

SECTION SPORTIVE

SCOLAIRE

SKI



COLLEGE LES GARCINS

05 BRIANÇON

SOMMAIRE

Présentation : Objectifs - Conditions d'admission - Inscription et Dérogation	P 03 - 06
Organisation annuelle	P 07
EPS - Education Physique et Sportive	P 08
Préparation physique spécifique et tests physiques	P 09 - 10
Entraînement Ski	P 11
Stage et libération de cours	P 12 - 14
Association Sportive du collège	P 15
APESS - Association des Parents d'Elèves de Section Sportive	P 16
Clubs partenaires	P 17

SECTION SPORTIVE SCOLAIRE

Circulaire du 10-4-2020

« Les sections sportives scolaires offrent aux élèves volontaires la possibilité de bénéficier, après accord de leurs représentants légaux, d'un entraînement plus soutenu dans une ou plusieurs discipline(s) sportive(s) proposée(s) par l'établissement scolaire, tout en suivant une scolarité normale. »

« Tous les élèves désireux de pratiquer l'activité proposée dans la section sportive scolaire de leur choix peuvent faire acte de candidature auprès du chef d'établissement. L'affectation relève de sa compétence, après consultation de l'équipe EPS, des instances fédérales partenaires du projet et dans le respect du calendrier fixé par les services rectoraux. »



SECTION SPORTIVE SCOLAIRE SKI COLLEGE LES GARCINS



ADMISSION

Les élèves souhaitant intégrer la Section Sportive Scolaire Ski Fond-Alpin (4SFA) du Collège les Garcins doivent avoir une pratique du ski en compétition dans un des clubs partenaires. Ils doivent aussi être en mesure de mener conjointement scolarité et entraînement sportif sans se trouver en situation de décrochage.

L'entrée se fait sur proposition des clubs et après examen en commission d'admission.

La 4SFA du Collège les Garcins cherche à permettre à chaque élève membre de s'épanouir en lui offrant la possibilité - par des aménagements d'emploi du temps - de concilier scolarité et entraînement sportif pour atteindre son meilleur niveau possible.



SECTION SPORTIVE SCOLAIRE SKI COLLEGE LES GARCINS



INSCRIPTION ET DEROGATION

Pour les élèves admis dont le collège les Garcins n'est pas l'établissement de secteur, il est nécessaire de faire une demande de dérogation au titre du suivi d'un parcours scolaire particulier (Prendre contact avec le professeur des écoles).

Pour tous les entrants, il faut ensuite procéder à l'inscription en 6e selon les modalités communiquées par les écoles primaires.



SECTION SPORTIVE SCOLAIRE SKI COLLEGE LES GARCINS

SCOLARITE



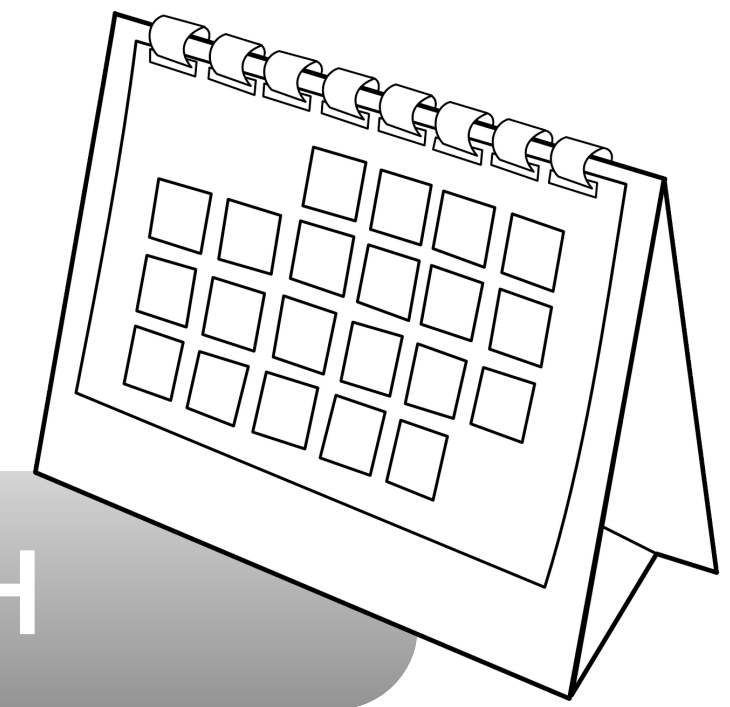
Les élèves admis en section peuvent suivre leur scolarité :

