

LA LYCÉENNE

11 mars 2026 • Complexe du Petit Kerzu • 8h00–12h00

PRÉSENTATION et DEROULEMENT DE L'EVENTEMENT

Marraine : Maelys Patinec



1. CONTEXTE ET OBJECTIFS

Pourquoi ce projet ?

Le projet s'inscrit dans le cadre du dispositif national UNSS « La Lycéenne – #FillesActives ».

Il vise à encourager la pratique physique et sportive des jeunes filles, en particulier celles éloignées de la pratique régulière.

Format festif, non compétitif et bienveillant.

Co-animation par nos élèves de 1ère EPPCS

Objectifs

- ◆ Inciter les jeunes filles à pratiquer une activité physique régulière
- ◆ Lutter contre le décrochage sportif féminin
- ◆ Favoriser la confiance en soi et l'image positive du corps
- ◆ Sensibiliser à la santé, au bien-être et à la citoyenneté
- ◆ Créer un temps fort fédérateur au sein de l'établissement

2. PUBLIC CIBLE

**Lycéennes
2ndes**

Général, Techno & Pro
Jules Lesven

**Collégiennes
3ème**

Collège Anna Marly

**225+
filles**

participantes
attendues

Journée OBLIGATOIRE pour toutes les filles de 2nde et les 3ème des collèges partenaires

3. FORMAT & ORGANISATION

8h00

Accueil & Échauffement

Zumba collective – ambiance festive !

8h30

Séquences de 30 min

Rotation sur 6 séquences : 1 atelier sportif (10 min course fun + 20 min atelier sportif)
1 atelier éducatif de 30 min

11h30

Fin – Chorégraphie

Temps commun final en chorégraphie collective

Pas de chronométrage • Pas de classement • Priorité au plaisir et à l'engagement !

4. ACTIVITÉS PROPOSÉES

Ateliers Sportifs

- Kin-ball (coopération)
- Volley assis (inclusion)
- Sport de combat (confiance en soi)
- Hyrox / Cross-training (défi accessible)
- Chorégraphie / Danse (expression corporelle)

Ateliers éducatifs

- Santé & bien-être(Quizz et Yoga/ pilate)
- Nutrition (Fond Le Saint))
- Secourisme (Greta)

5. VALEURS PORTÉES



Coopération



Entraide



Plaisir



Égalité



Confiance en soi



Activité physique
durable

*Ce projet valorise la coopération, l'entraide, le plaisir, le respect,
l'égalité filles-garçons, ainsi qu'une approche positive et durable de l'activité physique.*

À RETENIR 📌



Mercredi 11 mars 2026, de 8h à 12h



Complexe du Petit Kerzu (halle + piste indoor + site extérieur)



225 filles de 2nde + 30 collégiennes partenaires



6 ateliers sportifs + village éducatif + chorégraphie finale



Ambiance festive, bienveillante et 100% féminine

Nos partenaires, édition 2026 :

- ❖ Maelys Patinec, Marraine de l'édition
- ❖ Mickael Pichon, directeur départemental UNSS
- ❖ Cathy Guivarch, SUAPS de Brest
- ❖ Fonds Le Saint, Brest
- ❖ Bruno Gomez, formateur secourisme GRETA
- ❖ Dominique N'Guyen, pôle Self defense

Un grand merci pour votre participation!!!!



TOUTES EN MOUVEMENT

!

*Ensemble, faisons bouger les lignes pour
la pratique sportive féminine* 💜

#LaLycéenne • #FillesActives • #UNSS

Lycée Jules Lesven • Collège Anna Marly
En partenariat avec l'UNSS départementale!!

Participation des élèves de 1ère EPPCS et de l'UF2S

Complexe du Petit Kerzu — 11 mars 2026

7H15

Installation du matériel

Présence sur site des professeurs d'EPS

8H00

Accueil des élèves

Arrivée et prise en charge sur le site

8H05

Attribution des vestiaires

Répartition des groupes — accès vestiaires

8H10

Fermeture des vestiaires

Toutes les participantes prêtes

8H15

Ouverture officielle de l'événement

Intervention de Maëlys Patinec — marraine de l'événement

8H20

Zumba collective

Animation par Cathy Guivarch — échauffement festif

8H30

Rotation n°1 — Début des ateliers

Santé • Secourisme • Nutrition • Kinball • Hyrox / VB • Sport combat • Chorégraphie

