

# Section Sportive Surf

## Collège Sainte Jeanne d'Arc Crozon

### 1. Présentation du projet :

Conformément à la « charte des sections sportives » définie dans le BO n° 38 du 20 octobre 2011, le collège Sainte Jeanne d'Arc et le Centre Nautique de Crozon Morgat organisent et développent le fonctionnement d'une Section Sportive Surf depuis 2004 pour les élèves du collège (annexe 1.1, 1.2 et 1.3).

La presqu'île de Crozon offre un patrimoine maritime riche (baies, plages à vagues orientées ouest et recevant la houle du large...) qu'il semble fondamental de mettre à la portée de nos élèves. Beaucoup d'entre eux sont ou seront surfeurs : les écoles de surfs sont nombreuses en presqu'île et nombreux sont les enfants dont les parents sont eux même surfeurs. Il nous paraît donc important de les sensibiliser à une pratique raisonnable, et de les sensibiliser aussi aux risques possibles de la pratique d'une telle activité.

Ainsi, pour répondre aux attentes d'élèves motivés et de cette proximité maritime, une Section Sportive Surf est organisée au collège.

En fonction des conditions météorologiques, plusieurs supports pourront être utilisés, **le surf étant le support privilégié**. Soit surf dès que les vagues sont idéales ; Stand Up Paddle ou rame sur les planches dès que les vagues sont absentes. En cas de conditions météorologiques trop extrêmes (vent fort, houle trop forte, orage, pollution...) la séance est reportée à la semaine suivante.

Afin d'assurer une continuité dans la pratique sportive, une activité piscine est mise en place durant la trêve hivernale ainsi qu'une formation secourisme « PSC1 » pour tous les 5<sup>èmes</sup>.

La variété des pratiques permet :

- d'assurer une formation physique complète et complémentaire,
- de réaliser des apprentissages techniques différents mais complémentaires et favoriser le développement de capacités d'adaptation plus grandes,
- de favoriser l'acquisition de compétences transversales entre les supports, les milieux de pratique,
- d'accéder à la complexité du milieu nautique.

Le dispositif mis en place permet aux élèves volontaires de bénéficier d'un entraînement plus soutenu en surf sans gêner ni le rythme ni la scolarité des élèves.

Conformément à la logique du projet d'établissement, ce complément de pratique sportive approfondie permet de :

- progresser et d'être valorisé dans son sport de prédilection,
- contribuer à l'épanouissement et à la réussite scolaire de ces élèves,
- former de jeunes sportifs de bon niveau et de futurs éducateurs, arbitres, officiels ou dirigeants.

La proximité immédiate de nombreux sites naturels, le support technique que représente le Centre Nautique de Crozon Morgat, et la motivation des élèves sont des atouts supplémentaires pour le fonctionnement de cette Section Sportive Surf.

L'évaluation du fonctionnement de la section sportive se fera régulièrement par :

- une concertation régulière entre l'enseignant d'EPS et le moniteur BEES de surf,
- un compte rendu trimestriel remis au professeur principal de chaque élève de la section.
- Un compte rendu annuel avec le directeur du Centre Nautique de Crozon Morgat et la directrice du collège Sainte Jeanne d'Arc.

## 2. Principe de fonctionnement :

Le collège Sainte Jeanne d'Arc donne aux élèves la possibilité, grâce à un aménagement du temps scolaire, de s'entraîner et de participer à des compétitions tout en assurant un déroulement normal de la scolarité.

Le volume de pratique est basé sur 3 heures hebdomadaires (Une pause est prévue durant l'hiver, l'eau étant trop froide, le surf étant remplacé par d'autres activités : piscine et secourisme notamment).

L'encadrement technique et assuré par :

- Marc-Olivier POULIQUEN, professeur d'EPS en charge de la section sportive, titulaire du BNSSA, CFAPSE et formateur national PSC1. M. POULIQUEN connaît bien les différents spots de pratique de la presqu'île et a une expérience du sauvetage aquatique (formation des 6<sup>èmes</sup> du collège chaque année depuis juin 2010) ;
- un moniteur BEES 1<sup>er</sup> degré de surf ou BPJEPS surf du CNCM (actuellement M Guillaume HAMON, annexes 2 et 3).

