

>> Vie scolaire

Bilan scolaire des collégiens au 1er et 2ème trimestre et évolution par rapport au 1er trimestre :

- 14 élèves ont obtenu les félicitations (15 au 1er trimestre)
- 8 élèves ont obtenu les encouragements (4 au 1er trimestre)
- 8 élèves ont eu un avertissement travail (4 au 1er trimestre)
- 4 élèves ont eu un avertissement comportement (1 au 1er trimestre)

Evolutions des résultats : pourcentage d'élèves en fonction des moyennes

	Moins de 10 de moyenne	De 10 à 12	De 12 à 14	De 14 à 16	Plus de 16
1 ^{er} trimestre	2%	19%	31%	27%	21%
2 ^{ème} trimestre	11.5%	26.2	29.5	18	14.8

Bilan scolaire des lycéens au 2ème trimestre et évolution par rapport au 1er trimestre :

Evolutions des résultats : pourcentage d'élèves en fonction des moyennes

	Moins de 10 de moyenne	De 10 à 12	De 12 à 14	De 14 à 16	Plus de 16
1 ^{er} trimestre	25%	38%	23%	10%	4%
2 ^{ème} trimestre	23.8%	35.2%	29.2%	5.65%	5.65%

Orientation

- **Collège** : Le conseil de classe a émis un avis quant à l'orientation des élèves de 3ème. Cet avis est provisoire mais vous indique les démarches à initier. Pour les élèves entrant en 2nde générale et technologique, il vous sera demandé au 3ème trimestre les vœux quant aux enseignements d'exploration souhaités. Pour les élèves souhaitant une orientation professionnelle, des mini stages de découverte des filières ont été mis en place afin d'aider les élèves dans leur choix. Vous pouvez également rencontrer une conseillère d'orientation psychologue (COP) dans votre CIO ou prendre rendez-vous avec la COP du collège.

- **Lycée** : Un avis a été émis lors du conseil de classe sur l'orientation des élèves. Vous pouvez prendre contact avec le professeur principal, la COP ou la CPE du CREPS si vous avez des questions.

Tutorats

- **CREPS** : Une réorganisation des tutorats pour les collégiens et lycéens a été réalisée fin mars. Les tutorats seront dédiés principalement à la préparation des examens de fin d'année. Un calendrier de révisions a été affiché pour chaque niveau de classe et chaque filière.

Le site internet du CREPS de Reims est régulièrement actualisé. Vous pouvez y trouver les informations variées sur la structure, ainsi que des articles de presse et des résultats sportifs des jeunes :

<http://www.creps-reims.fr/>

LA VIE DU SPORTIF

Lettre mensuelle gratuite
éditée par le CREPS de REIMS
ISSN : en cours

Directeur de la publication :
Bruno GENARD
Comité de Rédaction :
Anne BARROIS
Séverine DELANGLEZ, Vincent PHELIZOT,
Marie-Ange AUBRIOT, Lionel TUYSUZIAN

Conception, réalisation
Arnaud ZELLER

CREPS de REIMS
route de Bezannes BP 107 51054 REIMS
cedex
Tel : 03 26 86 70 10 Fax : 03 26 06 01 98
Email : cr051@creps-reims.fr
Inscription à la Commission paritaire : en cours



- **Lycée ARAGO** : tous les élèves du lycée peuvent bénéficier au lycée d'aide en mathématiques et en physique.
- **Lycées** : pour tous les lycéens scolarisés dans les établissements rémois, des cours de remise à niveau sont organisés au lycée Arago pendant les vacances de pâques les **22, 23 et 24 avril de 9h à 12h**. Afin de prévoir les groupes, les élèves peuvent se préinscrire auprès de la CPE du CREPS avant le **11 avril**.

« Ponts »

Les élèves du lycée Arago n'auront pas cours le vendredi 09 mai. Pour les autres établissements, les cours seront assurés normalement les vendredis **9 et 30 mai**.

Examens :

17 et 18 avril 2014 : brevet blanc

22 et 23 mai : épreuves ponctuelles d'EPS (baccalauréat général technologique et professionnel, BEP, CAP)

26 et 27 mai : épreuve de l'option EPS pour les sportifs de haut niveau (baccalauréat général et technologique).

Des préparations à ces examens d'EPS auront lieu pour les sportifs concernés le **jeudi 17 avril et le mardi 6 mai de 17 heures à 19 heures** pour les épreuves de 3x500, badminton, tennis de table et sauvetage.

Récompense

Enfin, nous adressons toutes nos félicitations à **Amaury PRAT** (pôle espoirs judo) et **Louis FOUCHARD** (Reims Champagne Hockey), élèves de seconde, qui sont lauréats du concours de poésie « dis-moi dix mots à la folie ».