11H30

Fin du dernier atelier

Fin de la Rotation n°6

11H45

Chorégraphie collective finale

Toutes les participantes réunies — moment fort de la matinée

12H00

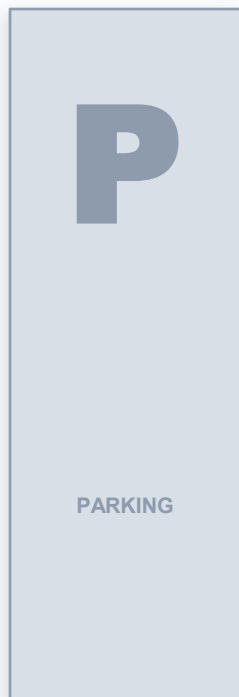
Clôture de l'événement

Discours de clôture — fin officielle

12H30

Fin du ramassage

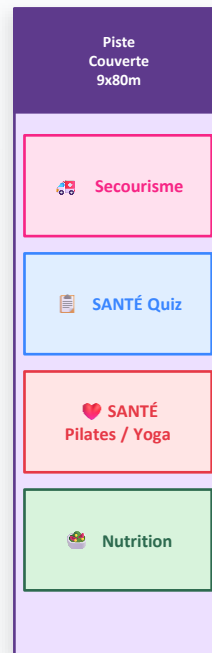
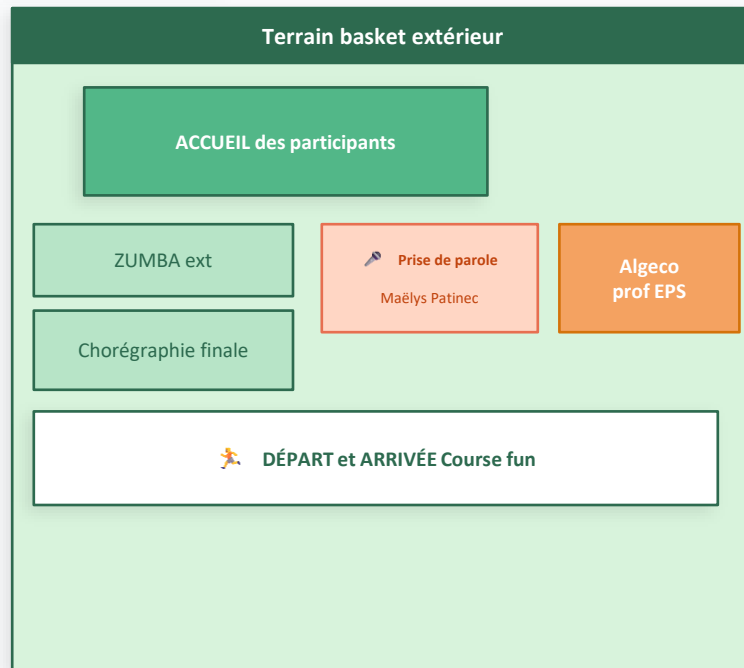
Raccompagne par les professeurs d'EPS



↓ **ENTRÉE**

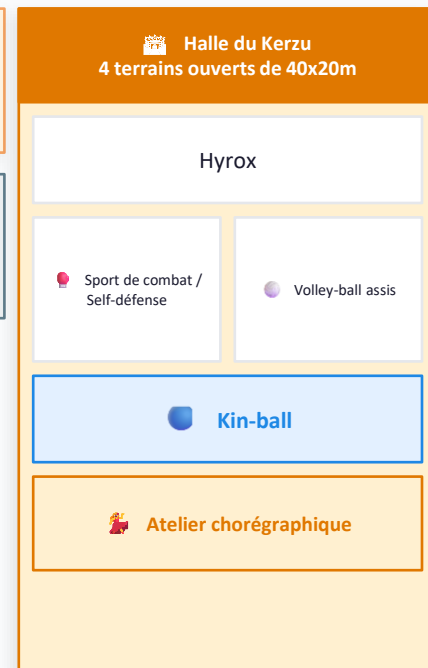
✈ **VESTIAIRES**

SANITAIRES



Entrée

Sanitaires



Parking



Terrain extérieur



Piste indoor



Halle sportive



Vestiaires et/ou sanitaires

PLANNING DES ATELIERS & ACTIVITÉS

X6 créneaux

Rotation	Groupe A	Groupe B	Groupe C	Groupe D	Groupe E	Groupe F
	GR. Alex Morgan GR. Eugénie Le Sommer	GR. Laure Manaudou GR. Emeline Pierre	GR. Ellen MacArthur GR. Clarisse Crémier	GR. Romane Dicko GR. Clarisse Agbegnenou	GR. Marine Johannes GR. Caitlin Clark	GR. Alicia Toublanc GR. Cléopâtre Darleux
Rotation 1 8H30						
Rotation 2 9H00						
Rotation 3 9H30						
Rotation 4 10H00						
Rotation 5 10H30						
Rotation 6 11H00						

 Santé
  Chorégraphie
  Secourisme
  Kinball
  Nutrition
  Volleyball
  Hyrox
  Self-défense