Conformément aux règles de sécurité inhérentes à la pratique du surf en milieu scolaire, trois groupes de 8 élèves seront concernés chaque semaine :

- un groupe pour les 6<sup>èmes</sup> , le samedi matin de 9h00 à 12h00 (encadrement uniquement par le CNCM), soit 8 élèves dans la séance ;
- un groupe pour les 5<sup>èmes</sup> et un pour les 4<sup>èmes</sup> le mardi après midi de 15h00 à 18h00 soit 16 élèves dans la séance.

Le lieu de pratique **est déterminé en fonction de la météo et du niveau des élèves** (plages de l'Aber, La Palue, Lostmarc'h, Goulien, Kersiguéno ou Kerloc'h pour le surf, plage de Morgat pour les autres activités et dans ce cas encadré par un moniteur diplômé du centre nautique). Pour raison de sécurité, priorité est toujours donné aux pratiquants dont le niveau est le plus faible dans le choix des spots. Ces derniers sont obligatoirement beachbreck (fonds sableux), les vagues de roches sont proscrites.

Le lieu de pratique est déterminé au départ du collège conjointement par M. Pouliquen et le BEES surf du CNCM en fonction des prévisions météo, de la marée et du niveau de pratique des élèves. Il est validé sur le site (conditions météo réelles, non présence de baïnes, hauteur des vagues, pollution de l'eau, méduses ...). Les lieux de pratique principaux restent les plages de Goulien ou de Kersiguénou, ces spots étant idéaux pour l'initiation et le perfectionnement. (Annexes 5.1, 5.2 5.3).

Des groupes de niveau sont constitués chaque séance pour s'adapter au mieux aux besoins des élèves et contribuer ainsi à la qualité de leurs apprentissages.

Pour les classes de 5<sup>ème</sup>, 10 élèves seront retenus pour le premier trimestre, 10 autres au troisième trimestre. Dans la mesure du possible, une parité filles-garçons devra être respectée. Tous les élèves doivent avoir validé leur test du savoir nager (réalisé en classe de 6<sup>ème</sup> à la fin du cycle natation).

Pour la classe de 4<sup>ème</sup>, 10 élèves seront retenus pour le premier et le troisième trimestre. Ces élèves sont issus d'une sélection des meilleurs élèves de 5<sup>ème</sup> (résultats aux différents championnats, investissement personnel dans la section surf, pratique fédérale, ...).

Des groupes de 10 élèves sont retenus afin de partir réellement chaque semaine avec 8 élèves (il y a toujours, un élève malade, un dispensé, un absent, ...). Afin d'offrir à tous les élèves le même nombre de séances, un pointage est effectué chaque semaine par le professeur d'EPS.

Pendant la trêve hivernale (qui correspond en grande partie au deuxième trimestre) :

- Tous les élèves suivent 5 ou 6 séances de piscine d'une heure. Le déplacement aller-retour est effectué à pied jusque la piscine de Morgat (25 min.). Durant ces séances de piscine, un enseignement spécifique de la natation en relation avec le surf est réalisé (renforcement de la nage, travail du canard avec planche en mousse, apnée dynamique, travail de l'aisance aquatique, ...).
- D'autre part, les élèves de 4<sup>ème</sup> bénéficient d'un rappel de leur formation secourisme « Prévention et Secours Civique de niveau 1 (PSC1) » effectué en classe de 5<sup>ème</sup>. Cette formation est réalisée sur les heures de surf par Marc-Olivier POULIQUEN, formateur national PSC1, durant deux semaines. Les surfeurs de la presqu'île étant souvent amenés à porter secours à des nageurs en difficulté, ces séances sont axées sur les risques de noyade et la conduite à tenir.
- L'ensemble des élèves de 5<sup>ème</sup> et de 4<sup>ème</sup> de la section sportive surf suivent un cours de météo marine au mois de décembre et une préparation aux différentes compétitions au mois de septembre et mars (fonctionnement, déroulement et mise en place de la compétition, formation de juge arbitre ...).

### **3. Engagement des intervenants du CNCM :**

Sous la coordination du professeur d'EPS, un intervenant du CNCM assure un encadrement technique.

Il peut se charger de la détection des espoirs et de leur sélection sur le plan sportif.

Il incite les élèves à participer aux compétitions fédérales.

