

**DOSSIER DE CANDIDATURE
SECTION SPORTIVE SKI NORDIQUE
DU COLLEGE LES ALLOBROGES**

ANNEE SCOLAIRE 2020-2021





Objectifs de la section sportive

Permettre aux élèves de cette section de :

- Accéder à un bon niveau en ski de fond (skating et classique) et en biathlon,
- D'être des athlètes plus complets et plus éclairés sur leur pratique sportive,
- Poursuivre les études de collège tout en ayant des horaires aménagés et encadrés,
- S'impliquer activement dans l'Association Sportive du collège.

Conditions d'admission

- Être admis(e) au collège Les Allobroges ou y poursuivre *déjà* ses études,
- Être apte médicalement,
- Être inscrit dans des clubs partenaires de la section : SCN Pays Rochois ou CN des Glières (groupe compétition).

L'élève doit réunir ces trois conditions pour être admissible.

Attention : le maintien d'un élève l'année suivante dans la section n'est pas automatique !

Fonctionnement de la section sportive

Emploi du temps et charge sportive

Les élèves de cette section ont le même emploi du temps que leurs camarades de classe et donc le même volume de cours. Des créneaux d'entraînements leur sont proposés, sous la responsabilité du collège et encadrés par des entraîneurs diplômés d'Etat et/ou M. RICHARD, professeur d'EPS en charge de la section, et programmés de la façon suivante :

Niveau	Automne et Printemps 1 ^{er} trimestre et 3 ^{ème} trimestre	Hiver 2 ^{ème} trimestre
6 ^{ème} et 5 ^{ème}	Mardi après-midi 13h30 – 15h30	Mardi après-midi 13h30 – 17h30
4 ^{ème}	Jeudi après-midi 13h30 – 16h30	Jeudi après-midi 13h30 – 17h30
3 ^{ème}	Jeudi après-midi 13h30 – 16h30	Jeudi après-midi 13h30 – 17h30 + Quelques mardis après-midis 13h30 – 17h30

Les autres séances d'entraînement proposées par les clubs dans la semaine sont sous leur responsabilité. Elles sont associées au travail mené à la section sportive et sont donc obligatoires pour progresser.



Contenu de la formation

L'objectif de la section sportive est de faire progresser les élèves en ski de fond mais également de former des jeunes plus lucides et plus autonomes dans la gestion de leur pratique sportive. Sont donc abordés, entre autres, les éléments suivants :

- Se perfectionner en classique et en skating, grâce à des exercices techniques spécifiques et à de l'analyse vidéo.
- Se préparer physiquement à la saison hivernale, en améliorant son équilibre, son gainage, sa souplesse...
- Travailler l'esprit de groupe et la collaboration (jeux collectifs, relais...).
- Savoir entretenir son matériel : fartage, préparation des skis.
- Connaître les principes théoriques de l'entraînement, de la récupération, grâce à des cours en salle.
- Remplir régulièrement son carnet d'entraînement.
- Proposer et animer un exercice pour ses camarades.
- Analyser sa saison, ses réussites et ses échecs.

Ces contenus font l'objet d'une évaluation à chaque trimestre, donnée aux familles. Le travail effectué par l'élève à la section sportive apparaît sur ses bulletins et compte ainsi dans le cadre de son orientation et du Diplôme National du Brevet.

Aspects financiers

L'inscription à la section sportive est gratuite.

Les cotisations (adhésion au groupe d'entraînement et licence FFS) devront être prises directement auprès du club dans lequel est licencié le jeune.

Une participation financière (environ 18 euros) sera demandée aux familles en début d'année afin de permettre l'inscription à l'Association Sportive, au même titre que tous les élèves du collège souhaitant y participer. Ceci est nécessaire pour que l'élève participe aux compétitions UNSS faisant partie du programme de la section : cross départemental, championnat académique et national.

Qualités souhaitées

Faire le choix de la section sportive ski nordique, c'est accepter des contraintes importantes : charges d'entraînement supérieures, emploi du temps plus chargé, obligations plus nombreuses... L'inscription doit donc être un *acte volontaire et mûrement réfléchi* par l'élève et sa famille.

