



COLLÈGE-LYCÉE
St-François
M A U L É O N

Collège Lycée Saint François Mauléon

Section Sportive Karaté

Dossier de candidature



FÉDÉRATION
FRANÇAISE
KARATÉ



Collège et Lycée Saint-François
64.130 Mauléon
Tel : 05 59 28 19 10
Mail : saint-francois@orange.fr
Site : <http://st-francois-mauleon.fr/>

Académie Des Arts Martiaux Souletins
64.470 Alos
Tel : 06 15 04 00 36
Mail : artsmartiauxsouletins@gmail.com
Site : <http://a.d.a.m.s.over-blog.com/>

Section Sportive Karaté

Constitution du Dossier de Candidature

Pièces fournies :

- Lettre conjointe du Président de l'Académie des arts martiaux Souletins et du Directeur du Collège Lycée Saint-François.
- Présentation de la section sportive
- Tarif de la scolarité et de la formation sportive
- Fiche de candidature et renseignements à retourner complétée

Pièces à fournir :

- Une photo d'identité
- 2 enveloppes timbrées au format 11 par 22 à l'adresse du candidat
- Une lettre de motivation présentant les ambitions et le projet sportif personnel du candidat
- Un certificat médical de non contre-indication à la pratique du karaté de compétition
- Photocopie des deux derniers bulletins trimestriels scolaires.
- La fiche de candidature se trouvant dans le présent dossier

Section Sportive Karaté

Collège lycée Saint François
64130 Mauléon

Académie des Arts Martiaux Souletins
64470 Alos

Madame, Monsieur,

Votre enfant souhaite venir poursuivre ses études au Collège-Lycée Saint François dans le cadre de la section sportive karaté. Il doit pour cela faire la preuve de ses aptitudes scolaires et sportives à travailler dans ces conditions.

Afin de l'inscrire, veuillez nous retourner ce dossier et prendre un rendez-vous avec le chef d'établissement et le président de l'Académie des arts martiaux pour fixer avec eux la date d'une rencontre. Une réponse définitive sera adressée dans le courant de la semaine suivante. Si le dossier est retenu, votre enfant pourra donc intégrer la section sportive dès la rentrée prochaine.

Veuillez agréer, Madame, Monsieur, l'expression de nos salutations distinguées.

Le Directeur du Collège
Monsieur Larralde

Le Président de l'Académie
Monsieur Claverie

Section Sportive Karaté

Objectifs :

La section sportive karaté s'inscrit dans le projet d'établissement du collège qui rejette une école traditionnelle et formelle et soutient l'idée que la réussite ne peut être seulement scolaire. Cette section doit constituer un dispositif de valorisation de toutes les aptitudes de l'élève, source de plaisir et d'accomplissement personnel, mais elle veut également donner à l'élève la possibilité d'un projet lui permettant de s'épanouir dans plusieurs spécialités du karaté (compétition technique, compétition combat, karaté traditionnel et montée en grade, éléments culturels, valeurs morales des arts martiaux, sport santé, préparation physique, travail en équipe).

L'équipe encadrante :

Un enseignant d'EPS et les professeurs diplômés d'Etat de l'Académie assureront le suivi des élèves dans la pratique sportive. Ils seront responsables des programmes d'entraînement en karaté. La partie du projet pédagogique relative à l'enseignement du karaté sera validée régulièrement.

Les intervenants de l'Académie des Arts Martiaux Souletins :

- Co-responsables : Messieurs Pierre Claverie et René Castel, tous deux 4èmes dan de Karaté et professeurs diplômés d'état.
- Assistants : Nicolas Mazquiaran, 4ème dan, entraîneur départemental, animateur fédéral et Jean-Louis Lopes, 2ème dan et animateur fédéral.

Sur le plan scolaire :

Sous l'impulsion du professeur d'EPS en charge de la section sportive et des brevets d'état de l'Académie, l'équipe pédagogique aura pour mission de veiller aux besoins particuliers des élèves rencontrant des difficultés et d'y répondre immédiatement par des moyens appropriés (soutien).

