Mémoire de pré-professionnalisation

(Amener le surf en milieu scolaire)

MAGNEN Aurélie
Licence 3 - S.T.A.P.S.

Mention entraînement **Année 2005-2006**

SOMMAIRE

Introduction

I- Un peu d'histoire

1) U.G.S.E.L., (Union Générale Sportive de l'Enseignement Libre)

2) Lacanau Surf Club

II- Présentation de l'activité

1) Le surf, une activité de pleine nature…

A) Un environnement rempli d'aléas

B) Objectif primordiale, développer l'autonomie de l'élève

C) Un enseignement qualifié

2) L'apprentissage du surf:

A) Trois phases dans la formation du surfeur

B) Les différents moments de l'apprentissage

III- Séances…

1) Niveau 1, mousse:

2) Niveau 2, vaguelette

3) Niveau 3, vague

IV- Bilan

Conclusion

Introduction

Etudiante en troisième année STAPS mention entraînement et diplômée d'un brevet d'état de surf, j'ai choisi d'effectuer mon stage de pré professionnalisation au sein du Lacanau surf club.

Mon tuteur Romain BERGHEAUD responsable de la partie école du Lacanau Surf Club, m'a confié l'encadrement de l'activité surf pour les élèves licenciés à l'U.G.S.E.L. (Union Générale Sportive de l'Enseignement Libre). Trois établissements scolaire de la région (Grand LEBRUN, TIVOLI et St GENEST) ont confié leurs collégiens et lycéens soit une soixantaine d'élèves aux moniteurs diplômés du Lacanau Surf Club pour un stage comprenant six séances qui ont lieu tous les mercredi après midi. Il y' a deux sessions, la première qui commence le mercredi 26/04/06 et la seconde qui aura lieu au mois de septembre.

L'objectif de ce stage est d'avant tout de rédiger le contenu et les compétences attendues de chacune des séances en fonction des trois niveaux, (initiation, perfectionnement, entraînement).
Jusqu'à présent les moniteurs qui enseignent l'activité aux élèves de l'U.G.S.E.L., n'ont aucun programme sur quoi se baser…
Parallèlement les professeurs d'éducation physique des établissements scolaires rechignent à confier leurs élèves aux clubs de surf par manque de support et de contenus et donc à proposer l'activité à leurs élèves.

Le milieu scolaire est le premier endroit où l'élève peut découvrir une activité physique et sportive sans contraintes de temps, d'argent et de difficultés de transport. C'est pourquoi je me suis engagée à rédiger le contenu de chacune des séances.
Par ailleurs, pour faire découvrir l'activité surf au plus grand nombre, le milieu scolaire en est l'endroit privilégié.

I- Un peu d'histoire...

1) U.G.S.E.L., Union Générale Sportive de l'Enseignement Libre

U.G.S.E.L. est une association créée en 1911 par la Fédération Gymnastique et Sportive des Patronages de France (F.G.S.P.F.), ancêtre de la Fédération Sportive et Culturelle de France (F.S.C.F.).
Déclarée le 29 mars 1911 sous le nom de "Union Gymnastique et Sportive de l'Enseignement Libre supérieur et secondaire", l'U.G.S.E.L. fut une association parisienne jusqu'en 1932, date à laquelle elle devint réellement nationale, et qu'elle ai obtenu son autonomie par rapport à la F.G.S.P.F.. C'est en 1944 qu'elle devient Union Générale Sportive de l'Enseignement libre.
En 1937, l'U.G.S.E.L. ouvre des stages destinés aux enseignants pendant la période des vacances pour perfectionner leur pédagogie et leur permettre de faire entendre leur action éducative au même titre que leurs collègues des autres disciplines.

Aujourd'hui l'U.G.S.E.L. a pour objectif de promouvoir, d'orienter et de coordonner l'éducation physique et la pratique des sports, d'activités de loisirs et de culture dans les établissements de l'Enseignement Catholique.
Elle comporte des organes nationaux, régionaux et départementaux. Les Unions régionales et départementales sont constituées sous la forme d'associations qui adhèrent directement à l'Union nationale.
L'U.G.S.E.L. compte aujourd'hui 66 départements et 19 régions affiliées représentant 3269 associations sportives et 730 743 adhérents dans l'Enseignement privé du premier et du second degré.

L'U.G.S.E.L. gironde a choisi le Lacanau Surf Club pour faire découvrir l'activité surf à ses membres.

