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

- Fiche de candidature à télécharger sur le site du lycée et à renvoyer au secrétariat du lycée pour le 29/04/2022
- **Concours d'entrée** en partenariat avec l'ESB : épreuve pratique et entretien oral le samedi 28 Mai 2022.
- 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 entrainements physiques et surf.
- Contact pour des renseignements complémentaires :

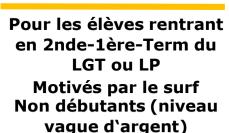
Madame MONFORT enseignante EPS: 06 76 96 94 68
Monsieur CHATAIN (ESB): 02 98 58 53 80











16 places en tout, en fonction des élèves partant

Vendredi 14h—17h
LA TORCHE PLOMEUR

