

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

ANNEE SCOLAIRE 2021-2022





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,
- S'inscrire dans un club partenaire 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 dans la section l'année suivante 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} | Judi après-midi 13h30 – 16h30 | Judi après-midi 13h30 – 17h30 |
| 3 ^{ème} | Judi après-midi 13h30 – 16h30 | Judi 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, grâce à des cours en salle, les principes théoriques de l'entraînement, de la récupération, de la nutrition,...
- 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 au collège 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(se) et organisé(e).

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

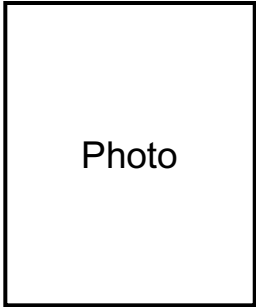


Pour s'inscrire

| | | |
|---|--|--|
| 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 JEUDI 08 AVRIL 2021 |
| 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. | Dès que possible |
| ETAPE N°3 | Une commission paritaire réunissant des responsables des deux clubs, M. Lamotte - Principal du collège Les Allobroges, Mme Muller-Masi – Principale adjointe et M. Richard, professeur EPS et coordonnateur de la section sportive, étudient les dossiers complets reçus et décide des candidatures retenues. | Début 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. | 11/06 pour les entrées en 6 ^{ème} Fin juin pour les autres niveaux |



FICHE DE CANDIDATURE SECTION SPORTIVE SKI NORDIQUE



NOM : Prénom :

Date de naissance : Lieu :

Adresse de la famille :

.....

Téléphone : Portable :

E-mail :

Classe suivie en 2020-2021 : (**Joindre les bulletins de l'année en cours**)

Orientation prévue en 2021-2022 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 2020-2021 (adresse) :

.....

Avis du Directeur d'école / Chef d'établissement :

.....

Cachet et signature du Directeur d'école / Chef d'établissement



LETTRE DE MOTIVATION ET D'ENGAGEMENT

Rédigée par l'élève

NOM : Prénom :

- Pourquoi souhaites-tu t'inscrire à la section sportive ski nordique du Collège Les Allobroges ?
- Qu'est-ce qui peut convaincre les responsables de la section sportive de te prendre dans ce dispositif ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Je, soussigné(e), candidat(e) à la section sportive du Collège Les Allobroges, m'engage à m'investir au maximum de mes possibilités dans ce projet. J'ai bien conscience que je dois être exemplaire dans ma scolarité (attitude en classe, travail personnel) car de nombreuses personnes (mes parents, les entraîneurs et les responsables du club, les personnels du collège) investissent beaucoup de temps et d'énergie pour faire fonctionner cette section.

Note « Lu et approuvé » dans la case et signe =>



BILAN SPORTIF

Quel est ton vécu dans le milieu du ski de fond (à l'école, en club, stages d'été, stages d'hiver, etc...) ?

Nombre d'années de pratique en ski nordique :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

CLASSEMENTS U12, U13, U14, U15 (COMITE MONT-BLANC ET FEDERAL)

-



FICHE MEDICALE

SECTION SPORTIVE SKI NORDIQUE

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 de l'activité physique et du ski de fond dans le cadre de la section sportive du collège Les Allobroges.

Date Signature et cachet :