Calendrier sportif

- 6 avril : ¼ finale de la coupe Gambardella Stade de Reims U19- Rennes
- 6 avril : 1ère étape des World Triathlon Séries à Auckland (Nouvelle Zélande)
- 6 avril : Champagne Chalons Reims Basket U20 au gymnase Cabot à Chalons
- 6 avril : Champagne Chalons Reims Basket U18 au gymnase Cabot à Chalons
- 6 avril : Reims Basket Féminin-Charleville
- 6 au 12 avril : Championnat du Monde juniors d'escrime à Plovdiv (Bulgarie)
- 12 avril : Reims Basket Féminin-Chalons sur Saône
- 13 avril : Stade de Reims U17- Brétigny Foot SC
- 14 au 20 avril : Tournoi international juniors de tennis à Istres
- 19 et 20 avril : Championnat de France de judo Cadet à Clermont-Ferrand
- 21 au 27 avril : Tournoi international junior de tennis à Beaulieu-sur-mer
- 23 avril : Coupe du monde de cyclisme "La flèche wallonne" à Huy (Belgique)
- 27 avril : 2ème étape des World Triathlon Séries au Cap (Afrique du Sud)
- 27 avril : Stade de Reims U19- FC Mulhouse
- 4 mai : Championnats d'athlétisme Nationaux interclubs 1er tour
- 9 au 11 mai : Championnat de France minimes de tennis de table à Tours
- 18 mai : Championnats d'athlétisme Nationaux interclubs 2ème tour
- 19 au 23 mai : Tournoi inter-pôles de handball par sélection de zones à Clermont-Ferrand
- 24 au 25 mai : Coupe du monde de VTT à Nove Mesto (République tchèque)
- 24 au 25 mai : Championnat de France juniors d'escrime à Arras
- 29 au 30 mai : Championnat de France benjamins de tennis de table à Arnas



Surveillance

Mathias BIABIANI a intégré depuis le 1er février l'équipe de vie quotidienne en tant que surveillant d'internat en remplacement d'Alexandre FERREIRA, démissionnaire.

Animation

Quelques sportifs ont assisté le 18 mars dernier au spectacle de l'humoriste Claudia TAGBO au Kabaret à REIMS.

Le CREPS s'est par ailleurs abonné récemment à la chaîne sportive BeinSport qui retransmet un nombre important d'évènements sportifs.

>> RESTAURATION

En vue d'améliorer l'alimentation des sportifs lors du passage au restaurant du CREPS, des modifications viennent d'être apportées au niveau des différents repas journaliers de telle sorte qu'ils soient équilibrés et adaptés à leurs besoins :

- **Un petit déjeuner anglo-saxon** est désormais proposé chaque matin aux sportifs répondant ainsi au petit déjeuner « idéal » avec notamment des portions de fromage, du jambon blanc, des œufs, des céréales, et des fruits frais;

- **le mode de préparation culinaire** influant sur la densité nutritionnelle de l'aliment, l'équipe de restauration propose des préparations culinaires, cuisinées sans matières grasses tout en veillant à la qualité nutritionnelle et gustative de ces préparations. Dans cet esprit, les sportifs peuvent retrouver au buffet d'entrée des crudités et des féculents non assaisonnés.

- **Les menus de la semaine et un menu-conseil** adapté aux sportifs (conformes aux recommandations nutritionnelles du Groupe d'Etude des Marchés de Restauration Collective et Nutrition, GEM-RCN) sont affichés à l'entrée du restaurant de manière à aider les sportifs dans leur choix.

- Nous proposons également pour les sportifs en déplacement des **pique-niques** comportant un plat à réchauffer qui permet de couvrir davantage leurs **besoins énergétiques avant la compétition**.

<< Principaux résultats

Mathias BIABIANI, Nelson LOPEZ POURTIER, Loïc VARELA (pôle France Jeunes escrime), 7ème des championnats d'Europe Juniors d'épée par équipes. Jérusalem (Israël), mars 2014.

Lucie DEVIER et Emma LENE (pôle espoirs de tennis), quart-finalistes du tournoi international moins 16 ans. Chambon-sur-Lignon, mars 2014.

Yoann FAMIE (pôle espoirs athlétisme), 6ème des championnats de France espoirs sur 60m. Nantes, mars 2014.

Pauline FERRAND PREVOT (cyclisme), 17ème des championnats du monde de cyclo-cross. Lignières en Berry, février 2014.

5ème de la coupe du monde « Trofeo Alfredo Binda ». Cittiglio (Italie), mars 2014.

Arthur ELEMVA ENGOUDOU (pôle espoirs judo), 1er de la demi-finale du championnat de France cadet. Le Chesnes, mars 2014.

Théo GIFFEY (pôle espoirs tennis de table), 5ème des internationaux d'Alsace moins de 15 ans. Mars 2014.

