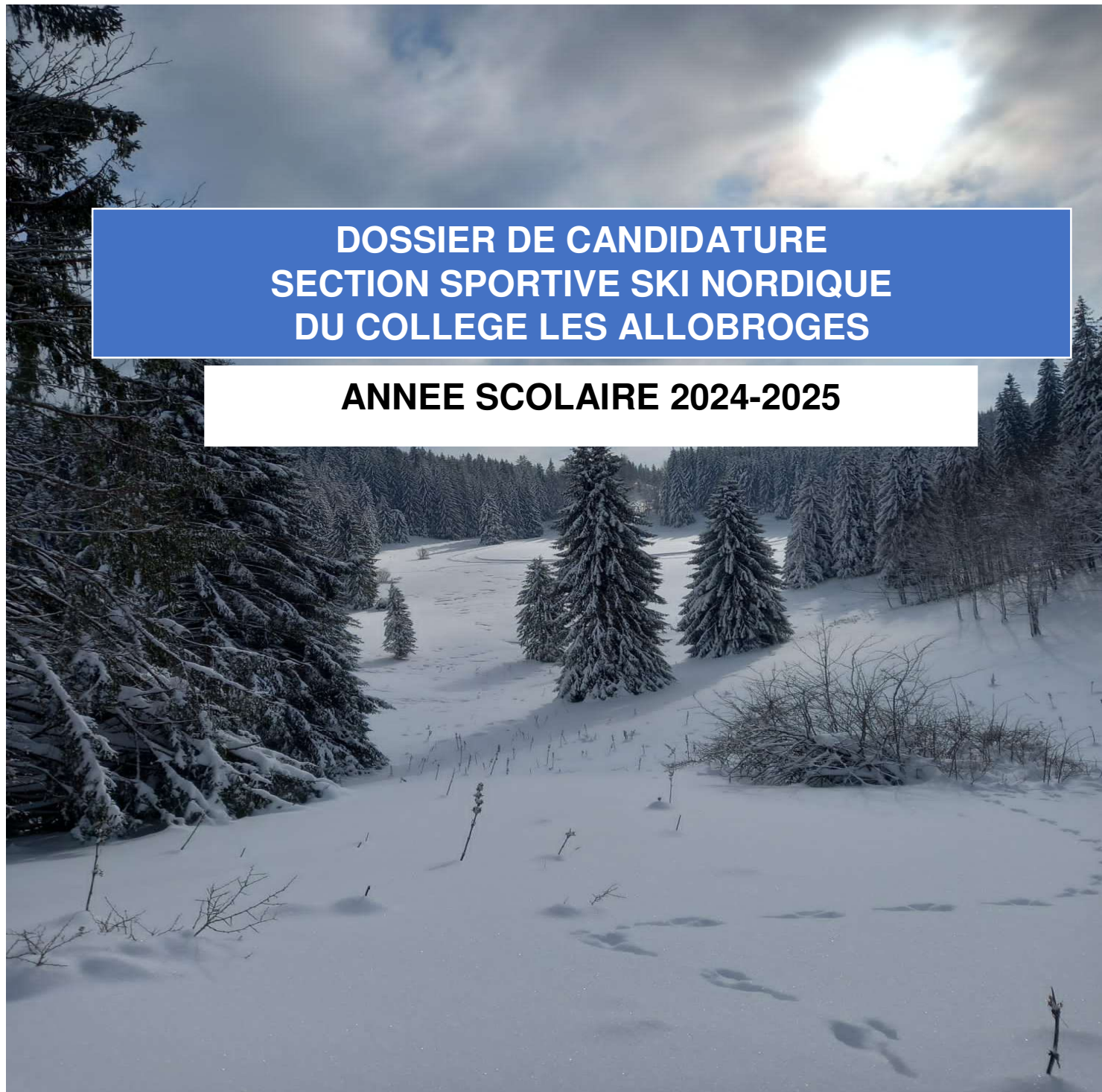


# DOSSIER DE CANDIDATURE SECTION SPORTIVE SKI NORDIQUE DU COLLEGE LES ALLOBROGES

## ANNEE SCOLAIRE 2024-2025



## 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 lucides 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<br>1 <sup>er</sup> Trimestre et 3 <sup>ème</sup> Trimestre | Hiver<br>2 <sup>ème</sup> Trimestre                                               |
|--------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| 6 <sup>ème</sup> et 5 <sup>ème</sup> | Jeudi après-midi<br>13h30-15h30 (puis 16h30 au 3 <sup>ème</sup><br>trimestre)   | Jeudi après-midi<br>13h30-17h30                                                   |
| 4 <sup>ème</sup>                     | Jeudi après-midi<br>13h30-16h30                                                 | Jeudi après-midi<br>13h30-17h30                                                   |
| 3 <sup>ème</sup>                     | Jeudi après-midi<br>13h30-16h30                                                 | Jeudi après-midi<br>13h30-17h30<br>+<br>Quelques mardis après-midi<br>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. Un supplément de cotisation pourra être demandé par les clubs pour les élèves membres de la section sportive.