- En **filière générale**
- Par le biais de L'**ULIS** (Unité Localisée pour l'Inclusion Scolaire) si le profil de l'élève le permet.
- En **Section d'Enseignement Général et Professionnel Adapté (SEGPA)**, à la demande de la famille. Dans ce cas, l'élève assiste aux entraînements de section **uniquement en 6e et 5e**. Le volume d'heure des ateliers professionnels en 4e et en 3e SEGPA ne permet pas d'intégrer des heures d'entraînements de ski à l'emploi du temps.



SECTION SPORTIVE SCOLAIRE SKI - COLLEGE LES GARCINS - 05 BRIANÇON

ORGANISATION ANNUELLE



6e

EPS 2H

EPS 2H

PPS 2H

EPS 2H

SKI
1 demi-journée

EPS 2H

EPS 2H

5e 4e 3e

EPS 2H

EPS 2H

PPS 2H

SKI
1 demi-journée

SKI
1 demi-journée

EPS 2H

EPS 2H

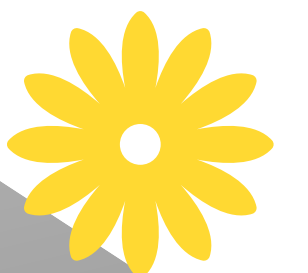
AUTOMNE (11 Sem)



HIVER (12 Sem)



PRINTEMPS (13 Sem)

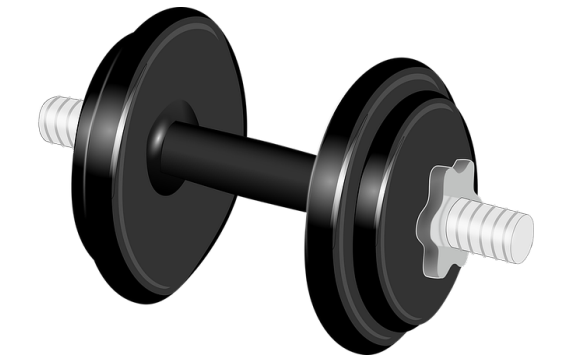


EDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE

- 6e = 4h hebdomadaires d'EPS en automne et au printemps - 2h en hiver.
- 5e - 4e - 3e = 4h hebdomadaires d'EPS en automne et au printemps (contre 3h en classe classique).
- Activités sportives programmées par niveau de classe pour l'ensemble du collège (sous réserve d'éventuelles modifications ou adaptations).

