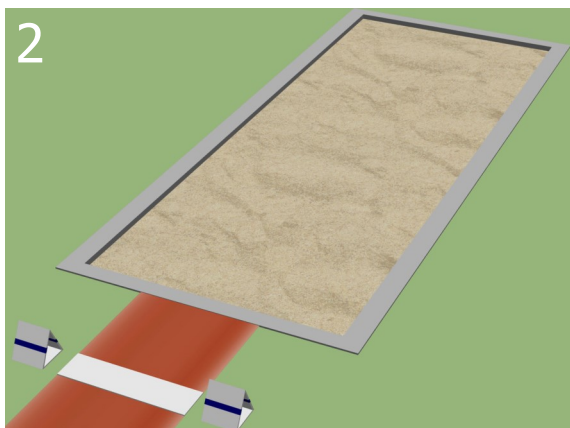
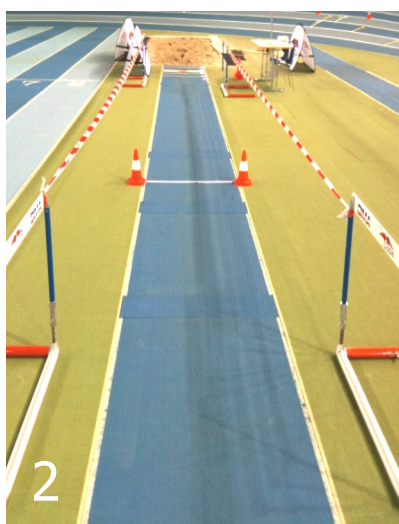
Cas non prévu par le règlement de cette manifestation

Le règlement général réglant les manifestations sportives compétitives de la LASEP doit être consulté pour tout cas non prévu par le règlement spécifique de cette manifestation.

E. Inscription

L'inscription sera annoncée au prochain BIO.

Fun-Athletics	Ateliers	Déroulement	Evaluation
course	1 Sprint 20 m	Le temps est chronométré. Chaque enfant court individuellement.	Les 5 meilleurs résultats (maximum 1 minute, au moins un de chaque sexe) sont considérés et additionnés pour obtenir le résultat de l'équipe pour cette épreuve.
	2 Saut en longueur	L'élan est limité à 10 mètres. Chaque enfant doit essayer de sauter dans une des zones de réception à partir de la zone d'impulsion.	Des points sont attribués selon la distance entre la zone d'impulsion et la zone de réception atteinte. Les 5 meilleurs résultats (maximum 1 minute, au moins un de chaque sexe) sont considérés et additionnés pour obtenir le résultat de l'équipe pour cette épreuve.
saut	3 Saut en hauteur	L'impulsion à une jambe est obligatoire. L'élan est limité à 8 mètres. La hauteur de la barre à franchir est de 80 cm pour la catégorie « débutants » et de 90 cm pour les catégories « scolaires » et « minimes ».	Chaque athlète qui réussit son saut remporte au maximum 1 point pour son équipe. Les 5 sauts réussis/points (maximum 1 minute, au moins un de chaque sexe) sont considérés pour obtenir le résultat de l'équipe pour cette épreuve.
	4 Haies	Chaque enfant doit parcourir un relais de 6 haies.	Le temps global de l'équipe est divisé par le nombre de membres de l'équipe. Le quotient est multiplié par 10 pour obtenir le résultat de l'équipe pour cette épreuve.
lancer	5 Relais avec un médecin ball	Le but de cet atelier est d'atteindre une distance maximale entre le premier lanceur et le point d'atterrissage de la balle au dernier lancer. Le point d'impact du 1er, 2e, 3e ... lanceur définit la position du prochain lanceur. La balle est à lancer à deux mains. Le poids de la balle est de 2kg pour la catégorie « débutants » et de 3kg pour les catégories « scolaires » et « minimes ».	Les résultats de tous les membres de l'équipe sont additionnés. La somme est divisée par le nombre de membres de l'équipe. Le quotient est multiplié par 10 pour obtenir le résultat de l'équipe pour cette épreuve.
	6 Relais 200 m	Les équipes sont placées dans des zones de départ déterminées par des tapis autour de la piste. Après le départ commun le premier coureur de chaque équipe réalise un tour de piste (200m) et fait le relais avec le prochain coureur de son équipe sur le tapis avec passage du témoin.	La distance à parcourir se compose de 10 tours. Chaque membre de l'équipe doit courir au moins un tour. Si une équipe a moins de 10 membres, le dirigeant désigne les membres qui courent un deuxième tour. Les minimes ne doivent courir qu'un tour. Les résultats du relais comptent 2 fois pour le classement final.
épreuve finale			





Formation continue „Rangeln und Raufen“ pour tout intéressé



Le Conseil d'Administration de la LASEP vous invite
à participer à une formation offerte par la Fédération Luxembourgeoise des
Arts Martiaux (FLAM-Judo) qui aura lieu

**le vendredi 23 novembre 2018 de 18.00 à 21.00 heures
et le samedi 24 novembre de 8.00 à 17.00 heures
à la Coque (2, rue Léon Hengen à L-1745 Luxembourg)**

Formateur: Jan SCHMIDT (Entraîneur National assistant de judo, Entraîneur
du Judo Club Beaufort, Entraîneur reconnu par l'ENEPS)

- Les participants sont équipés de vêtements et de chaussures de sports.
- À midi un repas est offert par la FLAM-Judo.
- Cette formation continue sera certifiée par la LASEP. Elle est reconnue dans le cadre de la formation initiale LASEP.

**Les inscriptions sont à envoyer pour le 16 novembre 2018
au plus tard à l'adresse électronique inscriptions@lasep.lu
en indiquant:**

- *le nom et le prénom du participant*
- *son numéro de matricule*
- *son numéro de téléphone portable et son adresse électronique*

**Pour des raisons d'organisation, veuillez confirmer votre
participation au repas de midi tout en précisant d'éven-
tuels régimes alimentaires le cas échéant.**



LASEP

LIGUE DES ASSOCIATIONS SPORTIVES
DE L'ENSEIGNEMENT FONDAMENTAL



Plan du déroulement de la formation :

Horaire	Cours
Vendredi, 23.11. 8.00 - 21.00	Cours pratique (Gymnase)
Samedi, 24.11. 8.00 - 9.30	Cours théorique (Salle de Formation 1)
Samedi, 24.11. 9.30 - 12.00	Cours pratique (Gymnase)
Samedi, 24.11. 12.00 - 13.00	Repas de midi (veuillez confirmer votre participation s.v.p.)
Samedi, 24.11. 13.00 - 14.30	Cours théorique (Salle de Formation 1)
Samedi, 24.11, 14.30 - 17.00	Cours pratique (Gymnase)

CITY CONCORDE - Présentation de la LASEP

Venez rendre visite au stand d'information
et aux ateliers ludiques et sportifs de la LASEP

le jeudi 8 novembre de 13 à 18 heures
le vendredi 9 novembre de 16 à 20 heures
le samedi 10 novembre de 10 à 18 heures





KONICA MINOLTA

2, rue Léon Laval Z.A. am Bann L-3372 Leudelange
Tél. : 26 380-1 | Fax : 26 380-380
info@ck-online.lu | www.ck-online.lu
f CK - Groupe Charles Kieffer

G R O U P E
CK
CHARLES KIEFFER

Letz be healthy

Magazine santé 100% luxembourgeois



Comité Olympique et
Sportif Luxembourgeois



lalux
ASSURANCES



voyages

emile weber

www.voyages-weber.lu

éischtklasseg reesen