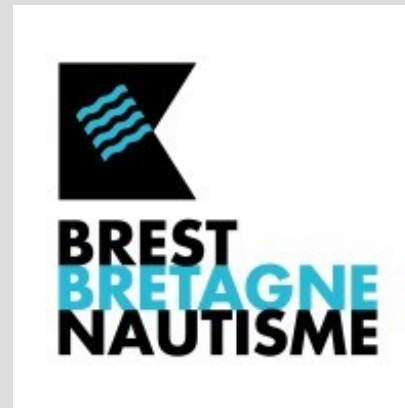


Réunion de la Section Sportive Kayak du Collège Joséphine Baker

Lancement officiel et
présentation de l'année 2025-
2026

Jeudi 18 septembre 2025,
17h30 – PL Bergot

Participants : En présence des
élèves, parents, éducateur
sportif professeur d'EPS et de la
direction



Ordre du jour

- Le projet sportif et pédagogique
- Le calendrier des entraînements
- Le suivi médical
- Le sac de kayak
- La « trêve » hivernale
- Le calendrier des compétitions
- L'adhésion à l'UNSS



Notre projet pour l'année 2025-2026

- Nos objectifs : Découvrir et se perfectionner en kayak (multi supports), développer le goût de l'effort et l'esprit d'équipe, et participer à des compétitions départementales.
- Educateur sportif : Présentation de l'entraîneur : Eric DESURY
- Partenariat : En collaboration avec le BBN

Le calendrier des entraînements

Lieu : vestiaires au PL Bergot, pratique sur la Penfeld, base nautique municipale sur les rives

- Horaires : 14h30-17h30 (les élèves sont accompagnés pour y aller et libérés sur place)
- 4 Cycles pour un total de 23 séances le jeudi :
 - 1er cycle du 18 septembre au 16 octobre
 - 2ème cycle du 6 novembre au 11 décembre
 - 3ème cycle du 5 mars au 9 avril
 - 4ème cycle du 30 avril au 11 juin

Le suivi médical

Notre engagement pour la santé de nos élèves

- Visite médicale spécialisée obligatoire : Chaque élève devra passer une visite médicale à la médecine du sport de Brest (CMS 26 av Camille Desmoulins, 29200 Brest). Un rendez-vous groupé sera organisé le **jeudi 8 janvier 2026**
- Des apports théoriques sur la santé du sportif : hydratation, alimentation, étirements, sommeil...
- Une infirmière scolaire présente tous les jours toute la journée qui peut conseiller et soigner : Mme PENNEC

Alerte sur la LEPTOSPIROSE

Quels sont les **signes** de la maladie?

Ils apparaissent 1 à 2 semaines en moyenne après la contamination.

Il s'agit :

- d'une **fièvre élevée** (en général $>39^{\circ}$)

- d'**apparition brutale de douleurs**

musculaires, articulaires, abdominales et de forts maux de tête.

La maladie peut s'aggraver 4 à 5 jours après les premiers signes et s'étendre aux méninges, au foie, aux reins, aux poumons...

Si l'un de ces signes apparaît quelques jours après une activité à risque, il ne faut pas se dire : « ça passera tout seul... » ; il faut **consulter rapidement un médecin**, en lui signalant l'activité à risque pratiquée (un traitement existe, d'autant plus efficace qu'il est donné tôt).

En cas de **plaie**

IL FAUT :

- laver

abondamment à l'eau potable et au savon ;

- **désinfecter** avec une solution

antiseptique ;

- protéger la plaie avec un **pansement imperméable.**

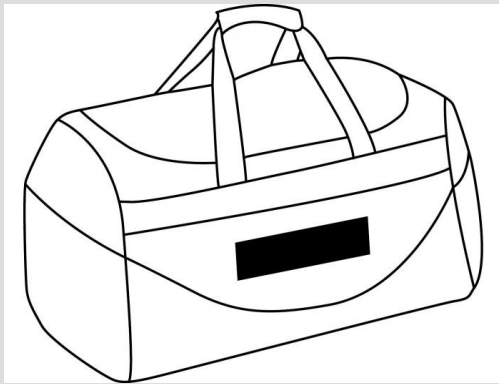
Mon sac de kayak

Les affaires à emporter pour chaque séance

- La combinaison néoprène prêtée par le club (Attention à son entretien ! Conseils...)
- Un k-way, coupe-vent ou vareuse
- Chaussures fermées qui ne craignent pas l'eau (chaussons néoprène ou vieilles baskets)
- Maillot de bain et une serviette de bain ou un poncho
- Une **gourde d'eau** et un **petit goûter** pour après la séance
- De la crème solaire et une casquette si besoin ou un **bonnet** par temps froid



Mon sac « illustré »



La saison hivernale

Nos entraînements hors de l'eau

- Programme de la période hivernale (décembre à février) : Entraînements en salle (préparation physique) et en extérieur (VTT et course à pieds).
- Intervenante : Les séances seront encadrées par Madame Frassin, professeure d'EPS
- Horaires : 1 heure de 14h30 à 15h30 au collège

Notre calendrier de compétitions

Objectifs et rendez-vous sportifs

- Raid des collégiens à Quimper : le 15 octobre 2025
- Cross départemental UNSS : le 26 Novembre 2025 à Lesneven ou Carhaix
- Compétition fédérale de kayak : un samedi en Juin 2026



L'adhésion obligatoire à l'UNSS



Association Sportive
Du collège Joséphine BAKER de Brest



Inscription 2025-2026

L'association sportive est encadrée par les enseignants d'EPS et permet à tous les élèves qui le désirent, de pratiquer une ou plusieurs activités sportives durant toute l'année scolaire et en complément des heures d'EPS.

L'AS pourra participer à des rencontres organisées par l'UNSS.

Les activités proposées, créneaux d'entraînements et lieux correspondants sont les suivantes :

Quoi	Natation 	Futsal 	Badminton 
Quand	Le mercredi de 14h30 à 15h30	Le mercredi de 13h à 14h30	Le mercredi 14h30 à 16h00
où	Piscine Kerhallet	Gymnase Traon Quizac	Gymnase de la Cavale Blanche
Enseignant Référent	Madame GUENIOT	Monsieur VENEAU	Madame FRASSIN

Quoi	Circuit training 	Tennis de table 	Cross 	Savoir Rouler/ Laser run/ beach volley... 
Quand	Le lundi de 12h30 à 13h15	Le Jeudi de 12h30 à 13h15	le mercredi 26 novembre	Le mercredi après-midi ponctuellement
Où	Salle de gym du collège	Salle de tennis de table	Carhaix	Brest et alentours
Enseignant Référent	Madame FRASSIN	Madame GUENIOT	tous	tous

La cotisation à l'année est de 10 € .

Elle comprend les entraînements, les compétitions, les sorties, les transports.

Les étapes pour inscrire votre enfant à l'AS :

- Vous complétez le formulaire en page 2 de cette inscription 2025-26.
- Votre enfant ramène le document dûment complété accompagné de la cotisation (chèque, espèce) à son enseignant d'EPS.
- L'enseignant d'EPS saisie les informations sur <https://opuss.unss.org/> et procède à l'inscription de l'élève.

Pour plus d'informations :

Message Pronote aux enseignants d'EPS / Agenda Pronote

Site du collège / panneau d'affichage sous le réfect / panneau d'affichage à l'entrée du collège

Participation souhaitée à un sport dans la semaine (mercredi après-midi ou pause méridienne)

- Coût de la cotisation annuelle : 10€