2) Lacanau Surf Club

Créé en 1968 le Lacanau Surf Club compte actuellement près de 1 400 licenciés (club et école). Il est affilié à la Fédération Française de Surf et est agréé par le Ministère de la Jeunesse et des Sports

Grâce au niveau de ses champions, le Lacanau Surf Club est toujours présent sur les compétitions qu'elles soient départementales, régionales, nationales et internationales. Ouvert à l'année, les entraînements hebdomadaires mis en place depuis 3 ans commencent à porter leurs fruits. Le club est classé deuxième club formateur de France en 2005.
Parmi les très nombreux jeunes qui participent régulièrement à ces entraînements, quelques graines de champions font leur apparition sur les podiums.
L'adhésion au club, propose trois types de licences :

- Licence compétition pour les plus de 18 ans, les moins de 18 ans et les moins de 14 ans
- Licence pratiquant pour les plus de 18 ans, les moins de 18 ans et les moins de 14 ans
- Licence musculation pour les plus de 18 ans, les moins de 18 ans,
(présence d'une salle de musculation au sein même du club)

L'école a été créée en 1978, c'est la première école de Gironde et une des première d'Europe.
Elle est ouverte sans interruption de Pâques à la Toussaint et l'encadrement est assuré par des moniteurs brevetés d'état.
Elle propose quatre formules de stages pour tout âge:

- ☛ 5 jours complets matin et après midi,
- ☛ 5 demi-journée de deux heures
- ☛ 2 jours complets en semaine ou en week-end
- ☛ Le stage jardin des vagues pour les 5/10 ans

II- Présentation de l'activité

1) Le surf, une activité de pleine nature…

A) Un environnement rempli d'aléas

Dans le surf, l'individu évolue dans un milieu naturel qui comporte un certain nombre de risques. Ces incertitudes peuvent parfois mettre en danger le pratiquant. L'apprentissage de l'activité doit tout d'abord commencer par une étude du milieu pour mieux appréhender les diverses difficultés liées au site et aux conditions dans lesquelles nous évoluons. L'initiation du surf passe dans un premier temps par la connaissance du milieu, à savoir la formation des vagues, des courants et des baïnes…
Ces activités de pleine nature nous mettent face à des éléments que nous ne pouvons maîtriser totalement donc il est important de rester humble et conscient face à eux.

B) Objectif primordial, développer l'autonomie de l'élève

Comme nous l'avons vu au-dessus, les activités physiques de pleine nature présentent beaucoup de risques. Il faut limiter les incertitudes au maximum pour permettre une pratique dans des conditions optimales de sécurité.
A la fin du cycle, l'élève devra être capable d'appréhender les difficultés liées au site et aux conditions de mer, à la connaissance du matériel utilisé, à la connaissance de ses capacités et compétences et à la connaissance de la réglementation de la pratique.
Il est important de développer l'autonomie de l'élève pour que celui-ci soit capable de pratiquer l'activité seul, sans encadrement, et en toute sécurité. Il est essentiel de créer chez celui-ci une responsabilité qui passe par la sécurité vis à vis de soi mais aussi vis à vis des autres.

C) Un enseignement qualifié

Les élèves seront accompagnés d'un moniteur diplômé d'un brevet d'état surf qui devra appliquer les règles et le règlement en vigueur de la Fédération Française de Surf. Ils devront suivre et assimiler le contenu et les compétences des séances qui leur ont été distribuées.
Le Lacanau Surf Club dispose de huit moniteurs, chacun aura le droit d'encadrer huit élèves au maximum.

Trois niveau ont été préalablement définis:

- **Mousse**, « Familiarisation avec le milieu, de la position allongée à la position debout »
Il s'agit ici d' une phase d' initiation dans la formation du « surfeur » de l'élève. Pour le système scolaire, ce niveau correspond au collège.

- **Vaguelette**, « Prendre une vague et savoir développer des techniques pour exploiter la vague dans son potentiel le plus large. »
Ce niveau correspond à une phase de perfectionnement dans la formation du surfeur. Pour le système scolaire, il s'agit d'un niveau intermédiaire, troisième, seconde.

- **Vague, «** Développer des techniques pour exploiter la vague dans son potentiel le plus large, en exécutant des manœuvres radicales, engagées dans les sections les plus critiques de la vague avec contrôle, puissance et vitesse. »
Ici, il s'agit d'une phase d' entraînement et pour le système scolaire, d'un niveau terminal.

