CAHIER D'ASSOCIATION SPORTIVE : « AS AQUAMEN »

1- PROJET D'AS

L'association sportive du Collège Saint Louis Ste Thérèse à pour objectif de favoriser l'accès à une pratique sportive des sports de pleine Nature et notamment des sports de Glisses.

L'équipe pédagogique d'EPS propose une Association Sportive inédite consacrée aux sports aquatiques à savoir le surf, le sauvetage aquatique et le wake-board.

L'AS commence par la session surf à raison de 7 séances. Ces 7 séances se déroulent les mercredis après-midi à Lacanau en collaboration avec le centre UCPA et ses moniteurs diplômés. Le rendez-vous est fixé à 13H au collège chaque mercredi pour un retour vers 18H00. Les séances se déroulent par petits groupes de 8 élèves en fonction des niveaux de chacun.

Suit ensuite la session wake-board de 7 séances au téléski nautique d'Avensan aux mêmes horaires.

Une contribution de la part des familles est demandée. Le cout total de cette AS Exceptionnelle est de 200 Euros. Ce tarif comprend : les trajets en bus privé, les cours de deux heures encadrées par des moniteurs brevetés, le matériel (combinaisons, planches), la cotisation annuelle d'AS.

LES AXES PRIORITAIRES DU PROJET D'AS

Les objectifs de l'association sportive sont multiples

- Permettre aux élèves de découvrir et d'approfondir l'acquisition des compétences motrices et sociales sur les activités pratiquées.
- Amener les élèves à travailler sur les sports de pleine nature et leur faire acquérir des compétences transversales.
- Favoriser la rencontre avec les élèves de classes différentes et la cohésion au sein d'un groupe
- Palier aux grands nombres d'élèves non nageur dans la société : donner la possibilité à chacun d'améliorer son aisance dans l'eau
- Créer une identité liée à l'appartenance à une structure commune qui est le Collège St Louis Ste Thérèse. Donner une bonne image de l'établissement et véhiculer les valeurs du projet d'établissement.
- Promouvoir les valeurs telles que la solidarité, le partage, la cohésion et l'entraide au sein du groupe.
- Redonner ou donner le gout et l'envie à des jeunes très souvent addicts aux jeux vidéo de pratiquer des activités physiques et sportives.
- Renouer un lien avec la nature, sensibiliser les jeunes au respect de l'environnement et aux conditions climatiques changeantes.

PUBLIC CONCERNE

Cette association est **ouverte à tous les élèves** du collège de la 6 ° à la 3 °.

Pour des contraintes budgétaires et pour des raisons de sécurités le nombre de place est limité à 24 élèves. Une autorisation parentale est obligatoire ainsi qu'une attestation du savoir nager est obligatoire pour la participation à cette AS.

QUELLES FINALITES

Une pratique sportive pour tous : initiation et découverte pour les débutants et les élèves recherchant une **pratique ludique de loisir** et de plaisir. Le but est donner le gouts aux élèves de pratiquer des activités physiques.

LES ACTIVITES PROPOSEES

Les activités sont proposées sont le surf et le wakeboard.

