



**LASEP**

Ecole fondamentale

Formation „Vielseitige Bewegung im Wasser“  
Freed mat Liichtathletik an der Coque  
Promotion de Basketball  
Réunion du CC du 12.11.2015

**BIO 4**

2015 - 2016



paraît 10 fois par  
année scolaire  
imprimé par nos soins

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

**Tél 48 55 70**  
**Gsm 691 48 54 47**  
ou **691 48 55 70**

**Fax 48 54 47**  
**info@lasep.lu**  
**www.lasep.lu**

# Calendrier sportif provisoire 2015 - 2016

## 1<sup>er</sup> trimestre

Jeudi 17.12.	Football-Indoor pour équipes scolaires mixtes à la Coque	C4
	<i>Vacances de Noël</i>	

## 2<sup>e</sup> trimestre

Mardi 12.1.	Promotion régionale Balle à Clemency	C1-C2
Jeudi 14.1.	Promotion régionale Balle à Hosingen	C1-C2
Jeudi 21.1.	Freed mat Liichtathletik an der Coque	C3-C4
Jeudi 28.1.	Freed mat Liichtathletik an der Coque	C3-C4
Jeudi 4.2.	Promotion de Basketball à Bertrange	C3-C4
	<i>Congé de Carnaval</i>	
Mardi 23.2.	Promotion régionale Rückschlagspiele	C3-C4
Mardi 15.3.	Butzen an der Coque	C1-C2
Jeudi 24.3.	Handballfest	C3-C4
	<i>Vacances de Pâques</i>	

## 3<sup>e</sup> trimestre

Jeudi 21.4.	Schwammspiller + Schwammpass	C1-C4
Mardi 26.4.	Schwammspiller + Schwammpass	C1-C4
Jeudi 28.4.	Schwammspiller + Schwammpass	C1-C4
Jeudi 12.5.	Promotion Motricité « Fit mam Sporty » + Ausdauerlaf à la Coque	C1-C4
	<i>Congé de la Pentecôte</i>	
Jeudi 9.6.	Fussballfest	C3-C4

## 50<sup>e</sup> Congrès ordinaire - Save the date

Le Président et les membres du Comité Central ont l'honneur de vous inviter au 50<sup>e</sup> Congrès de la LASEP qui aura lieu

**le jeudi, 18 février 2016 à Steinsel**

# Formation „Vielseitige Bewegung im Wasser“ organisée Par l'IFEN en collaboration avec l'ENEPS (Code: D3-c-41)

## Zielsetzung / Objectifs

Lernzielebene:

Wassergewöhnung und Wasserbewältigung

- Adaptationen an den Bewegungsraum Wasser
- individuelle Erfahrungen im Bewegungsraum Wasser
- Umgang mit dem Bewegungsraum Wasser
- grundlegende Einsichten in den Bewegungsraum Wasser.



## Inhalt / Contenu

Cette formation donne aux participants une introduction à la diversité de l'expérience de l'eau. L'introduction axée sur l'apprenant dans la méthodologie et la didactique est illustrée par de nombreux exemples pratiques. De plus, il y a de nombreuses informations sur des thèmes tels que la sécurité dans le bain de natation ainsi que l'organisation et la différenciation dans l'enseignement de la natation.

## Arbeitsformen / Approche méthodologique

- Wassergewöhnung in Spielformen
- Wasserbewältigung in Übungsformen
- Teillernziele für das Anfängerschwimmen
- Übungsbeispiele für Basisqualifikation

## Termin / Date et horaire (groupe B)

Dates: les vendredis 19, 26 février et 4 mars 2016 de 18.30 à 21.30 heures  
Théorie de 18.30 à 19.30 heures  
Pratique de 19.30 à 21.30 heures

Lieu: Piscine « Nordpool » rue de l'École, L-7730 Colmar-Berg

Nombre maximum de participants: 20

Inscriptions: [www.ifen.lu](http://www.ifen.lu)

Délai d'inscription: 19/01/2016

## Praktische Hinweise / Informations pratiques

Ordre/s d'enseignement: C1, C2-C4

Public cible: personnel enseignant et socio-éducatif (cycles 1 à 4)

Validation: - enseignant/e/s EF: formation prioritaire  
- éducateurs/-trices (grad.) EF: formation prioritaire