Le moniteur devra dans un premier temps répartir les élèves par groupe de niveau (mousse, vaguelette, vague).
Après avoir analyser le site, les moniteurs et l'enseignant d'E.P.S. jugeront si les séances peuvent être abordées en fonction des conditions de mer.

2) L'apprentissage du surf :

A) Trois phases dans la formation du surfeur

Initiation: C'est l'action de donner à quelqu'un la connaissance de quelque chose qu'il ignorait. Elle est basée sur l'apprentissage qui débouche sur l'acquisition d'éléments nouveaux qui vont enrichir la pratique du débutant. Elle s'organise à partir de la découverte et de la connaissance du milieu.

Perfectionnement: C'est l' action de rendre plus parfaites les acquisitions du surfeur. Il suppose le développement des différentes qualités du surfeur, leur affinement, leur transformation et leur stabilisation.
Consolidation et enrichissement représentent les deux composantes essentielles du perfectionnement qui peut durer plusieurs années.

Entraînement : C'est l'action de trouver les moyens nécessaires à l'amélioration de la performance sportive, en utilisant et en appliquant les acquisitions antérieures. C'est un processus ininterrompu qui s'étale sur plusieurs années.

Dans l'apprentissage du surf, les acquisitions recouvrent essentiellement la phase d'initiation, mais également la phase de perfectionnement qui permet de stabiliser et enrichir les nouveautés apprises.
L'apprentissage permet d'acquérir des comportements nouveaux qu'il faut fixer sous forme d'habitudes. Un geste dans sa réalisation de départ fait appel à l'étage cortical du cerveau (centre du mouvement volontaire). Au cours de sa stabilisation, l'étage sous-cortical (centre du mouvement automatique) prend la relève et le geste se déroule alors sous forme d'automatisme.

L'automatisme est une habitude motrice qui peut se dérouler de façon efficace et adaptée, sans intervention de la conscience.

L'automatisme d'un geste libère l'étage cortical qui peut se concentrer sur d' autres éléments de la situation dans laquelle s'intègre le geste sans que le mouvement de celui-ci soit gêné.
En surf l'automatisme est une nécessité pour permettre au surfeur de centrer son attention sur la prise d'informations des différents événements qui évoluent en fonction de la vague.

B) Les différents moments de l'apprentissage

Une phase d'investigation:
Le surfeur est mis devant une situation problème. Il explore ou tente de trouver les solutions par tâtonnements, par essais et erreurs.
Un débutant en surf qui essaie de se lever sur sa planche, aborde une activité où toutes les informations qu'il prend sur la vague ne sont ni significatives, ni hiérarchisées. Le surfeur n'a pas de vécu de glisse et ne sait quelles sont les sensations à rechercher ou à trouver.

Une phase de prise de conscience:
Le surfeur devra faire appel à une prise de conscience pour analyser le pourquoi de sa réussite et de ses échecs, les différents moyens employés, les corrections éventuelles à apporter et le déroulement de la situation.
Notre débutant qui a presque réussi à monter sur sa planche, va associer ce progrès à une sensation qui lui semble être à l'origine de cette évolution. (Il a senti que sa réussite provient de son action dynamique au niveau de la poussée des bras).

Une phase de répétition:
Il faut fixer les réponses, c'est à dire construire des automatismes. Ces répétitions vont se faire dans des conditions variées pour permettre l'automatisme. Lors de cette phase, il s'agit de faciliter et renforcer l'apparition de la sensation ressentie au cours de la réussite d'une tâche.
Pour l' enseignement de l'activité, il est essentiel que les moniteurs prennent en compte au cours de chaque séance, ces trois phases quelque soit le niveau de l'élève.

III- Séances…

1) Niveau 1, mousse:

Par ailleurs, j'ai demandé à ce que chaque moniteur par rapport à son expérience personnelle et son vécu; puisse expliquer et formuler par écrit à la fin de chaque séance, son impression sur le contenu de celle-ci.
L'objectif est qu'à la fin de la première session, mon tuteur est moi puissions avoir suffisamment de matière pour rédiger des séances les plus complètes possible pour la seconde session.