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.
- Avoir un état d'esprit collectif et positif ; 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

|                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                          |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ETAPE<br/>N°1</b>                                                                                                                        | <p>Compléter le dossier d'inscription, comprenant :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La fiche de candidature.</li> <li>• La lettre de motivation et d'engagement.</li> <li>• Le bilan sportif et la fiche médicale.</li> </ul> <p>Joindre les photocopies des bulletins de l'année en cours. Le bulletin du 3<sup>ème</sup> trimestre peut être envoyé après le reste du dossier, une fois émis par l'établissement où est scolarisé votre enfant.</p> <p>Envoyer le dossier <b>complet</b> à l'adresse suivante :</p> <p style="text-align: center;">Collège Les Allobroges<br/>Secrétariat Élève<br/>100 Rue de l'Égalité – BP 55 – 74800 LA ROCHE SUR FORON<br/>CEDEX</p> <p style="text-align: center;">Ou par mail : <a href="mailto:ce.0740931k@ac-grenoble.fr">ce.0740931k@ac-grenoble.fr</a></p> | <p>AU PLUS TARD<br/>POUR LE</p> <p style="text-align: center;"><b><u>JEUDI 11<br/>AVRIL 2024</u></b></p> |
| <b>ETAPE<br/>N°2</b><br><b>Uniquement<br/>pour les<br/>familles ne<br/>résidant pas<br/>dans le<br/>secteur<br/>scolaire du<br/>collège</b> | <p>Demander une dérogation de secteur auprès de votre établissement d'origine.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <p>Avant le 11 Avril</p>                                                                                 |
| <b>ETAPE<br/>N°3</b>                                                                                                                        | <p>Une commission paritaire réunissant des responsables des deux clubs, Mme Nicollin - Principale du collège Les Allobroges, M. Kaddour – Principal adjoint et M. Richard, professeur EPS et coordonnateur de la section sportive, étudient les dossiers complets reçus et décide des candidatures présélectionnées.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <p>Fin Avril</p>                                                                                         |
| <b>ETAPE<br/>N°4</b>                                                                                                                        | <p>Les familles sont informées de la décision de la commission, par mail. Les élèves présélectionnés sont convoqués au test physique selon leur club de rattachement.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <p>Début mai</p>                                                                                         |
| <b>ETAPE<br/>N°5</b>                                                                                                                        | <p>Passation des tests physiques et communication aux élèves des candidatures retenues.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <p>Samedi 25 mai</p>                                                                                     |



## FICHE DE CANDIDATURE SECTION SPORTIVE SKI NORDIQUE

PHOTO

NOM : ..... Prénom : .....

Date de naissance ..... Lieu.....

Adresse de la famille .....

Téléphone : ..... Portable : .....

E-mail de la famille (*écrire lisiblement*) .....

Classe suivie en 2023-2024 : ..... (**Joindre les bulletins de l'année en cours**)

Orientation prévue en 2024-2025 en classe de : .....

Langue 1 : .....+ en 5<sup>ème</sup>, 4<sup>ème</sup> ou 3<sup>ème</sup> : Langue 2 : .....

**Attention : Il ne sera pas possible de cumuler l'option « Section Sportive Ski Nordique » avec les options « Langues et Cultures de l'Antiquité (LCA) » en 5<sup>ème</sup> ou « Défense » en 3<sup>ème</sup>**

Signature des parents ou responsables légaux

Établissement scolaire fréquenté en 2023-2024 (adresse) : .....

Avis du professeur des écoles ou du professeur principal : .....

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





## 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

-

-

## FICHE MEDICALE

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

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

.....

.....

.....

.....

#### COLLEGE LES ALLOBROGES

100 rue de l'Egalité – BP 55 – 74802 La Roche sur Foron

Tél : 04.50.03.01.24 –

[Ce.0740931k@ac-grenoble.fr](mailto:Ce.0740931k@ac-grenoble.fr)