Langue(s): luxembourgeois, allemand

Informations: Institut de Formation de l'Éducation Nationale (IFEN)

Organisation: formation organisée en coopération avec l'École Nationale de l'Éducation Physique et des Sports (ENEPS)

## Referent, Referentin / Formateur, formatrice

Nicole KUHN - DI CENTA, enseignante et responsable LASEP

Fernand HILBERT, professeur en éducation physique, Diplomsportlehrer

Pour des renseignements supplémentaires, veuillez contacter  
Madame Nicole KUHN - DI CENTA (GSM 691485570)

# Freed mat Liichtathletik 2016 an der Coque

en collaboration avec la FLA

## Catégories et dates:

**1. Jeudi, le 21 janvier 2016 :**  
**débutants mixtes et scolaires mixtes**  
**(2 classements différents)**

**2. Jeudi, le 28 janvier 2016 :**  
**débutants mixtes et scolaires mixtes**  
**(2 classements différents)**



Compétition : par équipes de 7 athlètes dont au moins 2 de chaque sexe.  
 5 athlètes participent à chaque épreuve dont au moins 1 athlète de chaque sexe.

## Horaire:

- arrivée des équipes à 14.15 hrs par l'**entrée 3 bd Kennedy**
- début des épreuves à 14.30 hrs
- course finale à 16.30 hrs (13<sup>e</sup> atelier)
- classement final et remise des coupes vers 17.00 hrs

## Règlement:

1. Le nombre d'équipes par après-midi est limité à 36.
2. Toute équipe ne respectant pas le nombre prévu de 5 à 7 athlètes par équipe (dont au moins 2 de chaque sexe) peut participer, mais n'est pas classée au classement général.
3. Une équipe composée de compétiteurs issus de plusieurs AS différentes participe hors concours.
4. 7 élèves peuvent être inscrits, mais à chaque épreuve participent seulement 5 élèves dont au moins 2 de chaque sexe. Aucun changement dans la composition de l'équipe n'est permis durant une épreuve, même pas pour un 2<sup>e</sup> essai.
5. Un poussin ne peut faire partie ni d'une équipe débutants ni d'une équipe scolaires. Aucun débutant ne peut faire partie d'une équipe scolaires. Ni un scolaire ni un minime ne peuvent faire partie d'une équipe débutants.  
 Au plus deux minimes peuvent faire partie d'une équipe scolaires, dont au plus un minime à chaque épreuve.
6. Licence LASEP obligatoire !
7. Chaque équipe doit participer à tous les ateliers : course, saut, lancer. Le nombre d'essais par équipe et par atelier est bien défini à l'avance et ne fait pas l'objet de négociations sur place.  
 La dernière épreuve est une course relais à laquelle participent toutes les équipes.

8. Les ateliers restent fermés jusqu'au signal officiel du départ. Aucun entraînement sur place n'est autorisé, les préparations devant être faites au sein de l'AS (explications détaillées des ateliers avec illustrations dans ce BIO). Warm-up commun 10 minutes avant le départ officiel.
9. Les équipes sont réparties sur les différents ateliers et commencent simultanément. Après **9 minutes**, elles changent d'atelier selon le principe de rotation. Aucun changement d'atelier n'est permis avant la fin de ces 9 minutes, même pas lorsqu'une équipe a terminé son atelier avant les délais.
10. Une AS ne peut participer qu'à une seule des deux dates prévues

### **La distribution des points et le classement :**

1. Le vainqueur de chaque épreuve obtient 1 point, le deuxième 2 points, le troisième 3 points, etc...
2. Les points accumulés à chaque épreuve sont additionnés et déterminent le classement général. L'équipe avec la plus petite somme de points à la fin de toutes les épreuves remporte donc la victoire finale.
3. Il y a un classement général pour les scolaires mixtes et les débutants mixtes pour chacune des 2 journées sportives.

