

Lycée Louis Bascan
5 avenue du Général Leclerc
78513 Rambouillet Cedex

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. La vidéo du séjour est visible sur le site du lycée dans la rubrique AS.

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 2017 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. Programme prévisionnel

Préparation du stage :

Réunion de présentation avec les familles et les lycéens au mois de juin.

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.

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Matin	Rambouillet/Niolon	-Départ bateau -Poids constant -Longes -Profondeur 10m	- Rando pédestre au fort de Niolon.	-Départ bateau -Gueuse freinée -Poids variable -Profondeur 20m	- Rando subaquatique
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 -Secourisme -Présentation de la gueuse	-Débriefing -Secourisme	-Débriefing -Secourisme -Soirée ?	

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.

4. Conditions de participation

- Participation et présence hebdomadaire aux entraînements de la section apnée et avoir fait au moins trois fosses durant la saison 2016/2017
- Certificat médical de la FFESSM

Tarifs :

Prix du séjour par élève est **470 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.

Modalités de paiement :

Le paiement des frais de stage peut être échelonné en 3 versements. Cependant, nous demandons aux familles, pour des raisons de gestion, de bien vouloir nous adresser lors de l'inscription de l'élève la totalité, en chèques non postdatés libellés à l'ordre de ***l'Agent Comptable du Lycée Louis Bascan.***

Organisme prestataire :

UCPA NIOLON

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

Tel : 04 91 46 90 16

*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 : Modalités de paiement

Le paiement des frais de stage peut être échelonné en 3 versements. Cependant, nous demandons aux familles, pour des raisons de gestion, de bien vouloir nous adresser **lors de l'inscription** de l'élève la totalité, en chèques non postdatés libellés à l'ordre de l'Agent Comptable du Lycée Louis Bascan.

Les chèques seront encaissés aux dates suivantes :

Premier chèque de **150€** Janvier 2018

Deuxième chèque de **160€** Mars 2018

Troisième chèque de **160€** Mai 2018

Mettre le chèque dans une enveloppe avec un RIB et le nom de l'élève dessus. Rapporter l'enveloppe en salle EPS (salle E005) pour M Desmet

Informations importantes :

Les élèves dont la participation dépend d'une aide financière doivent prendre contact au plus vite avec les assistantes sociales (bâtiment M) et en informer l'enseignant organisateur.

Certains comités d'entreprise peuvent aider les enfants de salariés y compris par des chèques vacances.

Le dossier devra être complet pour valider l'inscription : chèque, RIB et coupon réponse ci-dessous.

Merci.
mail.

Une réunion d'information vous sera communiquée par

Je, soussigné(e) _____ père, mère, tuteur * responsable

de l'élève _____ classe de _____

INSCRIT

N'INSCRIT PAS

Mon fils, ma fille au stage d'apnée de Juillet 2018.

Adresse mail : parents : _____

numéro de portable :

(belle écriture)

élève : _____

numéro de portable :

Je déclare avoir pris connaissance des informations et conditions concernant le stage ski et j'ai bien pris note que mon enfant ne pourra participer à un autre voyage de plus de 4 jours.

Date et signature :

ANNEXE 2: 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.

Respect des règles de sécurité :

-Je surveille en permanence mon co-équipier

-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)

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

Date :

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

Signature du responsable légal :