



LE SURF AU LYCEE LAENNEC



3 FILIERES DIFFERENTES ET COMPLEMENTAIRES

- LE POLE ESPOIR
- LE CENTRE LABELLISE D'ENTRAINEMENT (CLE)
- LA SECTION SPORTIVE

LE POLE ESPOIR

- **Public concerné : Compétiteurs identifiés à haut potentiel issus des collectifs France jeune et espoir.**
- **Charge d'entraînement : 16h/ semaine
12h de surf – 4h de Préparation Physique**
- **Effectif : 8 compétiteurs (+ 1 partenaire d'entraînement)**
- **Objectif : Réaliser les meilleures performances possibles sur les compétitions de référence (FFS, ISA, Wsl - Pro Junior).
Les meilleurs compétiteurs du Pôle Espoir doivent, à terme, intégrer les équipes de France.**
- **Fonctionnement : Une convention d'objectifs individualisés qui associe l'entraîneur et le compétiteur.
Evaluation, profil de l'athlète, objectifs sportifs, calendrier sportif, programmation de l'entraînement. Suivi médical (CMS Brest), projet social et professionnel.**
- **Encadrement : 2 préparateurs physique et 1 entraîneur surf.**

PLANNING D'ENTRAINEMENT POLE

Lundi	Préparation Physique	Pont l'Abbé	17h / 19h
Mardi	Entraînement surf	La Torche	16h /18h
Mercredi	Entraînement surf	La Torche	14h / 18h
Jeudi	Entraînement surf	La Torche	16h /18h
Samedi	Préparation Physique	La Torche	10h / 12h
Samedi	Entraînement Surf	La Torche	14h / 18h

LE CLE

- **Charge d'entraînement : 10h/ semaine**
8h de surf – 2h de Préparation Physique le Lundi soir
- **Public : Compétiteurs issus des Collectifs Bretagne et Grand Ouest.**
- **Effectif : 8 compétiteurs**
- **Objectif : Réaliser les meilleures performances possibles sur les compétitions de référence (FFS, Maïder, Groomserch, et ISA).**
Les meilleurs compétiteurs du CLE doivent, à terme, intégrer le Pôle espoir.
- **Fonctionnement : Une convention d'objectifs individualisés qui associe l'entraîneur et le compétiteur.**
Evaluation, profil de l'athlète, objectifs sportifs, calendrier sportif, programmation de l'entraînement, suivi médical (CMS Brest), projet social et professionnel.
- **Encadrement : 1 entraîneur surf et 1 préparateur physique.**

PLANNING D'ENTRAÎNEMENT CLE

Lundi	Préparation Physique	Pont l'Abbé	17h / 19h
Mardi	Entraînement surf	La Torche	16h / 18h
mercredi	Entraînement surf	La Torche	14h / 18h
Jeudi	Entraînement Surf	La Torche	16h / 18h

LA SECTION SPORTIVE



- Charge d'entraînement : 3h par semaine
- Public : Compétiteurs ou non, ayant pour niveau minimal la vague d'argent.
- Effectif : 16 élèves (toutes classes confondues : 2ndes, 1ères, Terminales du LGT et LP)
- Objectifs : progresser en surf, améliorer son sens marin, protéger le littoral, connaître le matériel, savoir se muscler et s'étirer, accéder à la compétition, comprendre la météo et les prévisions, s'ouvrir sur des disciplines associées comme le sauvetage côtier (BNSSA), s'impliquer dans le milieu associatif fédéral (BIF). La pédagogie et l'enseignement peuvent constituer pour certains un objectif post bac (BP).
- Fonctionnement : après une période d'évaluation, l'entraîneur fixe des objectifs de lecture du milieu et techniques à court, moyen et long terme.
- Encadrement : 2 entraîneurs

PLANNING D'ENTRAINEMENT DE LA SECTION

MARDI	PREPARATION PHYSIQUE SPECIFIQUE AU SURF	GYMNASE	17h15 – 19h00
VENDREDI	ENTRAINEMENT SURF	LA TORCHE	14h – 17h Ou 15h – 18h

PERIODE HIVERNALE



- Pour le Pole : trêve hivernale de fin décembre à mi janvier (arrêt de tous les entraînements).
- Pour le CLE : idem
- Pour la Section : trêve hivernale de fin décembre à début Mars : pas de surf le vendredi mais 3 mercredis après-midi de chantiers nature (protection de la dune avec un garde littoral)

COMMENT ENTRER AU POLE ET AU CLE ?

- ❓ Le dossier de candidature est à télécharger sur le site de la Ligue de Bretagne de surf, onglet Haut Niveau.
- ❓ <https://www.ligue-bretagne-surf.bzh/> (même dossier de candidature Pôle et CLE)
- ❓ Il est à déposer avant le 26 avril 2021 soit par mail (à la ligue surfliguebzh@gmail.com) soit
- ❓ par voie postale :
- ❓ Ligue de Bretagne de Surf
- ❓ 4 rue Anne Robert Jacques Turgot
- ❓ 29000 Quimper

Le déroulement de la sélection pour l'année scolaire 2021-2022

□ **Le Processus de recrutement se fait en 3 temps :**



□ 1. La Détection se fait sur dossier, le dossier de candidature doit être transmis à la Ligue **avant le 26 avril 2021**. Joindre une lettre de motivation manuscrite ainsi que les 3 derniers bulletins scolaires

□ 2. **Le 10 mai**, communication de la liste des candidats retenus pour l'épreuve de sélection

□ 3. **Le 19 mai**, journée de sélection sur convocation. Epreuves techniques, physiques et entretien individuel.



□ A la suite de cette journée de sélection, La commission haut niveau statue sur les athlètes qui intégreront le Pôle ou le CLE à la rentrée de septembre 2021. Les candidats seront informés du résultat individuellement par la Ligue avant la fin du mois de Mai.

COMMENT ENTRER EN SECTION SURF ?

□ **Sélections le Samedi 29 mai 2021**

- Télécharger le dossier d'inscription sur le site du lycée (www.lycee-laennec-pontlabbe.ac-rennes.fr)
- Renvoyer le dossier avant le 09 Mai 2021 au secrétariat du lycée.
- Recevoir une convocation pour participer aux sélections.
- Epreuve pratique le matin afin de repérer le sens marin, le degré d'autonomie à l'eau et le niveau technique des élèves.
- Entretien oral individuel l'après midi pour mieux cerner les motivations de chacun et étudier la cohérence des projets.

- 5 ou 6 Places disponibles pour la rentrée scolaire 2021 2022