Ci-joint les 6 séances:

* 1 ère séance: Prise en main du matériel
* 2 ème séance: Comprendre les réactivités de sa planche...
* 3 ème séance: De la position allongée à la position debout
* 4 ème séance: Renforcement du redressement
* 5 ème séance: Prendre une direction
* 6 ème séance: Le take off

2) Niveau 2, vaguelette:

Ci-joint les 6 séances:

* 1 ère séance: Prendre une direction en fonction du potentiel de la vague
* 2 ème séance: Conserver ou acquérir de la vitesse
* 3 ème séance: Virage en bas de la vague
* 4 ème séance: Enchaîner départ, virage en bas de la vague...
* 5 ème séance: Virage en haut de la vague...
* 6 ème séance: Manoeuvre fonctionnelle...

3) Niveau 3, vague:

Ci-joint les 6 séances:

* 1 ère séance: Améliorer et contrôler l'éfficacité de ses appuis
* 2 ème séance: Enchaînement take off, bottom...
* 3 ème séance: Enchaînement du buttom...
* 4 ème séance: Manoeuvre fonctionnelle, le cut back
* 5 ème séance: Adapter son surf en fonction du potentiel des vagues...
* 6 ème séance: Choisir et prendre des vagues...

IV- Bilan

Préalablement à la remise de ce dossier, je n'ai pu assuré qu'une seule séance, celle du 3/05/06. Pour la séance du 26/04/06, j'étais en période d'examen et celle du 10/05/06 a été annulée.
Lors de la séance 03/05/06, j'ai pu mettre en application mon travail sur le terrain et ainsi me rendre compte que les attentes des élèves m'ont obligée à modifier le cours de la séance.

Le groupe que j'ai encadré, est un groupe de huit filles âgé entre 12 et 14 ans toutes du niveau 1.Cette séance était donc pour mon groupe leur deuxième séance de surf. Par rapport à la celle prévue sur le papier, où il y avait peu d'exercices sur le redressement davantage d'exercices sur la manipulation et la compréhension des réactivités de sa planche, je me suis rendue compte que mes élèves n'attendaient qu'une chose, **se lever…** Je suis donc vite passée sur les premiers exercices de base, (s'adapter pour garder une position équilibrée en étant allongée, et ressentir la sensation de glisse), pour pouvoir mettre en application l'apprentissage du redressement.

Pour l'instant les autres moniteurs ne m'ont pas encore donnée sur papier le compte rendu des deux premières séances. Apparemment, ils ont rencontré des difficultés au cours de la première séance car les groupes constitués n'étaient pas du même niveau et les conditions de mer étaient difficiles, (présence d'un fort courant).

Conclusion

Quelque soit l'activité enseignée, le développement de la capacité de performance sportive nécessite une planification systématique et rationnelle en fonction des objectifs, moyens et contenus.

Les objectifs à atteindre sont d'ordre psychomoteurs (résistance, endurance, force, vitesse), cognitifs (façon d'aborder l'A.P.S.) et psychologiques (motivation, gestion du stress…).

Les contenus doivent respecter trois règles, l'objet de l'exercice doit être précis et compris par les athlètes, il doit être efficace, rentable et économique, il a aussi pour objectif d'éviter aux athlètes tout effort inutile.

L'entraîneur doit s'adapter en fonction des moyens dont il dispose, structure (local du club, salle de musculation …) et matériel (planches en mousse, lycras, liches, …)

Dans le cas de l'U.G.S.E.L. et selon les volontés des professeurs d'E.P.S., les objectifs primordiaux à atteindre étaient l'autonomie des élèves dans un environnement dangereux et instable et la découverte ou le perfectionnement dans l' activité surf.

Le travail que j'ai effectué au cours de ce stage est loin d'être terminé, car la majorité des séances sont à venir. Ce qui est sûr, c'est que les séances types réalisées sur papier vont servir de base de travail et de réflexion pour les moniteurs.

Il est évident que chaque séance aura sa propre spécificité, c' est à dire que le moniteur devra s'adapter en fonction de son public, (de ses attentes, de sa motivation, de son rapport avec l'océan) et des conditions de mers. Après avoir analysé tous ces paramètres certains exercices seront sans doute plus appropriés que d'autres et nécessiterons des ajustements.

Je continuerai ce travail durant les mois de mai et juin, puis je mettrai en ligne sur mon site web www.aurelie-magnen.com les résultats obtenus.

Bibliographie

* Momento surf Distinguin (1995)
* www.lacanausurfclub.com
* www.surfingfrance.com
* Evolution du sport et évolution de la demande sportive Honta
* www.ugsel33.com