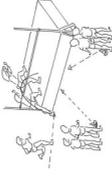
**Toute équipe non conforme au règlement ne peut participer que hors concours.**

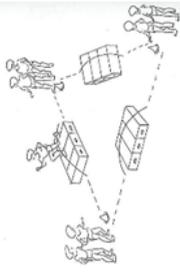
***Les inscriptions sont à envoyer pour le 11 janvier 2016 au plus tard à l'adresse électronique [inscriptions@lasep.lu](mailto:inscriptions@lasep.lu) en indiquant:***

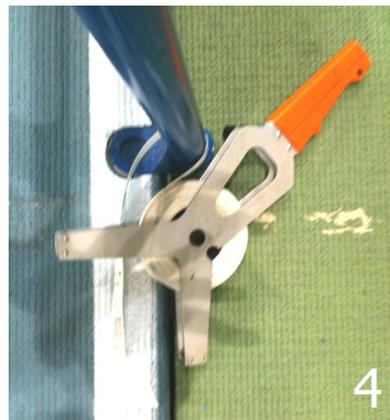
- ***le nom de l'association sportive***
- ***le nom du dirigeant responsable***
- ***son numéro de téléphone et son adresse électronique***
- ***le nombre d'équipes pour chaque catégorie***
- ***la date de la participation des équipes***

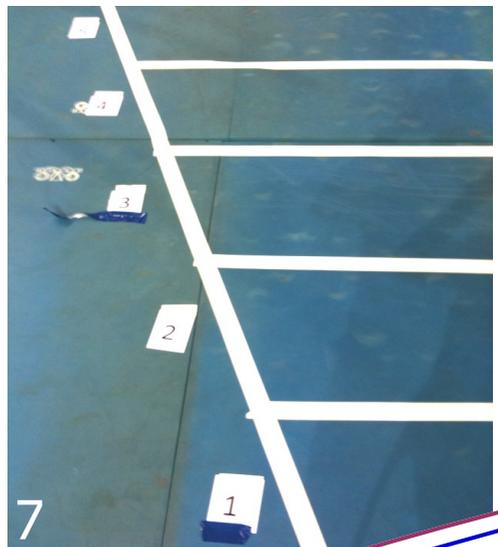
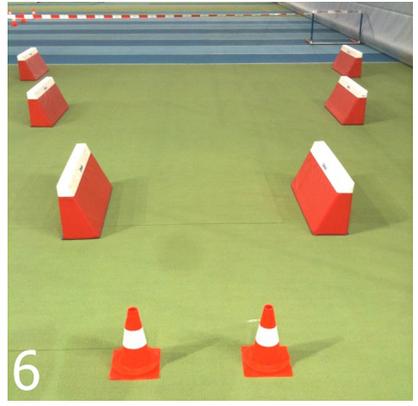
Veuillez noter que les **transport-bus** sont à organiser par vos soins!



