





SECTIONS SPORTIVES

Les sections sportives NATATION et APNEE du lycée BASCAN en partenariat avec le Nautic Club Rambouillet (NCR) ont pour objectifs de permettre aux élèves d'améliorer leur niveau de performance en natation ou en apnée, d'acquérir des connaissances sur les données de l'entraînement (physiologiques par exemple) en lien avec les savoirs délivrés en SVT, mais aussi de préparer aux épreuves spécifiques à chacune des sections.

A raison de 4h de pratique sportive hebdomadaire, ces sections s'inscrivent dans le cursus de formation des classes de la 2nde à la Terminale. En parallèle, chaque élève doit être assidu dans sa pratique de club.

Ces sections sont ouvertes à tous les élèves volontaires qui possèdent déjà un bon niveau de pratique. L'hébergement en internat peut être envisagé pour les élèves éloignés du lycée.

PROFIL



Pour s'inscrire à l'une des sections sportives, les élèves doivent être licenciés ou devront se licencier dans un club affilié à la FFN (Fédération Française de Natation) ou à la FFESSM (Fédération Française d'Etudes et des Sports Sous-Marins) pour l'apnée.

Le nageur ou l'apnéiste se doit d'être motivé, assidu, tenace, respectueux et compétiteur.

Conditions d'admission :

Compte tenu des circonstances exceptionnelles dues au Covid19, il n'y aura pas d'épreuves de recrutement.

Chaque candidat devra fournir si possible :

- une attestation de performance réalisée en compétition fédérale.
- une lettre de motivation



CONTENUS

Chaque section réalise 2 séances de deux heures durant le temps scolaire. Celles-ci sont consacrées essentiellement à la pratique de la discipline proprement dite (natation ou apnée), mais aussi à des séances de renforcement musculaires, d'analyse de la pratique ou encore d'apports de contenus théoriques. Chaque élève de la section se devra de participer aux compétitions UNSS et aux compétitions fédérales.

Pour les apnéistes, la section comprend aussi la formation au RIFAA (Réaction et Intervention Face aux Accidents subaquatiques—spécialité Apnée), l'acquisition de différents niveaux fédéraux d'apnée et la formation aux premiers secours.

Pour les nageurs, la section comprend aussi la formation au BNSSA (Brevet National de Sécurité et de Sauvetage Aquatique).



Nautic Club Rambouillet (NCR)

06.79.29.62.09
secretariat.ncrambouillet@gmail.com
<https://www.ncrambouillet.com/>



Lycée Louis Bascan

5 Avenue du Général Leclerc 78120 RAMBOUILLET
☎ 01.34.83.64.00 📧 0782549x@ac-versailles.fr
<http://www.lyc-bascan-rambouillet.ac-versailles.fr>