POUR LES ELEVES INTERESSE(E)S:

Télécharger le dossier de candidature
sur le site internet de la section sportive
(à ramener lors du passage des tests physiques)

TESTS PHYSIQUES:

Le mardi 16 mai de 13H30 à 17H30
13H30-15H30 : test course à pied (1500m) sur la piste
d'athlétisme Charles de Gaulle
et test VTT sur vélodrome à Saint-Omer
16H00- 17H30 : test natation (200m)
à la piscine Sceneo à Saint-Omer
Inscription par mail obligatoire jusqu'au 12 mai
À l'adresse: emmanuel.louchaert@laposte.net

SITE INTERNET DE LA SECTION SPORTIVE:

http://sectionsportive-therouanne.onlinetri.com/

SITE INTERNET DU LYCEE:

www.alexandre-ribot.fr

SPORTS ENCHAÎNÉS

SECTION SPORTIVE SCOLAIRE

LYCEE
ALEXANDRE RIBOT

Triathlon/duathlon/run and bike

SAINT-OMER

RENSEIGNEMENTS

LYCEE A.RIBOT
42, RUE GAMBETTA

SITE INTERNET DE LA SECTION SPORTIVE
sectionsportive-therouanne.onlinetri.com

CONTACT
Emmanuel LOUCHAERT

OBJECTIF:

Procurer aux élèves volontaires la possibilité de bénéficier d'un entraînement plus soutenu dans les disciplines d'endurance (VTT, course à pied et natation) tout en suivant une scolarité normale.

PROFIL RECHERCHÉ:

- ◊ Évidemment: les élèves ayant déjà un vécu en triathlon (club, section sportive…) et motivés pour progresser.
- ◊ Mais aussi: les élèves néophytes en triathlon, mais pratiquant déjà les sports d'endurance (vélo, course) avec assiduité et désireux de découvrir les sports enchaînés.

ADMISSION ET EFFECTIF:

- ◊ Sur dossier scolaire, tests physiques et résultats sportifs.
- ◊ 30 élèves maximum (10 par niveau) répartis de la 2nde à la Tale.

SCOLARITE:

Les élèves de section sportive en 2nde générale et technologique suivent les mêmes enseignements obligatoires que les autres élèves:

- ◊ Tronc commun obligatoire
- ◊ Accompagnement personnalisé
- ◊ 1 enseignement optionnel (section sportive « sports enchaînés »)
- ◊ 1 second enseignement optionnel possible mais pas obligatoire (Management et Gestion ou Sciences et Laboratoire)

A l'issue de la 2nde, les élèves inscrits en section sportive ont la possibilité de s'orienter en 1ère avec n'importe quel enseignement de spécialité.

Le lycée dispose d'un internat. Gare à 10' à pied, médiathèque à 100m.

ENCADREMENT:

- ◊ Sur tous les créneaux de section sportive: M.Louchaert, professeur agrégé d'EPS au collège de Thérouanne, responsable de la section sportive « sports enchaînés » du collège
  Titulaire du Brevet d'Etat de maître-nageur et du Brevet Fédéral d'entraîneur en triathlon.
- ◊ Un éducateur du club de triathlon sur le créneau VTT pour assurer la sécurité du groupe.
- ◊ Sur le créneau UNSS et les compétitions UNSS: M.Thieuleux, professeur d'EPS du lycée

MATERIEL:

Prêt possible d'un VTT appartenant au lycée. Local sécurisé pour le stockage des vélos.
Casque et nécessaire de réparation et d'entretien obligatoires pour chaque élève.

SUIVI MEDICAL:

Chaque élève retenu en section sportive doit obligatoirement effectuer une visite médicale approfondie dans un Centre Médico-Sportif (pour les Audomarois: à Helfaut).

ORGANISATION HEBDOMADAIRE:

2 formules possibles:

- ◊ Section uniquement: 3 créneaux de section obligatoires (2 en Tale)+ créneau UNSS facultatif
- ◊ Section + club: 3 créneaux de section obligatoires (2 en Tale)+ créneaux UNSS et club au choix
  Licence club obligatoire, mais pas nécessairement au COT (convention entre clubs)

JOUR	SECTION SPORTIVE/UNSS	CLUB (COT)
LUNDI	**Élèves de seconde et de 1ère** 15H45-17H45 VTT/run & bike/PPG/home-trainer	18H15-20H00 Natation
MARDI	**Tous les élèves:** 15H45-17H45 Natation (Sceneo)	18H00-19H30 Course à pied
MERCREDI	UNSS (facultatif): 13H30-16H30: VTT 13H30-15H00: natation	14H00-16H00 Vélo de route 16H00-17H15 Natation
JEUDI		6H30-7H30 Natation (groupe perf) 18H00-19H30 Course à pied
VENDREDI	**Tous les élèves**: 11H00-12H30 Course à pied	20H-21H Natation (groupe perf)
SAMEDI		9H45-11H00 Natation 14H15-16H00 Vélo de route
DIMANCHE		Libre (sur plan)

COMPETITIONS UNSS:

L'adhésion à l'Association Sportive du lycée et donc la licence UNSS sont obligatoires. La participation aux compétitions UNSS de run and bike, duathlon, triathlon et cross (si qualification) l'est également.

PARTENARIAT CLUB:

- ◊ Club partenaire de la section sportive: le Côte d'Opale Triathlon Saint-Omer
- ◊ Tarif réduit pour la licence (80€ au lieu de 160)
- ◊ 3 courses fédérales obligatoires
- ◊ Encadrement par 1 entraîneur diplômé d'Etat: Simon Duwat

PRINCIPAUX RESULTATS SPORTIFS:

- ◊ De nombreuses participations aux chpts de France UNSS de duathlon, triathlon, run & bike, VTT et cross et plusieurs podiums nationaux depuis 2013
- ◊ Plusieurs élèves évoluent à un niveau national dans toutes ces disciplines