

ETAT D'ESPRIT

L'apprentissage est basé sur trois axes :

1- le rapport surfeur / environnement

Cet axe est consacré à l'environnement au sens pluriel de l'activité. La connaissance du fonctionnement des marées, de la création de la houle/des vagues, des différents spots de pratique de notre territoire sablais (configuration roche et sable, orientation des plages vs. Sens et entrées de houle).

Nous y abordons également une sensibilisation à l'écologie via le ramassage de déchets et l'identification de leurs provenances, avec l'objectif que les élèves transmettent autour d'eux une forme de conscience de la fragilité du milieu et l'importance de le préserver.

Cette thématique s'envisage également dans la pratique : quels sont les passages pour se rendre au large (line up) ? les techniques pour s'y rendre et où se placer au peak ?

Ce décryptage du milieu, aussi appelé sens marin, permet aux élèves d'aller vers une réelle autonomie dans le milieu en toute sécurité.

2- le rapport surfeur / vague

Il s'agit de comprendre l'énergie offerte par la vague, la notion de trimline, ou glisse passive, après avoir surfé dans les mousses pour les élèves les moins avancés techniquement.

Le fait de pouvoir se déplacer dans la baie des Sables d'Olonne, sur le site de la base de mer, permet de rapidement envisager avec les élèves la glisse sur vague non déferlée et de comprendre la mécanique du rapport surfeur / vague.

Les élèves apprennent ensuite à évoluer sur toute la hauteur de la vague, en effectuant des trajectoires ondulatoires, et en devenant de plus en plus actifs.

Une fois cet acquis stabilisé, l'espace arrière de la vague est travaillé, avec la capacité à revenir vers l'énergie (le curl) et à s'ouvrir à une glisse plus riche via le répertoire de manœuvres.

3- le rapport surfeur / planche

Les manœuvres de bases en surf, longboard et bodyboard sont décomposées : quelles sont les trajectoires optimales afin de les réaliser et quelles actions le surfer doit-il effectuer ?

En plus de la biomécanique sont également abordés les phénomènes physiques liés à l'activité, à savoir la force centrifuge qui permet de se désaxer de son support, la poussée d'Archimède offrant l'effet rebond propre au bottom turn et l'effet Venturi de la dynamique des fluides.

Il est demandé aux élèves de venir avec un cahier dans lequel sont notées le contenu des séances afin de s'approprier l'activité et le vocabulaire « surf ».

COMPÉTENCES DÉVELOPPÉES

Elèves de 6ème

- Etre capable de choisir son matériel en fonction des conditions
- Etre capable de déterminer la zone de pratique
- Etre capable d'identifier les différents dangers de la zone (conditions de mer, météo..)
- Etre capable d'effectuer un redressement et tenir l'équilibre jusqu'au bord sur une vague déferlée ou non

Elèves de 5ème

- Etre capable de s'occuper de son binôme (vigilance, transmission des acquis, choix du matériel..)
- Etre capable d'effectuer un redressement sur une vague non déferlée
- Etre capable de passer la barre

Elèves de 4ème

- Etre capable d'effectuer un redressement en un temps
- Etre capable de surfer la surface lisse de la vague, en droite ou en gauche
- Etre capable de déterminer la zone de « take off » et le choix directionnel
- Etre capable de trouver le chemin optimum pour passer la barre
- Etre capable de connaître les figures de base surf (take off, bottom, trajectoire ondulatoire..)
- Etre capable de retenir les notions basiques de secourisme

Elèves de 3ème

- Etre capable d'effectuer un cut-back, recherche de l'énergie de la vague
- Etre capable de passer des sections de mousses, par le dessus de la vague ou en bottom turn
- Etre capable de porter assistance à son binôme

Communs aux 4 années

- Règles de priorités
- Règles de savoir-vivre/être en groupe, dans l'eau et hors de l'eau
- Respect du matériel
- Sensibilisation à l'environnement et aux valeurs du surf

Les situations mises en place lors des tests de sélection ont pour but d'évaluer la **capacité à évoluer dans le milieu**, la technique surf est un plus mais nous avons à cœur d'ouvrir, de laisser des places à des élèves pour lesquels nous décelons des **aptitudes**, des **envies** sans pour autant être licenciés dans un club de surf.

Nous cherchons également à créer un groupe, le **vivre ensemble** lors de nos séquences est primordial. Un bon surfeur n'est pas uniquement qu'un bon technicien mais doit aussi savoir **transmettre**, être **vigilant** et **bienveillant**.

Trois piliers de l'activité résument assez bien cet état d'esprit : **les règles de priorité, de convivialité et de sécurité**.

Pour se faire nous mettons en place des binômes pour la transmission et lorsque les conditions sont favorables nous faisons des ateliers de sauvetage en situation surf.

Le mono-support n'est pas de mise dans l'activité et nous essayons de les ouvrir aux différents supports de la Fédération Française de Surf par la pratique du bodyboard (avec palmes), du longboard, du shortboard et du bodysurf (avec palmes).

Dès que nous le pouvons nous faisons des sessions filmées afin de faire des retours vidéos en salle lorsque les conditions de surf ne nous permettent pas d'aller dans l'eau.