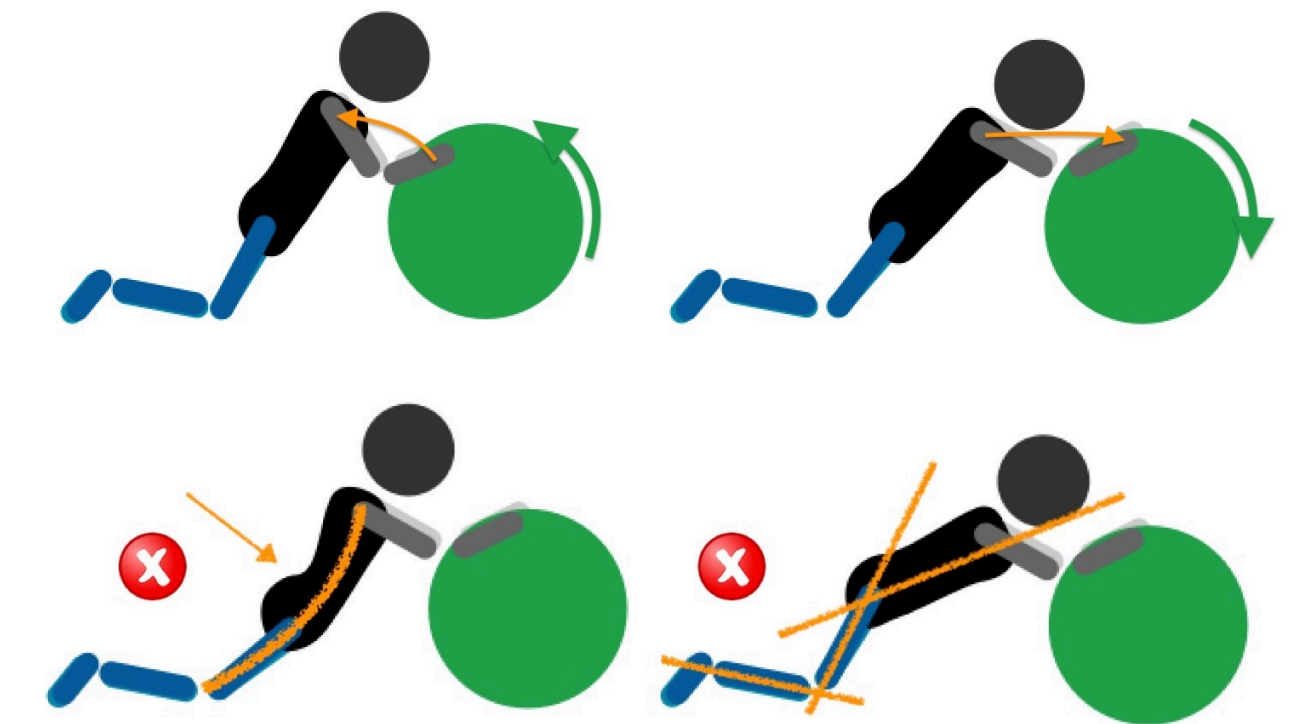
COLLEGE LES GARCINS - APSA PROGRAMMÉES				
CHAMP D'APPRENTISSAGE	6EME	5EME	4EME	3EME
<i>CA 1 : Produire une performance optimale, mesurable à une échéance donnée</i>	DEMI-FOND NATATION HAIES - RELAIS	DEMI-FOND	DEMI-FOND	1000 m Multibond - Hauteur (hors section)
<i>CA 2 : Adapter ses déplacements à des environnements variés</i>	SKI ALPIN (hors section) Ski alpin ou nordique (Section)	SKI ALPIN (hors section) Ski alpin ou nordique (Section) ESCALADE	Ski alpin ou nordique (Section) PATIN (hors section)	Ski alpin ou nordique (Section)
<i>CA 3 : S'exprimer devant les autres par une prestation artistique et/ou acrobatique</i>	GYMNASTIQUE	CIRQUE ou DANSE	ACROSPORT	GYMNASTIQUE
<i>CA 4 : Conduire et maîtriser un affrontement collectif ou interindividuel</i>	HANDBALL	VOLLEY-BALL BADMINTON	BASKET ou RUGBY VOLLEY-BALL LUTTE ou BOXE	HANDBALL BADMINTON