Pôle Espoirs Basket ball :

Pôle espoirs Champagne Ardenne- pôle espoirs du Nord Pas de Calais : 24-116. Wattignies, mars 2014

Pôle espoirs Champagne Ardenne- pôle espoirs du Nord Pas de Calais : 44-63. Wattignies, mars 2014

Pôle Espoirs Football

Pôle espoirs Champagne Ardenne- Pôle espoirs Lorraine (2000):1-4. Nancy, janvier 2014

Pôle espoirs Champagne Ardenne- Pôle espoirs Lorraine (1999) : 1-1. Nancy, janvier 2014

Pôle espoirs Champagne Ardenne- Valenciennes (2000): 3-7. Reims, mars 2014



Lucie DEVIER

La pratique régulière et quotidienne d'un sport nécessite une alimentation adaptée.

Après les processus digestifs, les aliments sont transformés en nutriments directement assimilables par l'organisme. Le corps va alors disposer d'énergie chimique, qu'il va transformer en énergie mécanique, à l'occasion d'un exercice musculaire. Dès lors, il convient de satisfaire les besoins énergétiques et hydriques nécessaires pendant les entraînements et les compétitions, afin de maintenir la capacité de performance, d'optimiser la récupération, de prévenir l'apparition d'une fatigue chronique et de blessures. Ainsi, pour combler le déficit énergétique produit par la réalisation d'un effort physique, il faut respecter les 3 prises alimentaires quotidiennes (petit-déjeuner, déjeuner, dîner), mais également avoir une stratégie nutritionnelle adaptée avant, pendant et après l'effort.

Voici quelques principes et conseils alimentaires pour bien aborder une compétition ou un entraînement.

Avant l'effort, il est nécessaire de :

- Prendre son dernier repas 2 à 3 heures avant l'effort ;
- Le dernier repas doit être constitué d'aliments à digestion rapide, léger en matières grasses et riche en glucides (sucre, lait ou laitage, produits céréaliers, féculents).

Pendant l'effort, il est nécessaire de :

Boire de l'eau régulièrement, pour éviter une déshydratation ; soit environ 50 cl par heure (selon l'activité physique et la température extérieure).

Après l'effort, il est indispensable de :

S'hydrater régulièrement dans les heures qui suivent avec une eau riche en minéraux ;
Reconstruire les réserves en glucides et en protéines (œuf, lait...) pour optimiser la récupération et pour aider à la réparation musculaire.

Il est important de rappeler que la consommation de sodas, gâteaux et autres aliments riches en matières grasses et en sucres ne favorisent pas la récupération et sont donc à proscrire en raison de leur pouvoir inflammatoire. De même que les différentes boissons « à l'effort » ne répondent pas toujours aux besoins.

N'hésitez pas à contacter le service médical pour tout questionnement ou conseil.

Pôle espoirs Champagne Ardenne- Valenciennes (1999) : 1-4. Reims, mars 2014

Pôle Espoirs Handball

Pôle espoirs Champagne Ardenne- Pôle espoirs Bourgogne: 18-26. Dijon, mars 2014

Pôle espoirs Champagne Ardenne- Pôle espoirs Lyon : 11-21. Dijon, mars 2014

Pôle espoirs Champagne Ardenne- Pôle espoirs Franche Comté : 23-17. Dijon, mars 2014

Classement des centres clubs au 24 janvier 2014 Champagne Châlons Reims Basket

U18 Nationaux : 4ème du groupe E

U20 Nationaux : 1er

Stade de Reims

U17 Nationaux: 9ème du groupe B (20ème journée)

U19 Nationaux : 4ème du groupe B (21ème journée)

1/8ème finale de la coupe Gambardella : Rouen-Reims : 1-2, mars 2014



Equipe U19 - Stade de Reims

Reims Champagne Hockey (championnats terminés)

U18 Elite: 7ème du championnat national et maintien assuré

U22 Elite : 7ème du championnat national et maintien assuré

Reims Basket féminin

U17 : 5ème du groupe D

MONDIAUX SPORT ADAPTE ATHLETISME

Le CREPS a accueilli les 8ème Championnats du Monde INAS en salle de sport adapté athlétisme du 28 février au 2 mars.

Pendant ces trois jours, l'équipe de France, composée de 13 athlètes a remporté 11 médailles (6 argent, 5 bronze).

Même si la Marseillaise n'aura pas retenti dans la halle Jean POCZOBUT, les français se sont donc illustrés dans de multiples disciplines : **Daniel ROYER** (médailles d'argent au pentathlon, à la perche et au 60m haies),

Christopher PEZARD (3ème au pentathlon et en hauteur), **Marion CANDELIER** (2ème sur 1500m et 3ème sur 3000m),

Rodolphe MASSIANGA et Abdoulaye COULIBALY (2ème et 3ème sur 60m), **Virginie DREUX** (2ème du pentathlon) et **Rachid BOUS-TAGHOUNT** (médaille de bronze au 3000m).
Félicitations à l'équipe de France et à son encadrement.