Section Sportive Karaté

Sur le plan médical :

Le dojo du collège est équipé d'une petite pharmacie contenant le nécessaire de premiers soins en cas de petite blessure. René Castel est par ailleurs maître-nageur et donc à jour de tous ses diplômes de secourisme. Un centre médical à proximité du collège Saint-François est à disposition des élèves si nécessaire.

À qui s'adresse la section ?

Elle est ouverte à tous les élèves motivés et passionnés par le karaté qui désirent suivre une scolarité en enseignement général et bénéficier d'un complément de pratique sportive approfondi, en liaison avec la Fédération Française de Karaté. Il n'y a pas de niveau de départ prérequis, les débutants sont acceptés comme les compétiteurs confirmés.

L'admission :

- Tout jeune souhaitant rejoindre la section sportive karaté doit remplir le dossier de candidature ci-joint. L'admission est prononcée pour un an et reconduite ou annulée aux vues de l'année écoulée (bilan scolaire, sportif et bilan du comportement).

L'élève doit satisfaire aux examens suivants :

- Dossier scolaire : L'élève doit être autorisé par son établissement d'origine à intégrer une des filières du collège ou du lycée.
- Dossier sportif : Remplir la fiche de candidature de ce dossier.
- Dossier médical : Présenter un certificat médical d'aptitude à la pratique du karaté de compétition au moment de l'inscription.

Section Sportive Karaté

Les contraintes et les ressources :

- Etre licencié ou se licencier dans un club de la région Aquitaine.
- S'entraîner en groupe et donc accepter les règles inhérentes au fonctionnement collectif.
- L'entraînement est obligatoire, chacun des karatékas doit être en possession de l'équipement nécessaire aux entraînements et doit être propriétaire de son propre matériel d'entraînement (voir annexe).
- Être apte physiquement et scolairement à entrer dans une section sportive.
- S'inscrire prioritairement dans les projets de la section conformément à la programmation annuelle.
- Participer au cours d'EPS obligatoire de sa classe.

Les études :

- Les élèves de la section sportive karaté peuvent suivre toutes les voies du second degré proposées par le collège lycée Saint François. Ils ne bénéficient d'aucun passe-droit et sont, pour leurs études, totalement assimilés aux autres élèves. En cas d'échec patent, les élèves peuvent se voir refuser une seconde année à la section sportive karaté.
- Certaines options étant compatibles avec les exigences de la section, le parcours scolaire des karatékas est déterminé en début d'année, en liaison avec le directeur du collège et le professeur d'EPS qui sera le coordonnateur de la section sportive karaté. Ce dernier est en charge du suivi de la section et en particulier de l'articulation entre la pratique sportive et le travail scolaire. Il assurera également les contacts avec les familles.

Section Sportive Karaté

La formation en karaté

Formation sportive :

Amélioration des acquis techniques dans les disciplines suivantes : compétition combat, compétition Kata, karaté traditionnel.

Orientation et programmation d'entraînement vers la compétition pour les membres de la section en vue des rencontres allant du niveau départemental jusqu'au plus haut niveau qu'il sera possible d'atteindre par le pratiquant.

Formation complémentaire :

- Connaissance culturelle des arts martiaux
- Etude des tactiques et stratégies de combat
- Cours optionnels de renforcement musculaire où l'on aborde assouplissement, gainages, vitesse et puissance des membres.
- Approche pédagogique de la discipline (voir fin du paragraphe planning des entraînements pour plus de détails à ce sujet).

Les entraînements :

Les élèves de la section karaté sont répartis selon leur niveau et leurs objectifs sportifs dans chaque domaine, selon leurs compétences sportives et scolaires. Une première répartition est établie en début d'année scolaire. Elle sera évolutive en fonction des progrès des uns et des autres.

Section Sportive Karaté

Planning des entraînements :

Lundi

- 17h-18h15 Section Sportive.
- 18h15-19h - Renforcement Musculaire Complémentaire optionnel* et **

Mardi

- 17h-18h15 Section Sportive.