### **4. Engagement du collège Sainte Jeanne d'Arc :**

Le collège Sainte Jeanne d'Arc s'engage à :

- faciliter l'entraînement sportif des élèves de la section sportive en aménageant leur emploi du temps ;
- donner aux élèves la possibilité de participer à des compétitions en accordant les autorisations nécessaires ;
- aménager dans la mesure du possible le calendrier des contrôles en fonction des absences dues aux compétitions ;
- faciliter le rattrapage des cours manqués (travail scolaire en binôme) ;
- demander et collecter les subventions pour assurer le financement de la Section Sportive.

### **5. Le matériel :**

Le CNCM s'engage à fournir 2 minibus 9 places pour les déplacements lors des entraînements. Il s'engage aussi à fournir aux élèves :

- les planches de surf aux normes en vigueur (dérives non tranchantes, leash en bon état et correctement fixé) et adaptées au niveau de pratique des élèves ;
- des combinaisons adaptées aux conditions thermiques pour ceux qui n'en possèdent pas.

Le matériel personnel est vérifié par les encadrants.

Pour les autres activités (Stand-Up,...), le CNCM fournira tout le matériel pédagogique et de sécurité nécessaire.

Le professeur référent au collège Sainte Jeanne d'Arc s'occupera de toute l'organisation générale de la Section Sportive (calendrier, compétitions, élèves inscrits...).

### **6. Échauffement :**

Un échauffement à sec est réalisé sur la plage ou dans l'eau. Durant cet échauffement, les élèves doivent commencer à prendre des informations sur les conditions de surf (vent, hauteur des vagues...).

À la fin de l'échauffement et avant la mise à l'eau avec planches un point sur la sécurité est fait avec les élèves (conditions météo, règles de sécurité, signal de sortie de l'eau).

## **7. Protocole de sécurité :**

### **Pour chaque séance :**

Du matériel de secours est à disposition des intervenants durant toute la séance de surf (matériel fourni par le CNCM, en accord avec le BEES surf), ainsi que des bouteilles d'eau (réhydratation des élèves).

Un téléphone portable est toujours à proximité du lieu de pratique, idéalement sur la laisse de mer. Le 112 est à privilégier en cas d'urgence. Un test de la qualité du réseau est effectué en fonction du spot de surf.

En cas de problème sur l'eau ou en cas d'urgence (météo changeante, orage en approche,...), un signe clair pour une sortie rapide de l'eau est connu et identifié par tous les élèves (planche tenue à la verticale sur la laisse par un des encadrants ou coup de sifflet en fonction des conditions météo). Un sifflet ou quelconque signal sonore est à proscrire, ce dernier ne pouvant pas être entendu par les élèves en raison du vent, des cagoules et du bruit généré par les vagues.

Les élèves, en cas de difficulté, connaissent le signe pour se signaler à quelqu'un : un bras levé « j'ai besoin d'aide ».

Des tests de sortie sont réalisés régulièrement. Dans le cas d'un élève en difficulté, une sortie de l'eau réalisée, un adulte restant avec le groupe pendant que l'autre assure la sécurité de l'élève en difficulté.

Tous les élèves ont validé leur test du savoir nager. En classe de 6<sup>ème</sup>, après demande des élèves d'intégrer la Section Sportive Surf, un test d'aisance aquatique est également réalisé (apnées dynamiques, roulades avant et arrières pour perte de repères...).

Lors de la première séance, l'enseignant vérifie que l'élève est apte à nager en eau de mer et peut réaliser des tests spécifiques si nécessaire.

Tous les élèves sont en possession d'une autorisation parentale pour la pratique du surf dans le cadre de la Section Sportive Surf.

Le matériel mis à disposition des élèves par le CNCM est conforme à la réglementation et adapté au niveau des élèves (taille des planches et planches en mousse pour les débutants, ailerons non tranchants notamment). Les élèves doivent être en combinaison intégrale de 3mm minimum et porter un lycra rouge par dessus la combinaison (identification claire et rapide du groupe des surfeurs par les encadrants et les autres surfeurs sur le plan d'eau).

Le choix du lieu de pratique est déterminé au départ du collège et validé à l'arrivée sur le site (en fonction de la météo, de la marée, des vagues, des baïnes...). Il doit être adapté au niveau de pratique des élèves. Le collège est informé du lieu de pratique définitif (test du téléphone et de la couverture réseau par la même occasion).

