

Section Sportive Scolaire

Activités

Subaquatiques



**Lycée Marceau
de Chartres**

**Passage de niveaux FFESSM
Secourisme PSC1**



Plongée bouteille

Nage avec palmes

Hockey subaquatique

Tir sur cible, sauvetage

Apnée dynamique, statique

Apnée verticale en fosse à plongée

**4H de pratique / semaine
Cours théoriques
Préparation physique**

You Tube



Contact: emeriaud.benjamin@orange.fr

tel: 06.88.47.93.76

ministère
éducation
nationale



LA SECTION SPORTIVE SCOLAIRE

Activités subaquatiques du lycée Marceau



Encadrement d'un groupe de 10 à 12 lycéens de la 2^{nde} à la terminale pour les former 4h par semaine au complexe aquatique de l'Odysée et 2 heures au lycée (théorie, préparation physique: musculation et Cardio sur ergo cycle).



Encadrement de la section sportive scolaire:

Responsable de la section : M. Emeriaud: Professeur d'EPS au Lycée Marceau / MEF2° apnée / IE pêche sous-marine / BPJEPS plongée sans scaphandre

Moniteur du club : M. Boulanger Pierre: MEF2° apnée et MF2° scaphandre

Moniteur du club : M. Mignaval: MEF1° apnée / MF1° scaphandre / Médecin fédéral FFESSM

Infrastructures:



A) Complexe aquatique de l'Odysée: créneaux de 2h de pratique le lundi de 17h à 19h et le mercredi de 17h30 à 19h30.

B) Salle de préparation physique du Lycée Marceau

C) Salle pour la théorie et projection de vidéos

D) Internat du Lycée Marceau pour les élèves qui le souhaitent

E) Local à matériel du C'Chartres subaqua à l'Odysée



Les grands axes du projet:

A) Pratiquer les activités subaquatiques à un bon niveau tout en tenant compte du rythme scolaire⁽¹⁾ et des autres activités sportives proposées dans le cadre des enseignements de l'établissement (circulaire du 29/09/2001 sur les sections sportives).

(1) : Les créneaux sont placés dans l'emploi du temps des élèves le lundi et mercredi en fin d'après midi pour la pratique à 2 jours d'intervalle et le jeudi à 10h pour la préparation physique. L'EPS a lieu le mardi ou vendredi autant que possible.

B) Mener à bien sa scolarité tout en s'épanouissant dans une pratique soutenue des activités subaquatiques, conformément à l'un des axes du projet d'établissement. La réussite scolaire de l'élève est la priorité du projet d'enseignement en section sportive.

Le suivi scolaire est réalisé régulièrement par l'enseignant responsable, des bilans sont réalisés en présence des élèves, les parents sont contactés par mail et/ou téléphone.

C) Pratiquer les activités subaquatiques sous toutes leurs formes:

- Apnée statique / dynamique en bassin olympique
- Apnée verticale en fosse et ses différentes techniques: poids constant avec et sans palme/ immersion libre / poids variable / "no-limit"
- Tir sur cible subaquatique / Hockey subaquatique / Nage avec palmes
- Photographie / vidéo sous marine
- Participation à une compétition UNSS ou FFESSM
- Sauvetage subaquatique
- Plongée en scaphandre (bouteille)

D) Acquérir des connaissances et compétences pour passer des formations et qualifications gratuitement (circulaire du 29/09/2001 des sections sportives):

- Niveaux d'apnée : apneïste et apneïste confirmé en piscine / Apneïste et apneïste confirmé eau libre
- Niveau 1 de plongée scaphandre
- Niveaux 1 et 2 de pêche sous-marine
- RIFAA (sauvetage de plongée en apnée) PSC1 (premiers secours)
- Premier niveau d'encadrant : initiateur entraîneur apnée IE1
- Acquisition de connaissances et compétences pour le BPJEPS plongée



E) Connaitre les principes de la préparation physique adaptée à l'apnée

- Pratique du cardio sur ergo cycle avec cardio-fréquencemètre
- Pratique du renforcement musculaire et de la musculation

F) Réaliser une ou des sorties Pédagogiques en milieu naturel:

Pratiquer l'apnée verticale pour valider les niveaux en milieu naturel dans le Var et découverte du parc National de Port Cros en randonnée subaquatique.

Connaitre le monde marin et être sensibilisé à la protection de l'environnement.

Participation au championnat de France d'apnée en eau libre fin juin à Nice.

G) Acquérir des compétences communes à l'EPS:

(Anciennement des compétences méthodologiques et sociales)

- 1- agir dans le respect de soi, des autres, et de l'environnement
- 2 - organiser et assumer des rôles sociaux et des responsabilités
- 3 - se mettre en projet
- 4 - se connaître, se préparer, se préserver

(des compétences propres à l'EPS)

Réaliser une performance motrice maximale mesurable à une échéance donnée

Apnée Statique, Dynamique, chrono sprint endurance (16x 25m)

Se déplacer en s'adaptant à des environnements variés et incertains

Sauvetage, pratique en milieu naturel de la profondeur et randonnée sub

Conduire et maîtriser un affrontement individuel ou collectif

Hockey subaquatique / water polo / sprint apnée en relais par équipe

Réaliser et orienter son activité physique en vue du développement et de l'entretien de soi

cardio / musculation / PPG / nage

Les candidats sont retenus sur la base du dossier de candidature (complet) et des résultats obtenus aux tests d'aptitudes.

Chaque candidature est examinée en présence du chef d'établissement, une liste des élèves retenus est alors transmise à l'inspection Académique qui peut affecter ou non les élèves au lycée Marceau.

Important : une fois les résultats des affectations connus (vers le 1^{er} juillet) il est important de contacter au plus vite le responsable de la section sportive scolaire pour l'informer de l'affectation ou non de l'élève.

Pour candidater :

- Etre admis en classe de 2nd générale.
- Passer les tests d'aptitudes avec le responsable de la section au complexe aquatique de l'Odyssée le : Mercredi 10 avril de 17h30 à 19h30 (rendez vous à l'entrée à 17h15)
Prévoir un maillot et une serviette pour la séance. (Confirmer la présence par mail)
- Signer la charte des sections sportives scolaires du lycée marceau (élève et parents le jour des tests en piscine).
- Envoyer par mail les bulletins du 1^{er} et 2^{ème} trimestre en PDF avant le 06 avril
- Apporter la fiche de candidature dûment complétée ainsi que l'avis de l'enseignant d'EPS de l'élève le jour des tests en piscine.
- Passer la visite médicale prévue par le club pour les lycéens (date donnée ultérieurement par l'enseignant responsable début septembre).

Cordonnées du responsable :

Emeriaud Benjamin

Téléphone : 06 88 47 93 76

Mail : emeriaud.benjamin@orange.fr



Dossier de candidature en SSS activités subaquatiques

du lycée Marceau rentrée 2024 / 2025

Nom :

Prénom :

Date de naissance : / /

N° INE :

Adresse des parents :

Rue :

Code postal : Ville :

N° téléphone :

Email :

Adresse de l'établissement d'origine :

Collège

Rue :

Code postal : Ville :

Téléphone : Email :

Régime envisagé au lycée : externe demi-pensionnaire interne

Projet d'orientation envisagé :

.....
.....
.....

Niveau de natation : Faible Moyen Bon

Motivations de l'élève pour l'entrée en section sportive scolaire :

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



