

SECTION SPORTIVE SURF

OBJECTIFS

- **Développer son sens marin** en analysant à chaque séance les conditions (vent, hauteur des vagues, courant, coefficient et horaires des marées) et leurs conséquences au niveau du surf.
- **Améliorer sa technique**, en faisant un bilan sur son niveau en début d'année scolaire en se fixant des objectifs pour progresser sur une séance, un cycle, l'année ; en apportant des corrections (sur l'eau et retour vidéo)
- **Améliorer sa lecture des conditions et des vagues** : en analysant les choix (pertinence des choix de matériel, de placement, de vagues)
- **Améliorer ses connaissances sur le matériel**, faire la relation entre les formes (le shape) d'une planche et ses caractéristiques sur la vague
- **Varié ses supports de glisse** : bodyboard, shortboard, longboard, paddle board...
- **Développer l'esprit d'équipe dans un sport individuel** : surfer en groupe, encourager les élèves du lycée lors de la compétition, jouer à des sports collectifs pendant la pause hivernale...

DEROULEMENT

- **Encadrement** assurés par deux moniteurs de l'Ecole de Surf de Bretagne (ESB).
- **Matériel nécessaire** : gants, cagoule, chaussons (les planches et les combinaisons peuvent être prêtées par ESB).
- **Calendrier** : Préparation physique un soir de la semaine ; environ 22 séances de surf sur l'année avec une pause hivernale (Janvier-février) avec des animations pédagogiques autour de la protection de la nature.
- Participation au **championnat UNSS**.

CONDITIONS D'ADMISSION

- **Fiche de candidature** à télécharger sur le site du lycée et à renvoyer au secrétariat du lycée pour le 15/05/2024
- **Concours d'entrée** en partenariat avec l'ESB : épreuve pratique et entretien oral fin Mai – début Juin. La date vous sera donnée ultérieurement.
- Nécessité de passer une **visite médicale d'aptitude avec un médecin du sport**, prendre une **licence UNSS** (20€) et une licence fédérale (Loisir ou compétition) en club.
- Etre **assidu** aux entraînements physiques et surf.
- Contact pour des renseignements complémentaires :
LE BERRE-ALMAGRIDA Frédérique, enseignante EPS : 06 68 76 27 02
Contact (ESB) : 02 98 58 53 80



**Pour les élèves rentrant
en 2nde-1ère-Term du
LGT ou LP
Motivés par le surf
Non débutants (niveau
vague d'argent)**

**16 places en tout,
en fonction des élèves
partant**

**Vendredi 14h–17h
LA TORCHE PLOMEUR**



61 Rue du lycée
BP 33082
29120 PONT L'ABBE
☎ 02 98 66 07 70

ce.0290062k@ac-rennes.fr

