

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** assuré 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 **30/04/26**.
- **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



**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
partants.**

**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

