

LES RÉALISATIONS CETTE ANNÉE

- ◆ Des surfeurs respectueux de l'environnement



- ◆ Préparation physique toute l'année : *cross, sports collectifs, musculation, étirements, relaxation*



A QUI S'ADRESSE CET ENSEIGNEMENT ?

Aux élèves issus de 3ème collège, 2nde ou 1ère LGT ou LP
. Motivés par le surf
. Non débutants (niveau vague de bronze)
. Qui ne délaissent pas leurs études

RENSEIGNEMENTS COMPLEMENTAIRES

Professeur EPS responsable de la section :
E. MONFORT, Tél : 06.76.96.94.68

Moniteur ESB :
R. CHATAIN, Tél : 02.98.58.53.80

Pour davantage de renseignements, n'hésitez pas à nous contacter :

tél : 02 98 66 07 70

Fax : 02 98 87 24 81

Ce.0290062k@ac-rennes.fr

Lycée Laennec, 61 rue du lycée à PONT-L'ABBE

Ou à consulter notre site:

www.lycee-laennec-pontlabbe.ac-rennes.fr



Enseignement
facultatif
2018-2019

SECTION SPORTIVE SURF



SE CONFRONTER AUX ELEMENTS
DANS LE RESPECT DE
L'ENVIRONNEMENT



DEROULEMENT

JOURS et HORAIRES et LIEU : Vendredi de 15h à 18h à La torche - Plomeur

ENCADREMENT

Un moniteur de l'École de Surf de Bretagne (ESB) et le professeur d'EPS

MATERIEL NECESSAIRE

Gants, cagoule, chaussons (les planches et les combinaisons peuvent être prêtées par l'ESB)

CALENDRIER ANNUEL

Début des cours début septembre

Toute l'année préparation physique un soir de la semaine

⇒ **PHASE 1 :** Cours de septembre à fin décembre (environ 10 séances)

⇒ **PHASE 2 :** Pause hivernale en Janvier -février
☞ Animation pédagogique sur la dune et chantier nature pour la protéger

⇒ **PHASE 3 :** Cours de mars à juin (environ 12 séances)

⇒ **CHAMPIONNAT UNSS** des « Départementaux » fin mars aux « France » fin mai.

INSCRIPTIONS

INSCRIPTIONS à la sélection à l'ENTREE

Demander un dossier d'inscription au secrétariat du lycée, le compléter et le retourner au secrétariat avant le : 23 avril 2018

EFFECTIF : 16 PLACES

CONCOURS d'ENTREE en partenariat avec l'ESB de La Torche. : 26 mai 2018.

⇒ Epreuve pratique ⇒ Entretien oral

Nombre de places en fonction des élèves qui partent (Terminales, changement d'établissement) : 8 departs cette année

ENGAGEMENT DES ELEVES ET DE LEURS FAMILLES

- **Prendre la licence UNSS** (environ 20 euros) et **participer aux compétitions UNSS (cross et surf)**

- **Passer une visite médicale** d'aptitude **avec un médecin du sport** avant le début de l'année scolaire (faire remplir le certificat médical spécifique aux sections sportives). Cf Bulletin officiel de mai 2003

- **Prendre une licence fédérale en club** (licence loisir ou licence compétition)

- **Etre assidu** aux entraînements physiques et surf

Objectifs poursuivis

⇒ **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...

⇒ **Permettre au surf d'occuper une place importante dans la vie future des élèves** (bonne connaissance de l'activité, orientation vers le BNSSA, le Brevet d'Etat...)