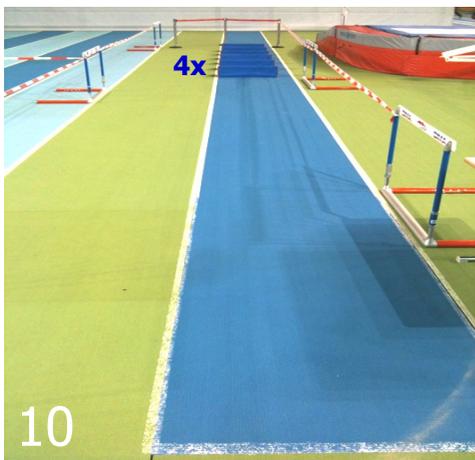
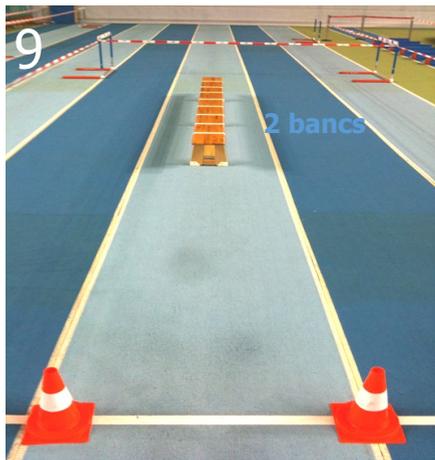
Freed mat LA (1)	Titre atelier	Déroulement	Evaluation
<b>course</b>	1.Sprint	<ul style="list-style-type: none"> <li>parcourir une distance maximale en un temps de 5 sec.</li> <li>7 cônes déposés à partir de 10 m du départ à des intervalles réguliers de 3 mètres</li> <li>coup de sifflet donné par le juge = fin des 5 sec.</li> <li>temps chronométré</li> <li>chaque enfant court individuellement</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>5e cône dépassé = 5 points</li> <li>4e cône dépassé = 4 points, etc.</li> <li>tous les équipiers courent à tour de rôle</li> <li><b>points additionnés = résultat de l'équipe</b></li> <li>résultats de <b>tous</b> les coéquipiers <b>additionnés</b></li> </ul>
	8.Sprint 20 m	<ul style="list-style-type: none"> <li>élan de 10 m maximum</li> <li>essayer de sauter dans une zone de réception à partir de l'une des zones d'impulsion se suivant à une distance de 50 cm.</li> <li>saut valable si sauteur atterrit dans zone de réception</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>points varient selon la distance entre la zone d'impulsion et la zone de réception atteinte</li> <li><b>le meilleur total de points par équipe</b> est retenu pour le classement</li> </ul>
	2.Zielspringen	<ul style="list-style-type: none"> <li>impulsion à une jambe !!!</li> <li>élan limité à 8 m</li> <li>barre à franchir : 90 resp. 80 cm</li> <li>5 essais max. par sauteur</li> <li>côté au choix</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>chaque athlète qui réussit son saut remporte au maximum 1 point pour son équipe.</b></li> <li><b>90 cm pour les scolaires</b></li> <li><b>80 cm pour les débutants</b></li> </ul>
	3.Hochsprung	 <ul style="list-style-type: none"> <li>relais de 3 sauts en ciseaux corrects</li> <li>au moment où le premier sauteur touche le sol derrière le 3e obstacle, (confirmé par l'appel du juge) le sauteur suivant peut prendre le départ, etc.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>nombre total de haies réussies par équipe</b> en 2 min.</li> </ul> 
	6.Hürden überqueren	<ul style="list-style-type: none"> <li>atteindre une distance max. entre le 1<sup>er</sup> lanceur et le point d'atterrissage de la balle au dernier lancer</li> <li>point d'impact du 1er, 2e, 3e ... lanceur = position de lancer du prochain lanceur</li> <li>balle à lancer à deux mains (poids des balles: <b>débutants 2 kg, scolaires 3 kg</b>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>plusieurs essais de l'équipe tolérés en une durée maximale de 9 minutes</li> <li><b>distance totale atteinte</b> prise en compte</li> </ul>
	4.Medizinball-staffel	<ul style="list-style-type: none"> <li>lancer la balle avec deux mains d'en bas et vers l'avant</li> <li>plusieurs essais de l'équipe tolérés (limite 9 minutes)</li> <li>Poids de la balle: <b>débutants 1,5 kg, scolaires 2 kg.</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>zone plus éloignée = plus de points attribués (<math>2m + 0,50 + 0,50 + 0,50 + 0,50</math>)</li> <li><b>Distance de 50 cm pour toutes les catégories</b></li> <li><b>meilleurs essais de l'équipe</b> pris en compte</li> <li><b>meilleur essai de chaque participant</b> pris en compte pour le classement</li> </ul>
<b>lancer</b>	7.Medizinball-schocken	<ul style="list-style-type: none"> <li>lancers de précision sur la zone indiquée de la paroi de séparation</li> <li>choix entre 3 distances de lancer</li> <li>les lancers manquant la zone indiquée ne sont pas prises en compte</li> <li>plusieurs essais de l'équipe tolérés (durée maximale: 9 minutes)</li> </ul>	
	12.Wurf ins Netz		