LES PETITS PLUS AU COLLEGE SAINT LOUIS SAINTE THERESE

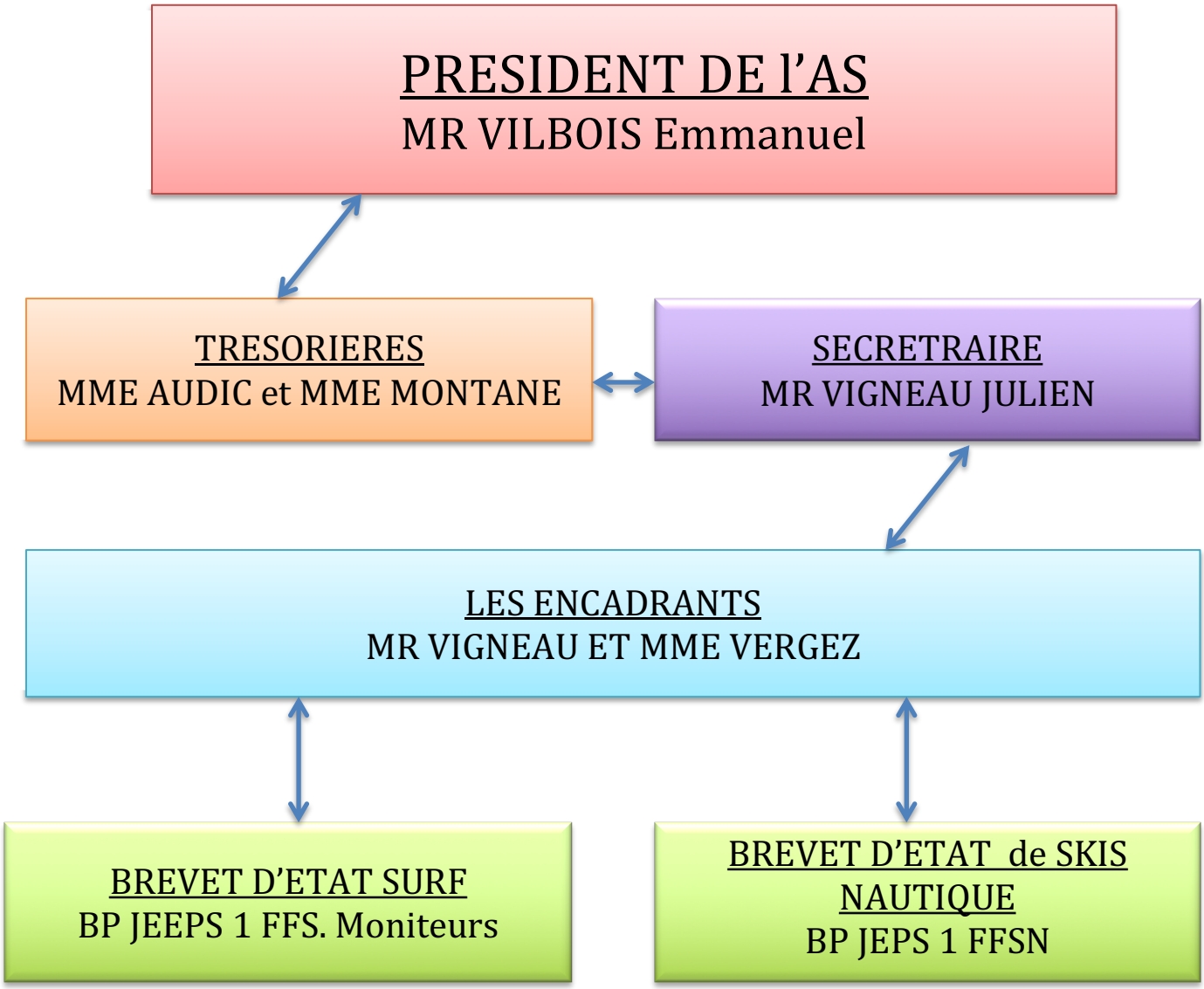
PROJET AUTOUR DES ACTIVITES PHYSIQUES DE PLEINE NATURE.

- ⇨ AS SPORTS DE GLISSE : Surf, wakeboard, sauvetage aquatique
- ⇨ SEJOUR SKIS A LA PIERRE SAINT MARTIN

2- LISTE DES PARTICIPANTS

Nom et prénom
BENEROSO ALEXANDRE
CARNALL-REYNOLDS MARTIN
CHELLI WASSIM
CLERON GABIN
CONTE VICTOR
DANNEELS AXEL
DAVID AUDIC IAN
DE GAILLANDE NAEL
EZZAKI ILYES
GRANDJEAN DIMITRI
GUERINEAU BERENICE
IDIR SARAH
LACASSAGNE MARIUS
LAHOULE RAPHAEL
LEMAIRE CHARLIE
NASARRE MAXENCE
PEDURTHE PAUL
QUIEDEVILLE ASHLEY
RAULET EMMA
RELEXANS IBAN
REYNAUD MAILYS
THEODORE CHARBONNIER VALENTIN
TRACHE MAEL
TRACHE YLAN

3- ORGANIGRAMME DE L'AS



4- DOCUMENT D'INSCRIPTION

INSCRIPTION AS « AQUAMEN»
ST LOUIS STE THERESE
ANNEE 2021/ 2022

Madame, Monsieur,

L'équipe pédagogique d'EPS propose une Association Sportive inédite consacrée aux sports aquatiques à savoir le surf, le sauvetage aquatique et le wake-board.

Nous débuterons par la session surf qui aura lieu du 9 septembre 2020 au 4 Novembre 2020. Ces 7 séances se dérouleront les mercredis après-midi à Lacanau en collaboration avec le centre UCPA et ses moniteurs diplômés. Le rendez-vous est fixé à 13H au collège chaque mercredi pour un retour vers 18H00. En cas de mauvaises conditions liées à la météo, les cours seront reportées.

Suivra la session wake-board du 12 mai au 13 juin 2021 (soit 7 séances) au téléski nautique d'Avensan aux mêmes horaires.

Le cout total de cette AS Exceptionnelle, aux prix les plus négociés, s'élève à 200 Euros. Ce tarif comprend : les trajets en bus privé, les cours de deux heures encadrées par des moniteurs brevetés, le matériel (combinaisons, planches), la cotisation annuelle d'AS.