Mercredi

- 17h-18h15 Section Sportive.
- 18h15-19h Karaté Enfants Adams - travail des bases et pédagogie (TBP) optionnel* et **

Jeudi

- 15h30-17h Atelier Arts-Martiaux du Collège Saint-François (TBP) optionnel* et **
- 17h-18h15 Section Sportive.

Vendredi

- 15h45-17h Section Sportive.
- 18h45-19h30 - Renforcement Musculaire Complémentaire optionnel**

Samedi

- 14h-15h Karaté Enfants - TBP**
- 15h-16h Travail ciblé sur les membres de la section licenciés à l'Adams**

****Internes et membres licenciés dans d'autres clubs***

*****Membres de la section sportive licenciés à l'Adams***

En participant aux ateliers arts martiaux du collège Saint-François ainsi qu'aux cours enfants de l'Adams, les membres de la section sportive révisent les bases, assistent les coaches, découvrent des méthodes pédagogiques. Devoir expliquer une technique ou une tactique à un pratiquant moins avancé oblige à se questionner soi-même sur le pourquoi et le comment de ce que l'on fait. Au-delà du bénéfice personnel, cette action développe le goût du don de soi, l'empathie et l'esprit de famille. Les cours optionnels (assistance pédagogique et renforcement musculaire) ne sont accessibles que dans la mesure où les résultats scolaires sont brillants.

Section Sportive Karaté

Tarifs du collège lycée Saint François de l'année en cours :

Demi-pension, de la 6 ^{ème} à la Terminale :	75 € / mois
Internat, de la 6 ^{ème} à la Terminale	210 € / mois
Contribution des familles collège :	30 € / mois
Contribution des familles lycée :	40 € / mois
Frais annuels de fonctionnement de l'Académie des Arts Martiaux :	90 euros*
Dimanche soir, petit déjeuner du lundi matin :	13 € la nuit

**Licence non comprise pour les membres des clubs extérieurs. Pour les jeunes licenciés à l'Adams, licence et cotisation sont incluses dans ce tarif. Les déplacements en stage et compétition hors département sont à la charge des pratiquants.*

Possibilité de paiement mensuel.

La vie au lycée :

Les élèves internes se doivent de respecter à la fois le règlement intérieur de l'établissement et le règlement de l'internat. L'internat est fermé le vendredi à 17h. Possibilité d'intégrer l'internat le dimanche soir, à partir de 20h. Les élèves ne pouvant régulièrement rentrer chez eux le weekend ont la possibilité d'être pris en charge en famille d'accueil rémunérée par les parents de l'élève (35 € par weekend).

Section Sportive Karaté

Fiche de candidature

Nom :

Prénom :

Date et lieu de naissance :

Nom et prénom du père :

Nom et prénom de la mère :

Adresse :

Téléphone fixe :

Téléphone portable :

Adresse mail :

Classe fréquentée actuellement :

Entrée envisagée en :

Régime souhaité : interne / demi-pensionnaire / externe

Dossier scolaire :

Avis du chef d'établissement d'origine (ou du professeur principal) sur la capacité de l'élève à poursuivre ses études dans une section sportive scolaire :

Date, signature et cachet

Renseignements sportifs

Numéro de Licence (si déjà pratiquant) :

Grade :

Nombre de compétition auquel le candidat a participé (estimation) :

Principaux résultats en compétition :

Date signature des parents ou responsables légaux :

Section Sportive Karaté

Annexe - Equipement individuel

Plusieurs niveaux d'équipement spécifiques sont possibles et sont listés ci-dessous. A côté de ça il faut bien sûr prévoir à minima une tenue de sport premier prix, une paire de chaussures de running basique... Une gourde pour s'hydrater, une serviette de bain...