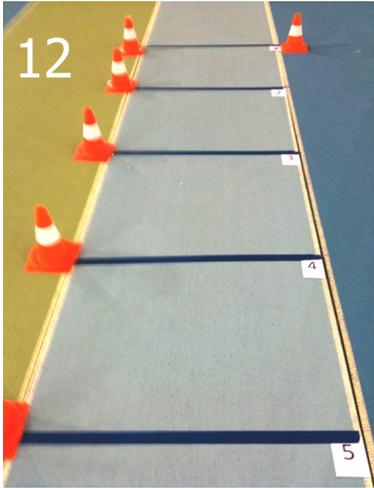
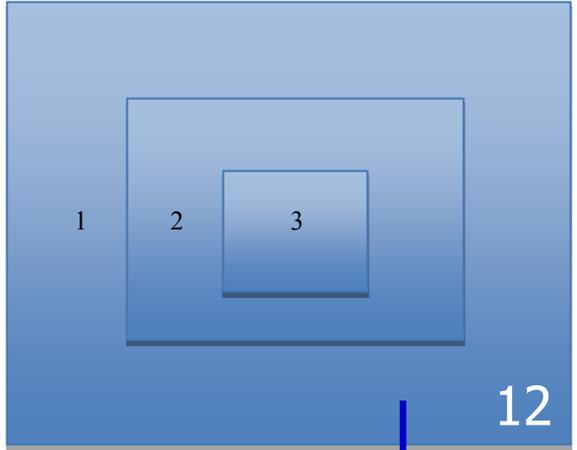
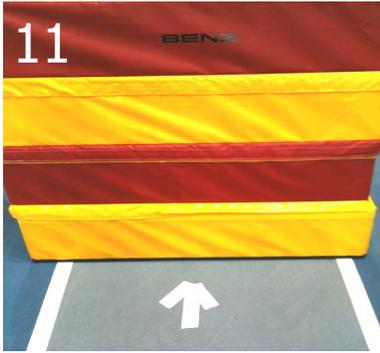
Freed mat LA (2)	Titre atelier	Déroulement	Evaluation
haies	5.Hürden-sprint (Staffel) Relais	<ul style="list-style-type: none"> <li>parcours de 3 obstacles à parcourir par l'équipe des 5 athlètes</li> <li>temps chronométré entre le signal de départ et l'arrivée du dernier coureur de l'équipe</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>meilleur temps du relais de l'équipe</b> pris en compte pour le classement</li> </ul> <p>détail haies :</p> 
	10.Hürden-staffel	<ul style="list-style-type: none"> <li>sursauter 4 mini-haies alignées et espacées de 3m, revenir en courant <b>en avant</b></li> <li>temps chronométré entre le signal de départ et l'arrivée du dernier coureur de l'équipe</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>temps total</b> du relais de l'équipe pris en compte pour le classement</li> </ul>
	9.Bank-springen	<ul style="list-style-type: none"> <li>sursauter 2 bancs avec toujours <b>au moins un pied</b> sur le banc en alternant les pieds</li> <li>le 2<sup>e</sup> pied passe d'un côté du banc vers l'autre</li> <li>à chaque saut, avancer d'un champ indiqué sur le banc</li> <li>retourner en sautant sur une jambe le long du 1<sup>er</sup> banc et sur l'autre le long du 2<sup>e</sup> banc</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>temps total</b> de passage par l'équipe des 5 athlètes</li> <li>seuls les parcours exécutés de façon correcte pris en compte pour le classement</li> </ul>
coordination	11.Roller-staffel	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>parcourir une distance de 12 m en slalom et à trottinette</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>temps total</b> de passage par l'équipe des 5 chronométré</li> </ul>
	épreuve finale	13.relais 200 m sur la piste	<ul style="list-style-type: none"> <li>équipes placées dans des zones de départ déterminées par des tapis autour de la piste</li> <li>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...</li> <li>... jusqu'au 5e coureur</li> <li>les résultats du relais comptent 2 fois pour le classement final!!!</li> </ul>





10





# Promotion de Basketball

## pour cycles 3 et 4 à Bertrange

Activités sous forme de 6 ateliers

**le jeudi, 4 février 2016**  
**de 13.45 à 15.15 et de 15.30 à 17.00 hrs**  
**au hall sportif « Centre Atert »**  
**rue Atert à L-8005 Bertrange**

2 séances de 90 minutes pour 70 enfants au maximum par séance

L'objectif est de faire participer un maximum d'AS.  
**Veillez trouver le recueil des jeux sur [www.lasep.lu](http://www.lasep.lu)**

### Inscription

*Les inscriptions sont à renvoyer pour le **21 janvier 2016** au plus tard à l'adresse électronique [inscriptions@lasep.lu](mailto:inscriptions@lasep.lu) en indiquant:*

- *le nom de l'Association sportive*
- *le nom du dirigeant responsable*
- *son numéro de téléphone et son adresse électronique*
- *le nombre d'enfants*
- *le lieu, la date et l'heure préférés*



# Extrait du rapport de la réunion du CC de la LASEP du jeudi, 12 novembre 2015 à Strassen

**Présences:** GIERENZ Steve, JANDER Tom, JUNG Alain, KINTZELE-MAJERUS Simone, KUHN – DI CENTA Nicole, MARX Steve, RATH Marcel, RESSLINGER Carole, WESQUET Stéphanie.

