

LA SECTION SPORTIVE SCOLAIRE

« TRAIL / Course en Nature »

Au Lycée Désiré NISARD
de Châtillon sur Seine

Idéalement situé au cœur des 9000 hectares du Massif Forestier du Pays Châtillonnais, sillonné de nombreux vallons et de cours d'eau, le Lycée Désiré NISARD propose, à tous les élèves désireux d'allier réussite scolaire et Course à pied en nature, une section sportive scolaire originale et unique dans l'académie de Dijon.

Cette section sportive offre la possibilité de pratiquer et approfondir différentes formes de courses (Trail, Course en montagne, Cross-Country et piste) tout en préservant et en assurant le suivi et la réussite d'une scolarité de lycée. Elle aura aussi comme objectif de sensibiliser à l'environnement et au développement durable.

Elle s'adresse à des élèves sportifs, passionnés de nature et de grands espaces, motivés par l'effort physique et capable d'organiser leur travail scolaire pour assumer la charge supplémentaire de 8 à 10 heures de pratique physique hebdomadaire et de stages sportifs.

RECRUTEMENT

► Retrait du dossier de préinscription au secrétariat du lycée Désiré Nisard ou auprès de votre établissement (date limite du dépôt de dossier le 29 avril 2024).

► Tests de sélection début mai sur convocation après validation du dossier de préinscription. Les tests de sélection sont composés de deux épreuves :

- Test de VMA sur 12 minutes sur piste
- Test de 2500 m en Trail

- Entretien de motivation



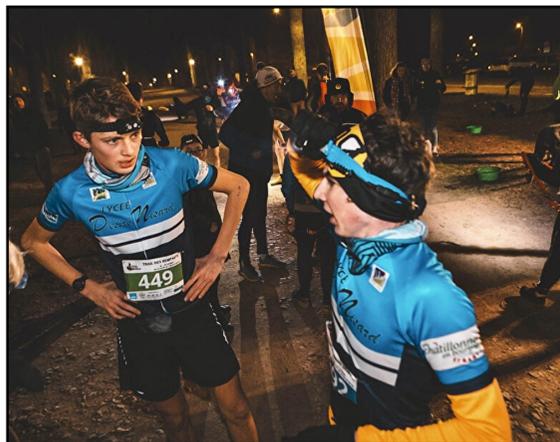
LYCÉE

DÉSIRÉ

NISARD

SECTION SPORTIVE SCOLAIRE

TRAIL



Lycée Désiré NISARD

19 rue de Seine

BP 61

21402 Châtillon-sur-Seine

Téléphone : 03.80.91.82.82

Télécopie : 03 80 91 82 92

Courriel : 0210013a@ac-dijon.fr

<http://www.lycee-nisard.com>

COURSE EN NATURE



La Section Sportive « TRAIL / Course en nature » au Lycée Désiré NISARD

VOTRE SCOLARITE

Le Lycée Désiré NISARD de Châtillon sur Seine prépare à des CAP et au baccalauréat général et professionnel.

- En voie générale ou professionnelle :

La Section Sportive vient s'ajouter aux enseignements

- Chaque élève est suivi individuellement en relation avec les équipes pédagogiques.

- La réussite scolaire reste prioritaire.

- Des heures de soutien scolaire peuvent être mises en places selon les besoins.

- 80% des élèves de la section sont à l'internat. Ils ont un régime particulier (autorisation, nourriture, suivi...) en tant que sportifs identifiés par le Lycée pour les mettre dans les meilleures conditions.



La section sportive TRAIL est une passerelle intéressante pour tout jeune qui souhaite s'investir dans la pratique de la course à pied, sur l'aspect de l'équilibre de vie (activité saine) ou sur celui de la performance (résultats sportifs).

Nous souhaitons permettre à tous les jeunes de la section sportive de réussir aussi bien sur le plan des résultats scolaires que sportifs.

LE FONCTIONNEMENT DE LA SECTION

Au Lycée Désiré NISARD, il existe deux niveaux de pratique sportive, afin de permettre à chacun de s'épanouir en fonction de son projet sportif personnel (Section Sportive ou Option EPS).

La Section Sportive Scolaire TRAIL / Course en nature :

Ce cursus nécessite d'être licencié dans un club (à partir de la classe de première).

Les emplois du temps sont aménagés pour libérer des temps d'entraînements. Généralement les sportifs identifiés du lycée sont dans la même classe.

L'élève s'engage dans une pratique dite de haut niveau (environ 10H/semaine) en suivant les entraînements complémentaires proposés dans le cadre de l'Association Sportive et par le ou les clubs partenaires. Un planning d'entraînement individuel est alors offert à chacun afin de permettre de bien réussir en classe tout en s'entraînant pleinement..

Les entraînements du Lycée proposés ont lieu :

Mardi	17h00 - 18h30	Section Sportive
Mercredi	16h30 - 18h30	Section Sportive
Jeudi	14h00 - 17h00	Section Sportive / Option EPS
Jeudi	17h00 - 18h30	Section Sportive

► La pratique physique

- Deux séances de 3 heures de pratique par semaine,
- Deux séances complémentaires de 1h30 (Club, AS) par semaine,
- Des cycles d'approfondissement de course sur piste, de cross-country et de musculation lors de la séance hebdomadaire,
- Des stages d'initiation et perfectionnement (sorties à la journée ou séjours) de course en montagne.

► Le suivi médical

- Une attention particulière est portée à la santé physique et mentale des jeunes. Les entraînements sont individualisés.
- Une visite médicale avec électrocardiogramme est obligatoire à l'entrée en classe de seconde.

LES MODALITES D'INSCRIPTION

L'accès à la section sportive est limité. Elle s'adresse à tous les élèves entrant au Lycée.

Des tests physiques ainsi qu'un examen du dossier scolaire et un court entretien permettront de sélectionner les candidats.

Cette sélection est effectuée afin de déterminer si l'élève a le niveau physique et mental nécessaire à une pratique physique soutenue ainsi que la capacité de travail et le niveau scolaire pour assumer une surcharge d'activité.

► **Un dossier de préinscription aux tests de sélection est à demander au secrétariat du Lycée Désiré Nisard par voie électronique (0210013a@ac-dijon.fr).**

Il est à déposer ou à envoyer par voie postale ou par mail (0210013a@ac-dijon.fr) au secrétariat du Lycée Désiré Nisard avant le 29 avril 2024.

Vous recevrez une convocation suite au dépôt de votre dossier de préinscription.

► **Les tests de sélection et l'entretien auront lieu à Châtillon sur Seine, sur convocation le 15 mai 2024.**

Contact :

Franck RATTON - Responsable section Raid
franck.ratton@ac-dijon.fr
06.72.14.79.45