### **Avant chaque séance :**

La qualité des eaux de baignade est vérifiée le mardi midi et le samedi matin, avant les séances (<http://baignades.sante.gouv.fr/baignades/editorial/fr/accueil.html>) et sur le site de la mairie de Crozon (Annexes 4.1, 4.2, 4.3), ou <https://www.mairie-crozon.fr/4/MER-ET-PORTS/Les-plages/Qualite-des-eaux-de-baignade> et

<https://www.mairie-crozon.fr/4/MER-ET-PORTS/Les-plages/Qualite-des-eaux-des-sites-de-sports-de-glisse>

La qualité des eaux de baignade doit être conforme aux normes en vigueur. Un contrôle visuel de la qualité de l'eau est réalisé avant chaque séance (couleur, pollution, méduses), voire odeur particulière.

Les consignes de sécurité sont répétées avant chaque séance aux élèves (météo, vagues, densité des surfeurs, priorités sur l'eau, signe en cas de problème...). Ces consignes de sécurité font partie de la formation des élèves à une pratique responsable et autonome.

Vérifier l'hydratation et la protection solaire des élèves, notamment lors de conditions chaudes (septembre/octobre et mai/juin).

### **Pendant chaque séance :**

Des groupes de niveau peuvent être constitués en fonction des élèves.

La zone de pratique est balisée par des grands cônes de Lubeck. L'usage de drapeaux est à éviter car en cas de vent Onshore ou Offshore, les élèves ne peuvent pas les voir. Des repères fixes sont aussi donnés aux élèves (maison isolée, bouée de secours sur la plage). Les élèves doivent se repérer par rapport à ces repères et se replacer si besoin en sortant de l'eau (courant, dérive avec vent latéral). Les intervenants veillent à ce que se replacement se fasse de façon de plus en plus autonome. Dans le cas contraire, ils replacent les élèves en groupe ou individuellement.

Les élèves débutants commencent avec de l'eau jusqu'à la taille au maximum.

Les élèves en perfectionnement peuvent passer la barre avec l'autorisation conjointe des encadrants (validation de leur niveau en fonction des conditions actuelles). Ils peuvent être amenés à revenir au bord si les conditions changent durant la séance.

La séance est entrecoupée de sorties sur le sable. C'est le moment de faire une régulation, de redonner des consignes individuelles. C'est aussi un moment repos et de vérification de l'état de fatigue et du refroidissement éventuel de chacun. Les élèves peuvent aussi à ce moment se réhydrater.

### **Après chaque séance :**

Un bilan de fin de séance est fait avec les élèves.

Le matériel est vérifié et reconditionné en bon état (planches, matériel de sécurité).

Les combinaisons sont nettoyées et désinfectées par le CNCM.

Les lycras rouges sont lavés au collègue.

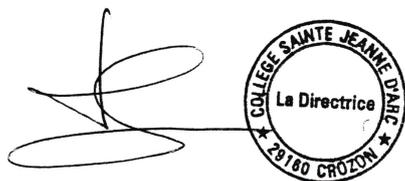
	5ème	4ème
Objectifs	<ul style="list-style-type: none"><li>• Participer à un programme d'entraînement.</li><li>• Découvrir le surf.</li><li>• Participer à des compétitions scolaires et/ou fédérales.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Approfondir un programme d'entraînement de surf.</li><li>• Participer à des compétitions scolaires et/ou fédérales.</li></ul>