**Assistants:** GRETHEN-LANTER Michèle, SCHNEIDER Gilbert

**Excusés:** DELLES Lex, KIMMEL Steve, SENNINGER René, STOOS Carole

## **Sujets principaux traités :**

Licence collective et catégorie des minimes, COSL-Spillfest, 30<sup>e</sup> Cross National à Diekirch, les statuts de la LASEP, réunion MENJE, fête de football en décembre 2015

## **Communications du président ff**

Marcel RATH salue les membres et les informe du décès d'un des membres fondateurs de la LASEP, Monsieur Emile GÉRARD.

## **Informations du secrétariat général**

- Le **rapport** de la réunion du Comité Central du 19 octobre 2015 est approuvé de façon unanime.
- Tom JANDER salue Alain JUNG après la longue période d'absence pour cause de maladie et lui souhaite un bon rétablissement. Il demande une explication quant à sa démission au sein de la CTS en date du 23 septembre 2015. Alain JUNG déclare sa volonté de collaborer à la mise en œuvre du nouveau concept innovateur sportif entamé. Nicole KUHN – DI CENTA souligne le caractère confidentiel de la mission des membres du Comité Central en général.
- Sur la licence collective 2016-2017, la **catégorie des minimes** comprendra les enfants des années de naissance rectifiées 2003-2004.
- Tom JANDER informe de l'organisation du Congrès « Bewegte Kindheit » à Osnabruck les 3,4 et 5 mars 2016. Les membres intéressés à y participer sont notés et invités à rédiger un rapport : Steve GIERENZ, Nicole KUHN – DI CENTA, Steve MARX, Carole RESSLINGER, Gilbert SCHNEIDER, Carole STOOS et Stéphanie WESQUET.
- La LASEP participera avec deux ateliers au **COSL-Spillfest** en date du 5 mai 2016. Steve GIERENZ, Michèle GRETHEN-LANTER, Steve MARX et Carole RESSLINGER encadreront les ateliers pendant toute la journée (réserve Sonja BARTHEL)
- Le bilan du **30<sup>e</sup> Cross National à Diekirch** est fait. Aucune réclamation concernant les résultats n'est parvenue au secrétariat général. Lors de la prochaine édition la distribution de l'eau se fera près des ateliers ludiques. Le parcours restera inchangé. Suite aux réclamations des AS Berbourg et Goesdorf, le Comité Central

confirme sa décision d'offrir à tous les participants à l'initiation au cross (C1) un « bouton » au lieu de médailles pour les trois premiers. Cette décision avait été prise à l'unanimité par le Comité Central lors de sa réunion du 17 septembre 2015 et rappelée lors de celle du 19 octobre 2015. Les AS en question en seront informées. La communication de la part du Comité Central via le secrétariat général concernant la remise des médailles aux vainqueurs des courses 2 à 8, respectivement des « Boutons » à tous les enfants du C1 sera clarifiée. La prochaine édition du Cross National se fera de nouveau en collaboration avec la firme de chronométrage électronique « Chiplauf.de ».

- Sur proposition du groupe de travail GI, Jacques MULLER est nommé unanime-ment responsable du Football.
- Tom JANDER informe du grand nombre d'inscriptions (829) aux manifestations Butzendag à Steinsel, Sandweiler, Mamer et Esch-Alzette en novembre 2015
- Suite aux nombreuses absences non-excuses depuis la rentrée scolaire 2015-2016 de Roland SCHAACK, le Comité Central recommande de le contacter en vue d'une clarification.
- En vue de la modification **des statuts de la LASEP**, le Comité Central invite de façon unanime Nicole KUHN - DI CENTA à consulter un expert-juriste dans les meilleurs délais.
- Tom JANDER souligne que la mascotte officielle de la LASEP se nomme « SPORTY » et il demande à Alain JUNG, responsable du site web de l'AS Luxembourg, de supprimer le nom « LASEPI ». En outre lui conseille-t-il vivement de mettre à jour le site en question puisque les informations datent de l'année 2011-2012.
- Nicole KUHN – DI CENTA informe les membres du Comité Central d'une réunion très positive et constructive avec Monsieur Pierre REDING et Monsieur Lex FOLSCHEID du **MENJE** en date du 27 octobre 2015. Les sujets abordés :
  - 1) Le nouveau concept innovateur sportif de la LASEP
  - 2) La reconnaissance de la participation des futurs enseignants aux après-midi sportifs de la LASEP.
  - 3) Le caractère formatif des après-midi sportifs de promotion LASEP sous forme de formation continue y-inclus une demi-journée de réflexion
  - 4) L'organisation des formations en vue de l'obtention du brevet Junior Lifesaver
  - 5) Les formations continues organisées par l'IFEN en collaboration avec la LASEP et l'ENEPS dans le cadre de la natation (Code: D3-c-41).
- La **prise de position** du Comité Central quant à la lettre de démission de certains membres de la CTS en date du 23 septembre 2015 est parvenue au MENJE, tel que prévu lors de la réunion du Comité Central en date du 19 octobre 2015.
- Nicole KUHN – DI CENTA informe les membres du Comité Central de sa réunion avec le directeur sportif de « Paralympics », Monsieur Romain FIEGEN. Le Comité

