

B R A B A N T W A L L O N
B R U X E L L E S - C A P I T A L E

CALENDRIER DES ACTIVITÉS

Secondaire



2025 - 2026



Chères et Chers collègues,

Le sport scolaire joue un rôle fondamental dans l'épanouissement des jeunes. À la Fédération Sportive Wallonie-Bruxelles Enseignement (FSWBE), nous croyons que le sport dépasse la simple activité physique : il véhicule des valeurs comme le respect, le fair-play, l'esprit d'équipe et la persévérance.

Avec la rentrée, une nouvelle année s'ouvre, porteuse de découvertes et d'amitiés. La FSWBE propose un large éventail d'activités, collectives ou individuelles, permettant aux élèves de se dépenser, relever des défis et développer leurs compétences personnelles et sociales.

Nos journées découvertes offrent aux jeunes l'occasion d'essayer de nouveaux sports dans un cadre convivial, inclusif et stimulant.

Pour plus d'informations, le RGA ainsi que notre site www.fswbe.be présentent en détail les activités et événements disponibles.

Promouvoir la pratique sportive est un enjeu majeur pour la santé physique et mentale de nos élèves. C'est donc avec enthousiasme que nous entamons cette année, riche en projets sportifs.

Un grand merci à vous tous – enseignants, directions et bénévoles – pour votre engagement et votre passion, qui rendent ces activités possibles et porteuses de sens

Sports proposés lors des journées découvertes

DBL: Un jeu collectif mixte où les joueurs peuvent dribbler, botter ou lancer le ballon dans un but sans filet de fond.

Cardio Goal : Le cardiogoal est un sport collectif qui se joue à la main opposant deux équipes mixtes de six joueurs. Le jeu consiste à faire passer un ballon à travers l'un des trois cercles de couleur (jaune-bleu-rouge) placés verticalement à une hauteur totale de 3 mètres.

Dodgeball : Un classique des jeux d'école qui stimule l'agilité, la rapidité et le travail en équipe. Le Dodgeball est un moyen idéal pour encourager les élèves à développer leur esprit sportif tout en s'amusant.

Spikeball: Ce sport innovant et ludique se joue en équipe de deux et offre un excellent moyen de travailler la coordination, la réactivité et la tactique tout en passant un bon moment.

Pourquoi organiser une initiation ?

- **Dynamiser l'activité physique** : Offrir de nouvelles expériences sportives peut raviver l'enthousiasme des élèves pour l'éducation physique.
- **Renforcer les compétences sociales** : Ces jeux favorisent l'esprit d'équipe et la collaboration, des éléments essentiels pour le développement personnel des enfants.
- **S'adapter à tous les niveaux** : Chaque activité peut être personnalisée pour convenir à différents niveaux de compétence, assurant ainsi que chaque élève participe activement.

Je vous invite donc à me contacter si vous êtes intéressé(e) par une initiation sportive pour votre classe ou votre école. Nous pouvons organiser une session sur l'un de ces sports selon votre convenance, afin que vos élèves puissent découvrir de nouvelles façons de bouger et de s'amuser.

En espérant avoir bientôt de vos nouvelles,

Vincent DEBECKER
0494 70 89 84
bxlbw@fswbe.be

Nouveau : Initiation au Pickleball



1. Qu'est-ce que le Pickleball ?

Le pickleball est un sport de raquette qui combine des éléments de tennis, badminton et ping-pong. Il se joue généralement sur terrain de badminton et peut également être pratiqué à l'extérieur. Il se joue aussi bien en simple qu'en double.

2. Objectif du Jeu :

Le but du jeu est de marquer des points en frappant une balle (en plastique avec des trous) au-dessus du filet, de manière que l'adversaire ne puisse pas renvoyer la balle.

3. Règles de Base :

Terrain et Équipement :

- Le court mesure 6,1 m de large et 13,4 m de long.
- Les joueurs utilisent des raquettes en matériau composite et une balle en plastique.

Service :

- Le service doit être effectué derrière la ligne de fond, en diagonale vers le carré de service opposé.
- Le serveur doit frapper la balle sous la taille.

Points :

- Les points ne peuvent être marqués que par l'équipe qui sert.
- Un match se joue généralement en 11, 15 ou 21 points, et il faut gagner par au moins 2 points.

Zone Neutre :

La zone de non-volée (ou "kitchen") se trouve à 2,13 m de chaque côté du filet. Les joueurs ne peuvent pas frapper la balle dans cette zone, sauf si la balle a rebondi.

Échanges :

Les joueurs alternent les coups jusqu'à ce qu'une équipe commette une faute, laisse tomber la balle ou que la balle sorte des limites.

4. Bienfaits du Pickleball

Exercice Physique :

Le pickleball est un excellent moyen d'améliorer la condition physique, l'endurance et la coordination.