En cas de désistement en cours d'année, aucun remboursement ne sera effectué.

Pour participer vous devez impérativement remettre à MR VIGNEAU ou MME VERGEZ un certificat médical de non contre-indication à la pratique des sports nautiques ; l'autorisation parentale remplie et signée, une attestation du « savoir nager » et le règlement.

Nous ne disposons que de 24 places dans le cadre de cette AS. Seuls les élèves qui auront ramenés l'autorisation parentale et le premier règlement avant le lundi 7 septembre 2020 seront considérés comme inscrits.

Sportivement,

Mme Vergez et Mr Vigneau

AUTORISATION PARENTALE

Je soussigné ……..
Autorise ma fille, mon fils, ……..
à participer à l'AS AQUAMEN sur les trois sessions prévues et j'atteste que mon enfant sait nager.

SIGNATURE :

5- JOURNAL DE BORD DES SEANCES

SEANCE 1 SURF :

Présentation de l'activité Surf – Améliorer l'autonomie dans l'eau - S'équiper correctement

Présentation de l'environnement : spécifique au plan d'eau (notions de baïnes, de banc de sables, de vagues, de vents, de direction)

Présentation du matériel : les différentes parties de la planche (le leash, le noise, les dérives)

Présentation des règles de sécurité liées à l'activité.

Travail de l'autonomie dans l'eau : Plonger sous une mousse et reprendre pieds ; prendre une mousse en body surf ; franchir une mousse en tenant la planche en toute sécurité dans un endroit où l'on à pied.

Prendre une mousse en position allongée sur la planche

Cours sur « l'équilibre » : conserver son équilibre en position allongée ou assise sur la planche (groupe 1), position debout (groupe 2 et 3)

Pas d'Absent.

SEANCE 2 SURF :

Adapter son comportement aux contraintes du milieu : lecture et analyse du milieu.

Échauffement Général sur la plage sous forme de petits jeux.

Échauffement spécifique à l'activité.

Rappel des règles de sécurité liées à l'activité. Vérifier son matériel.

Se déplacer en ramant.

Cours sur le « Redressement » sur le sable puis à l'eau. Se redresser sur la planche pour glisser en position d'équilibre debout sur des petites mousse.

Pas d'Absent.

SEANCE 3 SURF :

Utiliser la bonne posture pour glisser sur les vagues : maitrise des déséquilibres pour atteindre l'équilibre

Échauffement Général sur la plage sous forme de petits jeux.

Échauffement spécifique à l'activité : Passer les premières mousse et revenir en prenant une mousse (Groupe 1), passer la barre en nageant et en plongeant sous les vagues (groupe 2 et 3).

Cours sur le positionnement sur la planche : trouver le bon l'équilibre et maitriser les déséquilibres (Groupe 1).

Se rendre au large en contournant la zone de déferlement (Groupe 2 et 3).

Prendre une petite vague qui n'a pas encore déferlé : Take Off (groupe 2 et 3).

Session de surf d'1h15.

Pas d'Absent.

SEANCE 4 SURF :

Utiliser la bonne posture pour glisser sur les vagues : maitrise des déséquilibres pour atteindre l'équilibre

Échauffement général sur la plage sous forme de petits jeux

Échauffement spécifique à l'activité : Passer les premières mousse et revenir en prenant une mousse (Groupe 1), passer la barre en nageant et en plongeant sous les vagues (groupe 2 et 3).

Cours sur le positionnement sur la planche : trouver le bon l'équilibre et maitriser les déséquilibres (Groupe 1).

Se rendre au large en contournant la zone de déferlement (Groupe 2 et 3).

Prendre une petite vague qui n'a pas encore déferlé : Take Off (groupe 2 et 3).

Session de surf d'1h15.

1 Absent :

SEANCE 5 SURF :

Suivre une trajectoire

Échauffement général sur la plage sous forme de petits jeux.

Échauffement spécifique à l'activité : Passer les premières mousse et revenir en prenant une mousse (Groupe 1), passer la barre en nageant et en plongeant sous les vagues (groupe 2 et 3).

Prendre une petite vague qui n'a pas encore déferlé : Take Off, puis prendre une direction dans la mousse après le Take Off (groupe 2 et 3).

Session de surf d'1h15.

2 Absents

SEANCE 6 SURF :

Être initiateur de son projet : décider sa trajectoire

Échauffement général sur la plage sous forme de petits jeux.

Échauffement spécifique à l'activité : prendre une petite vague en body surf.

Cours sur le positionnement sur la planche : trouver le bon l'équilibre et maitriser les déséquilibres. (Groupe 1)

Se rendre au large en contournant la zone de déferlement (Groupe 2 et 3).

