

# 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
- **Varier 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

- **Dossier d'inscription** à la sélection à télécharger à l'adresse suivante : et à renvoyer au secrétariat du lycée pour le 27/04/2020
- **Concours d'entrée** en partenariat avec l'ESB : épreuve pratique et entretien oral le samedi 30 Mai 2020.
- 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 :  
**Madame MONFORT enseignante EPS : 06 76 96 94 68**  
**Monsieur CHATAIN (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 de bronze)**

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

**Vendredi 15h–18h  
LA TORCHE PLOMEUR**



61 Rue du lycée  
BP 33082  
29120 PONT L'ABBE

☎ 02 98 66 07 70

ce.0290062k@ac-rennes.fr