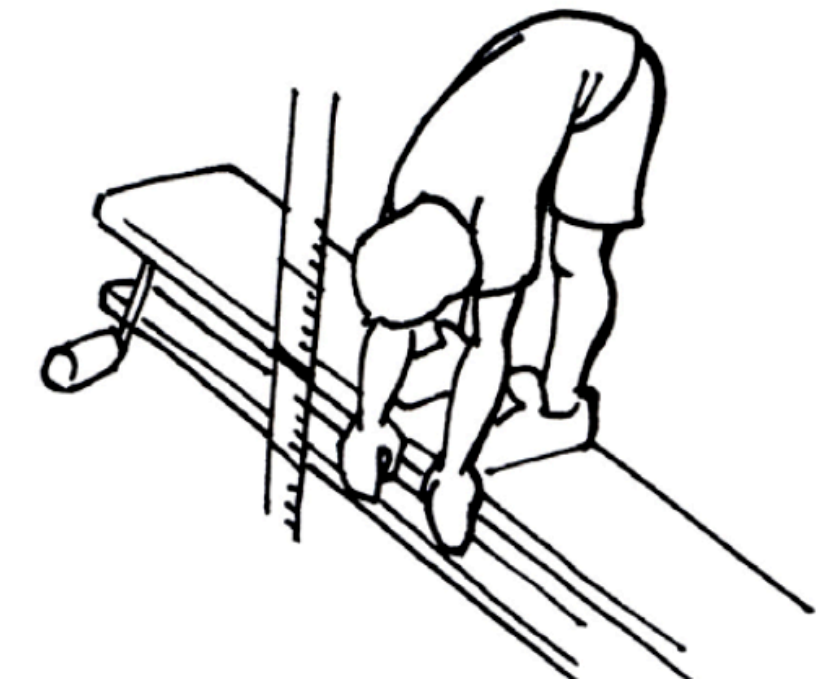


PREPARATION PHYSIQUE SPECIFIQUE

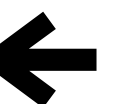
- 2 heures supplémentaires dédiées par niveau, de septembre à mi-décembre (9 séances environ), encadrées par le professeur d'EPS.
- 6e : Apprendre à se placer sur les routines de gainage et d'étirement. Renforcement musculaire et placement afin de prévenir d'une rupture du ligament croisé (travail des genoux dans l'axe) avec l'intervention de 2 x 2h d'un kinésithérapeute.
- 5e - 4e - 3e : stabilisation des acquis sur le placement avec un travail de Renforcement - Gainage - Coordination.
- L'assistance de 2 coachs (si disponibles) sur ces séances permet de multiplier les retours et les corrections.
- Les interventions des coachs et du kinésithérapeute sont financées par L'Association des Parents d'Elèves de Section Sportive



TESTS PHYSIQUES



- Des tests physiques sont réalisés en fin de CM2 pour les futurs entrants puis chaque année début septembre.
- Ils n'ont aucune vocation de sélection.
- Ils permettent aux élèves de visualiser leur progrès et de prendre conscience de la nécessité de maintenir une activité physique en dehors des périodes de ski.
- Les résultats sont communiqués aux élèves et à leur entraîneurs.



ENTRAINEMENT SKI



- **6e** = 1 entraînement hebdomadaire (jeudi matin)
- **4e-5e** = 2 entraînements hebdomadaires (mardi matin - jeudi après-midi)
- **3e** = 2 entraînements hebdomadaires (mardi après-midi - jeudi matin)
- **4 clubs d'appui en ski alpin - 3 en ski nordique**
- Entraînements communs avec présence des coachs des différents clubs
 - ▶ Permet de suppléer quand un club est mobilisé sur un événement.
 - ▶ Plusieurs sites d'entraînement possibles en nordique et en alpin





STAGE et LIBERATION DE COURS

Le mercredi matin est libre de cours et d'entraînement en hiver pour permettre aux élèves de récupérer et de s'avancer dans le travail scolaire.

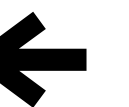
Des libérations peuvent être accordées pour des stages ou des participations à des compétitions.

Ces adaptations ponctuelles de la scolarité font l'objet d'une demande des clubs au collège en amont de l'évènement.

Les élèves ont la charge de récupérer les cours manqués lorsqu'ils sont libérés de cours.

Depuis cette année, lors de déplacement sur plusieurs jours, il a été demandé aux coachs de prévoir 1h par jour pour le travail scolaire.

Un élève en difficulté scolaire ou dont l'attitude ne satisfierait pas peut se voir refuser une libération.