Nombre de places	20 (10 + 10 sur deux trimestres). Sélection en fin de 6 <sup>ème</sup> : Test du savoir nager, aisance aquatique, pratique personnelle.	10 sur l'année. Sélection en fin de 5 <sup>ème</sup> en fonction du niveau de pratique et éventuellement des résultats en compétition.
Coordination	M. POULIQUEN : suivi des élèves avec le BEES 1 <sup>er</sup> degré surf du CNCM, gestion des compétitions, encadrement surf, entraînements piscine, secourisme (PSC 1, sauvetage côtier).	
Suivi médical	Médecin traitant de chaque élève.	
Encadrement	<ul style="list-style-type: none"> <li>• BEES 1<sup>er</sup> degré surf du CNCM.</li> <li>• Marc-Olivier POULIQUEN, professeur certifié d'EPS.</li> </ul>	
Matériel	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Surfs et transport par minibus 8 places fournis par le CNCM.</li> <li>• Combinaisons et chaussons/cagoule en néoprène à fournir par l'élève (possibilité de prêt par le CNCM pour les élèves de 5<sup>ème</sup>).</li> <li>• Planches personnelles si possible pour les élèves de 4<sup>ème</sup>.</li> </ul>	
Fréquence	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Une séance intégrée à l'emploi du temps le mardi de 15h à 18h pendant un trimestre.</li> <li>• Possibilité d'une deuxième séance le samedi matin.</li> </ul>	Une séance intégrée à l'emploi du temps le mardi de 15h à 18h pendant deux trimestres.
Pause hivernale	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 4 à 6 séances de piscine.</li> <li>• Formation PSC 1.</li> <li>• Formation météo et compétition.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 4 à 6 séances de piscine.</li> <li>• Révision PSC 1.</li> <li>• Formation compétition.</li> </ul>
Engagement de l'élève	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Être présent à toutes les séances (absence tolérée uniquement sur raison motivée par un avis médical ou familial).</li> <li>• S'équiper progressivement en fonction de son niveau.</li> <li>• S'investir pour progresser en surf <i>mais aussi s'investir sur le plan scolaire.</i></li> <li>• Participer aux championnats départementaux <i>au minimum.</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Être présent à toutes les séances (absence tolérée uniquement sur raison motivée par un avis médical ou familial).</li> <li>• Si possible s'engager à un niveau fédéral (Club FF surf).</li> <li>• Avoir sa propre planche et s'entraîner avec pour une progression plus efficace.</li> <li>• S'investir pour progresser en surf mais aussi s'investir sur le plan scolaire.</li> <li>• Participer aux championnats régionaux et départementaux.</li> </ul>
Perspectives	L'admission en année supérieure se fait sur la base de plusieurs critères : <ul style="list-style-type: none"> <li>• La motivation et l'engagement de l'élève.</li> </ul>	Poursuite en section sportive et/ou en sport études et/ou STAPS.

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La façon dont l'élève aura su mener de front un travail scolaire de qualité et son investissement dans la section.</li> <li>• Le niveau atteint par l'élève en fin de trimestre.</li> </ul>	
--	--	--

	Compétences de l'activité	Connaissances à acquérir
Surf	<p style="text-align: center;"><b><u>Équilibre</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Création d'un nouveau centre de gravité à partir des appuis sur la planche (allongé et debout)</li> <li>• Dissociation segmentaire entre les membres inférieurs et les membres supérieurs.</li> </ul>	En cours de rédaction
Surf	<p style="text-align: center;"><b><u>Propulsion</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• S'équilibrer et se placer de manière efficace sur la planche pour se déplacer vers le peak / Ramer de manière efficace.</li> <li>• Se placer au peak pour bénéficier d'un niveau optimal d'énergie favorable au départ et à l'accélération.</li> <li>• Intégrer des manœuvres pour se replacer au peak : bottom, cut-back...</li> </ul>	En cours de rédaction
Surf	<p style="text-align: center;"><b><u>Sécurité</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Évaluation de tous les éléments naturels à prendre en compte avant de s'engager (taille des vagues / niveau de pratique/ courant / force du vent / baïnes / température de l'eau ...).</li> <li>• Technique du canard et/ou esquimautage pour passer des barres puissantes.</li> <li>• Connaître et regarder régulièrement les signaux donnés par l'encadrement.</li> <li>• Repéré sa position dans l'eau par rapport aux autres (règles de priorités) et par rapport à des points fixes pris à terre.</li> </ul>	En cours de rédaction

La chef d'établissement, Madame Dominique FLOC'H-TRENDEL



A handwritten signature in black ink is positioned to the left of a circular stamp. The stamp contains the text "COLLEGE SAINTE JEANNE D'ARC" at the top, "La Directrice" in the center, and "29160 CROZON" at the bottom, flanked by two small stars.

Le professeur d'EPS, Marc-Olivier POULIQUEN



A handwritten signature in black ink, written in a cursive style, is centered on the page.