Pour s'épanouir et réussir son parcours dans cette section, il est nécessaire de :

- Avoir envie de réussir à la fois ses études et sa pratique du ski de fond.
- Aimer le ski nordique et plus généralement l'activité physique.
- Être volontaire et dynamique.
- Être rigoureux et organisé.

La section sportive ski nordique, si elle est contraignante et exigeante, est une **expérience humaine riche et formatrice**.

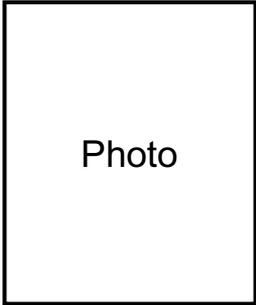


Pour s'inscrire

ETAPE N°1	<p>Compléter le dossier d'inscription, comprenant :</p> <ul style="list-style-type: none">○ La fiche de candidature.○ La fiche médicale.○ La lettre de motivation et d'engagement.○ Le bilan sportif. <p>Joindre les photocopies des bulletins de l'année en cours. Le bulletin du 3^{ème} trimestre, portant l'avis d'orientation du conseil de classe, peut être envoyé après le reste du dossier, une fois émis par l'établissement où est scolarisé votre enfant.</p> <p>Envoyer le dossier complet à l'adresse suivante :</p> <p>Collège Les Allobroges Secrétariat Élève 100 Rue de l'Égalité – BP 55 – 74800 LA ROCHE SUR FORON CEDEX</p>	AU PLUS TARD POUR LE LUNDI 11 MAI 2020
ETAPE N°2 UNIQUEMENT POUR LES FAMILLES NE RESIDANT PAS DANS LE SECTEUR SCOLAIRE DU COLLEGE	Demander une dérogation de secteur auprès de votre établissement d'origine.	Début mai
ETAPE N°3	Une commission paritaire réunissant des responsables des 2 clubs, M. Lamotte - Principal du collège Les Allobroges, Mme Lehmann – Principale adjointe et Mr Richard, professeur EPS et coordinateur de la section sportive, étudient les dossiers complets reçus et décide des candidatures retenues.	Mi-mai
ETAPE N°4	Les familles sont informées de la décision de la commission, par voie postale.	Dans un délai de 72h
ETAPE N°5	Le collège reçoit les résultats des demandes de dérogation et est en mesure de transmettre la liste définitive des élèves inscrits en section sportive.	Mi-juin



FICHE DE CANDIDATURE SECTION SPORTIVE SKI NORDIQUE



NOM : Prénom :

Date de naissance : Lieu :

Adresse de la famille :

.....

Téléphone : Portable :

E-mail :

Classe suivie en 2019-2020 :

Orientation prévue en 2020-2021 en classe de :

Langue 1 :+ en 5^{ème}, 4^{ème} ou 3^{ème} : Langue 2 :

Attention : Il ne sera pas possible de cumuler l'option « Section Sportive Ski Nordique » avec les options « LCA » en 5^{ème} ou « Défense » en 3^{ème}

Régime prévu : demi-pensionnaire externe

Signature des parents ou responsables légaux

Établissement scolaire fréquenté en 2019-2020 (adresse) :

.....

Avis du Chef d'établissement :

.....

Cachet et signature du Chef d'établissement



FICHE MEDICALE SECTION SPORTIVE SKI NORDIQUE

Du fait du contexte sanitaire actuel, ce document pourra être joint ultérieurement, avec le bulletin du 3^{ème} trimestre.

Nom : Prénom :

Date de naissance : / /

MORPHOLOGIE : Taille :m..... Poids :kg

ANTÉCÉDENTS MÉDICAUX : opérations, blessures, douleurs, allergies, asthme...

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

Remarques :

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

CERTIFICAT MEDICAL DE NON CONTRE-INDICATION

A faire compléter par un médecin

Je, soussigné(e) Docteur certifie avoir examiné ce jour M./Mlle et n'avoir décelé aucune contre-indication médicale à la pratique du ski de fond dans le cadre de la section sportive du collège Les Allobroges.

Date Signature et cachet :

J'indique mes coordonnées afin d'être tenu(e) informé(e) de l'évolution de l'état de santé de mon(ma) patient(e) en cas de besoin :

Téléphone :