STAGE et LIBERATION DE COURS

SKI NORDIQUE

- ▶ 1 semaine de stage en novembre - tous niveaux de classe
- ▶ 2 jours de stage - tous niveaux de classe - répartis en 2 sessions (4e/5e - 3e/6e) - en parallèle du stage d'ouverture de saison des skieurs alpins
- ▶ Libération pour des compétitions



STAGE et LIBERATION DE COURS

SKI ALPIN

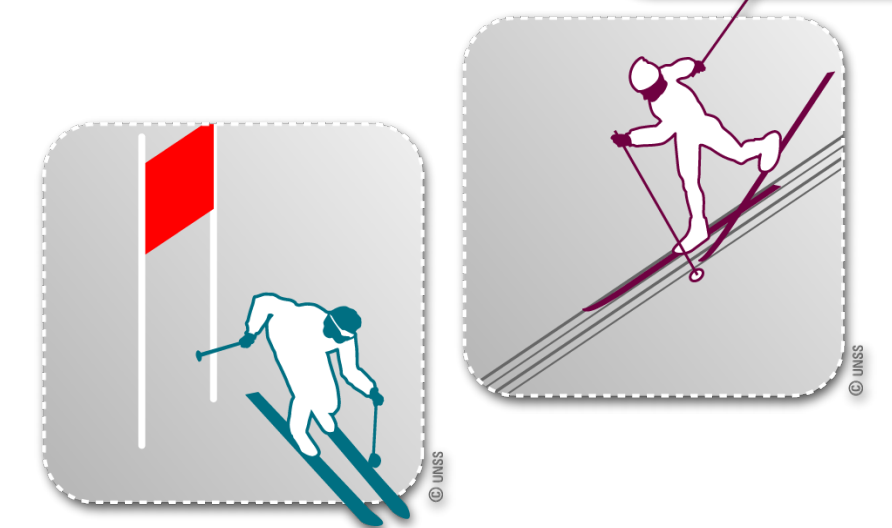
- ▶ 2 jours de stage de début de saison - tous niveaux de classe - répartis en 2 sessions (4e/5e - 3e/6e) - avec maintien d'un entraînement de section sur cette semaine. (Ex : stage lundi mardi - Entraînement jeudi)
- ▶ 2 jours de stage de vitesse - sur le même principe
- ▶ Libération pour des compétitions
- ▶ Libération stage glacier en mai-juin
 - ▶ Accordée sur des journées ponctuelles pour prolonger des week-ends
 - ▶ Pour un nombre restreint d'élèves de la 6e à la 4e, identifiés par les clubs qui organisent ces séances.



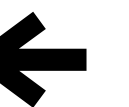
ASSOCIATION SPORTIVE

L'adhésion à l'Association Sportive du Collège est obligatoire. Le montant annuel est de 26€ pour l'ensemble des activités proposées à l'AS.

Les élèves de section sportive doivent participer obligatoirement aux cross UNSS ainsi qu'aux compétitions dans leur discipline de spécialité.



Participer aux autres activités proposées, c'est l'occasion de rencontrer des élèves d'autres classes et d'autres niveaux de classe, du collège et des collèges des environs.



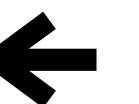
Association des Parents de Section Sportive

L'APESS est une association indépendante de l'établissement gérée par les parents d'élèves de 4SFA.

La cotisation annuelle est de 70€.

Elle permet :

- de rétribuer les intervenants extérieurs qui co-animent avec l'enseignant d'EPS les séances de préparation physique spécifique et d'acheter du matériel spécifique (swissball, élastiques, ...).
- de bénéficier du gilet de la section sportive
- de prendre en charge une partie des transports sur les sites d'entraînement.
- de prendre en charge la visite médicale pour les élèves de 4SFA.



CLUBS PARTENAIRES

SKI NORDIQUE

- ▶ CSSC - Club de Ski de Serre Chevalier
- ▶ SCMVC - Ski Club Montgenèvre Val Clarée
- ▶ ASE - AS Edelweiss - Villard St Pancrace



SKI ALPIN

- ▶ SCM - Ski Club de Montgenèvre
- ▶ CSHB - Club des Sports d'Hiver du Briançonnais
- ▶ CSSC - Club de Ski de Serre Chevalier
- ▶ CSM - Club des Sports de la Meije