Socialisation :

C'est un sport convivial qui encourage la socialisation et le travail d'équipe.

Accessibilité :

Le pickleball est accessible à tous les âges et niveaux de compétence, ce qui le rend idéal pour les débutants et les joueurs expérimentés.

Réduction du Stress :

Comme tout sport, jouer au pickleball aide à réduire le stress et à améliorer le bien-être mental.

5. Conclusion

Le pickleball est un sport amusant et dynamique qui offre de nombreux avantages physiques et sociaux. Que vous soyez novice ou joueur expérimenté, il y a toujours quelque chose de nouveau à apprendre et à apprécier dans ce jeu. Prêt à essayer?

Je vous invite donc à me contacter si vous êtes intéressé(e) par une initiation sportive pour votre classe ou votre école.



BULLETIN D'INSCRIPTION



Journée découverte

(DBL / Cardiogoal / Dodgeball / Spikeball / Pickleball)

Ecole :

Rue CP Localité

.....

Nom du Responsable

Téléphone / GSM E-Mail

Souhaite participer à la « journée découverte » (dans votre école)

Année 2025-26 (Novembre à Juin)

Date souhaitée :

Date réserve : et

Choix de l'activité :

Horaire des cours	Nombre d'élèves	Classe
H1		
H2		
H3		
H4		
H5		
H6		
H7		
H8		
H9		

Pour rappel, le chargé de mission n'est pas le remplaçant du professeur, ils travailleront ensemble en vue du bon déroulement de l'activité.

Vincent DEBECKER - chargé de mission FSWBE Bruxelles & Brabant Wallon
0494 70 89 84 bxlbw@fswbe.be

Calendrier par journées

Dates	Sports	Catégories	Lieux
3/10	Trail	Toutes	Villers-La-Ville
9/10	Cross	Toutes	Nivelles
Congé d'automne du 18/10/25 au 2/11/25			
3/11	Mini Foot	F1-F2-F3	Fit Five Forest
13/11	VTT	Toutes	Marcinelle (Charleroi)
17/11	Mini foot	G1-G2-G3	Fit Five Forest
21/11	Volley (4vs4)	F1-G1	AR WSL
5/12	Badminton	Toutes	AR Evere (option : ARU2)
Vacances d'hiver du 20/12/25 au 04/01/26			
6/1 ?	Unihockey	Toutes	Erasme
20/01	Sélection Basket 3vs3***	Cat 1-2*	Erasme (Anderlecht)
22/01	Sélection Basket 3vs3***	Cat 3-4*	Erasme (Anderlecht)
3/02	Volley	F2-F3-G2-G3	AR Uccle2
6/02	Tennis de table	Toutes	AR Evere
9/02	Finale de Natation	Toutes	Enghien
11/02	Finale Basket 3vs3***	/	Namur

Congé de détente du 14/02/26 au 01/03/26			
9/03	Gymnastique	Toutes	Wanze
12/03	Course Orientation	Toutes	Bois des Rêves
18/03	Finale MiniFoot***	F1-F2-F3	?
20/3	Basket 5vs5	Toutes	ARU2
20/3	Handball	Toutes	ARU2
25/03	Finale Cross	Toutes	Chevetogne ?
31/03	Course d'Orientation	?	Forest (Bxl)
01/04	Finale Mini Foot***	G1-G2-G3	Namur
02/04	JO Athlétisme	Toutes	Jambes (Namur)
03/04	Marathon Welkenraedt	Toutes	Verviers
08/04	Finale VB WBE	Toutes	Jemelle
15/04	Finale Badminton WBE	Toutes	Waremmé
15/04	Finale VB***	Toutes	Dinant
16/04	Tétrathlon***	?	Boisfort
23/04	Ent'Raid	F2-F3-G2-G3	Marche-en-Famenne

Vacances de printemps du 25/04/26 au 10/05/26			
12/05	Athlétisme	Toutes	Jambes (Namur)
?	Football 8vs8	Toutes	Jette ? Heymbosch ?
18/5	Finale Athlétisme***	/	Visé
30/06/26 - Remise des prix – Lieu à confirmer			

Rappel : Pour les **activités « phares FSWBE »** (Trail, VTT, JO Athlétisme, Marathon et Ent'raid : pas de remboursement des transports.

* Cat 1 (Minimes A et B (2013-2012)), Cat 2 (Cadet.e.s A et B (2011-2010))
Cat 3 (Scolaires A et B (2009-2008)), Cat 4 (Junior.e.s (2007 et av.) & professeur)

*** Activités en AFFSS (= inter réseaux)

Vincent DEBECKER
Chargé de mission FSWBE
Bruxelles - Brabant Wallon
0494 70 89 84
bxlbw@fswbe.be