Central de la LASEP se montre ouvert à une collaboration.

- Elle informe d'une entrevue avec les responsables de la Maison Relais de Koerich qui sont prêts à offrir des cours LASEP aux enfants de l'éducation précoce.
- Elle informe d'une entrevue avec la responsable de l'équipe multi-professionnelle de Dudelage, Madame SCHOLER, en vue d'une collaboration Equipe multi-professionnelle - LASEP suivant le modèle de Differdange.
- Le collège échevinal de Steinsel confirme dans sa lettre du 3 novembre 2015 son accord à offrir le vin d'honneur pour le Congrès ordinaire de la LASEP en date du 18 février 2016 au **Centre de Loisirs "Norbert Melcher"** à Steinsel.
- Le 7 octobre 2015 Simone HEINEN a contacté par téléphone le secrétariat général de la LASEP pour souhaiter au Comité Central bon succès pour l'avenir.

### **Rapport de la réunion du GI du 27 octobre 2015**

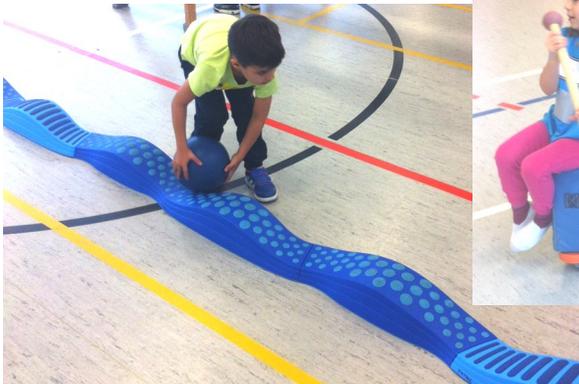
Gilbert SCHNEIDER présente la **fête de football** du 17 décembre 2015. Les épreuves de ce championnat à caractère compétitif comportent des matchs et des ateliers sportifs. Le Comité Central décide que la fête de football s'adresse à des équipes scolaires mixtes avec 8 à 10 joueurs par équipe, dont au moins 2 filles. Au moins une fille devra évoluer sur le terrain. Maximum 2 débutants pourront jouer dans une équipe de scolaires. Les licenciés minimes peuvent faire partie de l'équipe scolaire sous condition qu'un seul minime n'évolue sur le terrain.

### **Affaires de dernière minute**

Simone KINTZELÉ distribue à chaque membre un exemplaire du carnet LASEP et du cachet « Sporty ». L'envoi des carnets et des cachets est en cours.

La prochaine réunion du CC aura lieu le jeudi, 3 décembre 2015 à 18.00 heures à la Maison des Sports à Strassen.

Tom Jander - Secrétaire général



Les partenaires de la LASEP

# ALL ABOUT PRINTING

G R O U P E  
**CK**  
CHARLES KIEFFER

2, rue Léon Laval Z.A. am Bann  
L-3372 Leudelange  
Tél. : 26 380-1  
info@ck-online.lu  
www.ck-online.lu



KONICA MINOLTA



Comité Olympique et  
Sportif Luxembourgeois



**lalux**<sup>+</sup>  
ASSURANCES



voyages

**emile weber**

[www.voyages-weber.lu](http://www.voyages-weber.lu)

éischtklasseg reesen