Chaque séance est préparée en fonction des conditions des vagues et des thématiques pédagogiques propre à chaque cycle, les échauffements se font soit sous forme de jeux de coopération soit spécifiques aux situations qui seront proposées ensuite.

Différents Ateliers proposés complémentaires à la pratique :

1/ Culture Surf

- Histoire
- Shape
- Compétitions

2/ Météo, milieu marin

- Spotologie
- Lecture infos météo, marées..
- Naissance des vagues

3/ Sensibilisation à l'environnement

- Faune/flore
- Algues/plancton
- Pêche

4/ Ecologie

- Impact de l'homme
- Juste équilibre

5/ Activités physiques

- Work-out (tennis ballon, foot..)
- Stretching
- Echauffement (pourquoi, comment)

Informations transversales

- Des variantes positives et négatives sont prévues afin de ne pas laisser un élève de côté, principalement sur la technique surf, les attendus (« être capable de... ») sont un but à atteindre, mais pas une finalité ou clause d'exclusion, tous n'ont pas le même niveau ou la même aptitude à l'activité
- La démarche et les activités ont pour but l'autonomie dans l'activité extra-scolaire : faire de ces jeunes surfeurs de futurs adolescents/adultes responsables.
- Il est vivement recommandé d'avoir son matériel au complet lors des séances à savoir la combinaison, les chaussons, les gants et la cagoule. Pour les activités « à terre » il sera judicieux de prévoir une paire de basket, pour éviter les oublis pourquoi pas les mettre avec le sac de surf.
- Pour information les lieux de pratique surf pourront se dérouler sur la plage de Tanchet et dans la baie des Sables en solution de repli ; sans conditions favorables au surf nous serons amenés à s'essayer à d'autres supports de glisse sur le Lac de Tanchet ; les sessions informatives se feront en salle au sein de l'Institut Sports Océan.
- Le collège se réserve le droit en concertation avec l'équipe pédagogique d'exclure temporairement ou définitivement un élève en cas de comportement dangereux ou refusant l'activité.

TESTS DE SÉLECTION

A/ Épreuves Techniques / Aquatiques

1/ Réaliser un parcours en nageant

- Partir de la plage, rejoindre le moniteur positionné sur sa planche, lui taper dans la main, contourner la planche et revenir au bord.

Observables recherchés :

- . Savoir nager
- . Coordination entre bras et jambes
- . Tête hors de l'eau ou semi-immergée
- . « Assiette » corporelle au plus près de la surface, l'élève ne subit pas l'élément

2/ Réaliser un parcours à la rame avec planche de surf

- Idem situation 1 avec distance plus grande.

Observables recherchés :

- . Maîtrise du support en départ plage et entrée dans l'eau
- . Position sur la planche = notion d'assiette
- . Trajectoire rectiligne = rame efficace
- . Franchissement des mousses/vagues = gestion de la planche, équilibre
- . Demi tour = quelle est la technique utilisée ?
- . Utilisation des vagues pour le retour, contrôle en glisse allongée, sens marin
- . Arrivée sur le sable, subit ou non, planche portée, traînée...

3/ Démonstration technique Surf

- Dans un temps défini, prendre des vagues en gauche et/ou en droite dans le respect des règles de priorités et convivialités.

Observables recherchés :

- . Savoir évoluer de face et/ou de dos à la vague
- . Placement pour prendre les vagues = point de déferlement
- . Respect des consignes, zone de pratique et règles du jeu
- . Comportement dans l'eau vs autres pratiquants et autres postulants
- . Entrée en vague
- . Redressement ou take off
- . Position initiale équilibrée
- . Prise de direction
- . Surf sur le lisse ou dans la mousse

Le **comportement envers les autres** sera aussi important que la technique Surf, dans et hors de l'eau ; la **notion de collectif** à un sens dans cet atelier, l'entraide et la bienveillance sont des qualités recherchées.

B/ Échange-entretien avec l'élève

Le but est de faire connaissance avec l'élève et de recueillir les informations suivantes :

- . Nom, Prénom et classe
- . Retours et impressions sur les prestations réalisées dans l'eau
- . Matériel à disposition pour la pratique (combinaison, cagoule, gants, chaussons...)
- . Motivations pour intégrer l'atelier
- . Niveau scolaire
- . Autres sports pratiqués, en club ou non
- . Pratique du surf : depuis combien de temps, à quelle fréquence, en quelle saison, en club ou non, conditions des premières glisses (en famille ? avec des copains ?...)
- . Vagues préférées, en Vendée et ailleurs
- . Surfeuse ou surfeur préférée

Il ne s'agit pas par ces questions de retenir les candidats ayant tout le matériel et étant des surfeurs pratiquants à l'année mais de faire ressortir la motivation pour l'atelier et le surf, et sensibiliser à l'état d'esprit, esprit d'équipe, de l'atelier.

A l'issue, un classement, au regard des critères déclinés ci-dessus, de l'ensemble des candidats est proposé au chef d'établissement afin que le collège arrête **une liste des retenus pour l'année scolaire 2022/23.**

Important – informations pratiques :

Il est demandé aux élèves de se présenter aux tests avec :

- un test d'aisance aquatique
- un maillot de bain
- une serviette de bain