L'Adams fourni les casques et plastrons de couleurs pour les jeunes compétiteurs. Nous prêtons également gants et chaussons mais il est conseillé d'avoir son propre équipement pour raisons de confort et d'hygiène. Cela évite aussi les moments de panique, lorsqu'on est appelé à combattre alors qu'un camarade est déjà engagé sur un autre tapis avec l'équipement du club... Nous pouvons également prêter les ceintures de couleur mais il est là aussi préférable d'avoir son propre équipement, qui sera à coup sûr adapté à la taille du pratiquant.

Matériel minimum exigé par individu, conseillé aux débutants - budget de 55 euros :

- Karaté-Gi (Kimono spécifique à la pratique du Karaté) premier prix (30 euros)
- Une Paire de gants rouges ou bleus (25 euros)

Matériel conseillé aux pratiquants avancés - budget de 270 euros :

- Un karaté-gi de qualité standard, à la fois souple pour le combat et de taille assez robuste pour le Kata (80 euros).
- Un kimono d'entraînement premier prix de rechange pour le roulement et les entraînements (30 euros).
- Une ceinture bleue et une ceinture rouge sur mesure (30 euros).
- Un protège dents (10 euros), une coquille pour les garçons (15 euros), un plastron pour les filles (30 euros).
- Deux paires de gants, une rouge et une bleue (50 euros)
- Deux paires de chaussons, rouge et bleue (40 euros)

Matériel complet, idéal pour les compétiteurs confirmés - budget 450 euros :

- Un kimono de qualité pour le combat (120 euros)
- Un kimono de qualité pour le kata (140 euros)
- Une ceinture bleue et une ceinture rouge sur mesure (40 euros)
- Un protège dents (15 euros), une coquille pour les garçons (15 euros), un plastron pour les filles (30 euros).
- Deux paires de gants, une rouge et une bleue (50 euros)
- Deux paires de chaussons, rouge et bleue (40 euros)

Section Sportive Karaté

Annexe - Contenu technique

En tant que section sportive, les objectifs fixés seront en priorité d'ordre compétitifs. Nous aborderons autant la compétition combat que la compétition technique. Il n'y aura pas systématiquement d'impératifs de résultats mais obligatoirement des impératifs de travail, de progression et de participation aux compétitions pour les jeunes ayant au moins un an d'expérience du karaté (deux timbres de licence). Les objectifs seront fixés individuellement en fonction des candidats et de leur niveau de départ.

Nous encourageons la polyvalence jusqu'à 14 ans minimum, la spécialisation ne devant, à notre sens, ne survenir que lorsque les moyens d'un pratiquant lui permettent de viser le niveau national dans un domaine tout en étant plus modeste dans l'autre. Ce point précis, tout comme les objectifs de carrière des candidats, devront de toute façon être définis avec les candidats et leurs entraîneurs de clubs.

La pratique traditionnelle ne sera pas pour autant totalement occultée, le but étant qu'un jeune novice en karaté qui intègre la section décroche sa ceinture noire en 3 ou 4 ans maximum. On profitera de ces instants de travail sur la tradition pour ouvrir les élèves à de nombreuses autres notions (philosophie, histoire et culture des arts martiaux).

En résumé, pour la majorité des cas :

40% de travail combat - 40% de travail technique - 20% de travail traditionnel

Ce qui donne en volume horaire hebdomadaire pour les candidats non spécialisés :

Combat 2h30, kata 2h30, karaté traditionnel 1h15.

S'ajoute en option à ceci les activités proposées par l'Adams auxquelles pourront se greffer les candidats de la section sportive : 1h à 2h de renforcement musculaire et 1h à 2h de travail des bases et d'approche pédagogique.

Le contenu des cours de la section sportive intervient en complément de la pratique en club. Pour exemple, un jeune licencié à l'Adams bénéficiera donc, s'il se contente du minimum proposé par la section sportive, de 6h15 d'entraînement hebdomadaire... mais si l'on ajoute les cours proposés en option et ceux de l'Adams, le volume de travail pourra pratiquement doubler. Avec 10 heures d'entraînement semaine, nous donnons aux plus motivés les moyens d'atteindre un niveau de pratique et de connaissances des plus intéressants.