

Lycée Louis Bascan
5 avenue du Général Leclerc
78513 Rambouillet Cedex

PROJET DE STAGE APNÉE ASSOCIATION SPORTIVE DU LYCEE BASCAN Année scolaire 2017-2018



1. Présentation du projet

Nous reconduisons un séjour qui a eu beaucoup de succès auprès de 7 lycéens en juillet 2017.

Le stage s'adresse aux élèves de l'Association Sportive du lycée L. Bascan inscrits en 2017-2018 dans la section **APNÉE**. Il s'agit de proposer aux élèves la découverte du milieu naturel.

Les activités : le poids constant*, le poids variable*, la gueuse*, la randonnée subaquatique*, le sauvetage et secourisme, peu pratiquées couramment, seront l'aboutissement d'une année d'entraînement. La spécificité de ces pratiques permettra aux élèves d'appréhender la mer autrement. La découverte de la faune et la flore sera constamment associée à la notion de binôme pour pratiquer en toute sécurité.

Ce projet vise la promotion de l'association sportive au sein du lycée et reprend les valeurs fondamentales du sport scolaire telles que la tolérance et l'esprit sportif, l'intégration et la cohésion sociale, le respect de l'environnement et l'éducation à la citoyenneté.

Ce séjour se déroulera à l'UCPA de Niolon (Le Rove 13410) du lundi 2 juillet au vendredi 6 juillet 2018 pour 16 élèves. L'encadrement est assuré par M Desmet, professeur d'EPS et moniteur d'apnée ; M Rainaud, moniteur d'apnée et M Boudier professeur d'EPS.

2. Objectifs

Ce projet de stage repose sur plusieurs objectifs :

- Objectif spécifique lié aux activités physiques et sportives : confronter les élèves à un milieu inhabituel et leur permettre grâce à un volume de pratique important et des regroupements par binôme de niveau de développer les apprentissages et d'acquérir une maîtrise technique en milieu naturel.
- Objectif lié à la santé : connaître ses propres possibilités physiques dans l'activité, annoncer sa profondeur, gérer son stress et sa respiration. Les règles de diététique pour rester plus de deux dans l'eau.
- Objectif lié à la citoyenneté et aux savoir-faire sociaux : respecter des règles de vie en commun et de sécurité ; respecter l'environnement. **Le travail en binôme est obligatoire**, un apnéiste plonge et son binôme le surveille pour assurer sa sécurité.

3. Journée type

Les 16 élèves seront répartis en 2 groupes de 8 élèves en fonction de leur compétence au niveau de la compensation.

8h00 petit déjeuner

9h30 briefing sur le quai

10h00 à 12h00 apnée

12h30 déjeuner

14h00 briefing sur le quai

14h30 à 16h30 apnée

17h00 débriefing et rangement du matériel

19h00 diner

21h00 présentation de la prochaine séance

4. Programme de la semaine

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Matin	Rambouillet/Niolon	-Départ bateau -Poids constant -Longes -Profondeur 15m	- Rando pédestre	-Départ bateau -Gueuse freinée -Poids variable -Profondeur 25m	- Départ bateau -Gueuse -Poids variable -Profondeur 25 m
Après midi	Départ ponton -Vérifier le matériel -Lestage -Compensation -Profondeur 6m	-Départ Bateau -Rando Subaquatique -Poids constant -Profondeur 10m	-Départ bateau -Poids constant -Profondeur 15m	-Départ bateau - Poids constant -Rando subaquatique - Profondeur 15m	Niolon/Rambouillet
Soirée	-Consignes de sécurité -Secourisme	-Débriefing -Sortie	-Débriefing -Présentation de la gueuse	-Débriefing -Soirée ?	

Consignes de sécurité :

-Je surveille en permanence mon coéquipier

-Je ne force pas mes apnées, je renonce à l'apnée si je ne suis pas dans de bonnes conditions

-J'équilibre les oreilles puis le masque avant que survienne une gêne

-j'ôte le tuba de la bouche pendant l'apnée

-Je respecte le protocole de sortie à chaque apnée : 2 expirations en regardant sa sécurité dans les yeux, puis faire le signe ok en disant « OK tout va bien » tout en restant très proche de son binôme (distance d'un bras)

5. Programme prévisionnel

Préparation du stage :

Réunion de présentation avec les familles et les lycéens.

Dates, lieu, modalités d'hébergement et de séjour :

Départ en train Paris Gare de Lyon le lundi 2 juillet 2018 à 8h37, arrivée au centre d'hébergement à 12H50.

Retour minibus : départ le vendredi 6 juillet à 12h40 pour une arrivée à Paris Gare de Lyon à 17H30.

Hébergement en pension complète en chambres de 3, 4 ou 6 lits.

Attitude et comportement des stagiaires :

Respect de la charte de bonne conduite. Rapatriement éventuel en cas de transgression de celle-ci. Par ailleurs, nous rappelons que le règlement intérieur du lycée s'applique durant toute la durée du stage.

6. Conditions de participation

- Participation et présence hebdomadaire aux entraînements de la section apnée et avoir fait au moins trois fosses durant la saison 2017/2018

Tarifs :

Prix du séjour par élève est **460 euros**, ce prix comprend

- Le transport en train de Paris à Niolon
- L'hébergement en pension complète pendant 5 jours
- La location de matériel, combinaison, palmes, masque et plombs.
- Le transport en bateau sur les sites de plongée.

Organisme prestataire :

UCPA NIOLON

<http://www.ucpa-vacances.com/centre/france/niolon/>

Tel : 04 91 46 90 16

VOYAGES EN GROUPE

AGENCE GROUPE SNCF

Ile de France

92099 LA DEFENSE CEDEX

*poids constant : L'apnée à poids constant consiste à descendre et remonter à la force des palmes le long d'un câble, avec le même lestage.

*poids variable : L'apnée à poids variable consiste à descendre le long d'un câble à l'aide d'une gueuse et remontée à l'aide des bras ou des palmes.

*gueuse : C'est la même pratique que l'apnée à poids variable, sauf que la remontée s'effectue à l'aide d'un ballon (parachute).

*randonnée subaquatique : C'est un excellent moyen de faire connaissance avec la faune et la flore

ANNEXE 1: CHARTE DE BONNE CONDUITE

Lors de ce stage, le rythme d'activité sportive y est soutenu.
Dans l'intérêt de tous, nous vous remercions de bien vouloir prendre connaissance des consignes suivantes et de vous engager à les respecter.

Respect du règlement intérieur du centre d'hébergement.

Je m'engage à respecter les lieux et à entretenir quotidiennement mon studio. En cas de dégradations, celles-ci seront facturées aux familles.

Je m'engage à entrer dans ma chambre aux horaires indiqués dans le calme et à respecter le repos ou le sommeil des camarades de chambres. IL EST FORMELLEMENT INTERDIT DE CONSOMMER DES BOISSONS ALCOOLISEES OU DES SUBSTANCES ILLICITES.

Respect du règlement intérieur du lycée.

Cf. Carnet de correspondance.

Je m'engage à respecter les horaires des repas et des regroupements collectifs.

Je m'engage à respecter les consignes d'encadrement dictées par l'encadrement.

Date :

Signature de l'élève précédée de "lu et approuvé" :

Signature du responsable légal :