Prendre une petite vague qui n'a pas encore déferlé : Take Off (groupe 2 et 3).

Session de surf d'1h15.

2 Absents

SEANCE 7 SURF :

Progresser dans ses actions de déplacements et de glisse : passer d'une glisse en position allongée à une glisse en position debout.

Échauffement général sur la plage sous forme de petits jeux.

Échauffement spécifique à l'activité : en cercle (gainage, redressements).

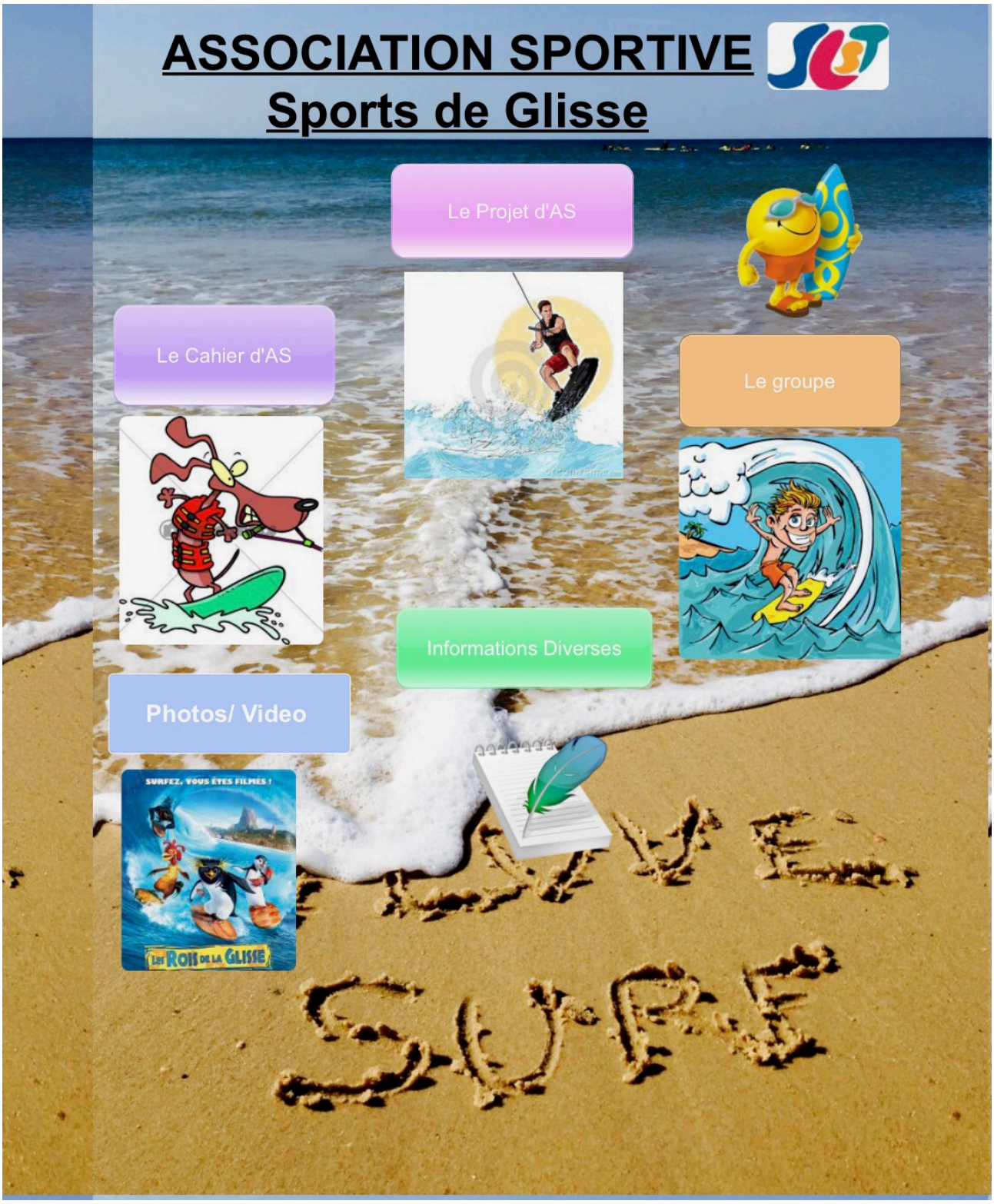
LE « CASH A l'EAU » : Être le premier dans l'eau à prendre une vague en body surf.

Session de surf de 50 minutes.

Gouter de fin de session surf. Tout le monde met la main à la « pate » et amène quelque chose pour le gouter.

Pas d'Absents.

Quelques photos souvenirs !

UCPA

Captures d'écran la Page d'AS sur notre site