

➤ Vie scolaire

Orientation

Les parents d'élève sont amenés actuellement à formuler la demande d'orientation de leur enfant pour l'année scolaire prochaine. Il est impératif de respecter les délais de ces procédures d'orientation précisés par chaque établissement scolaire.

Pour toute incertitude sur l'orientation scolaire de votre enfant, vous pouvez solliciter les conseillers d'orientation psychologue (C.O.P.) des établissements ainsi que le professeur principal. La CPE du CREPS se tient également à disposition.

Tutorats

A partir du mois de mai, des préparations au baccalauréat, au brevet des collèges et aux épreuves anticipées du baccalauréat seront proposées au CREPS par nos enseignants partenaires.

Les tutorats ou les préparations aux examens dispensés généralement les lundis, mardis et jeudis de 20h à 21h30 au CREPS par des enseignants ne sont pas réservés uniquement aux élèves présents à l'internat du CREPS.

Les élèves considérés par l'établissement comme demi-pensionnaires ou externes et les sportifs de haut niveau extérieurs à l'établissement peuvent aussi bénéficier de ce dispositif de soutien scolaire. Il est nécessaire pour cela de contacter la CPE du CREPS.

Nous souhaitons aux élèves passant des examens en cette fin d'année une bonne préparation et la meilleure réussite possible.

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 :
Jean-Marc LAPIERRE
Comité de Rédaction :
Noémie FERRY, Angélique HUCHETTE,
Vincent PHELIZOT, 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



Examens d'EPS 2013

16 et 17 mai : épreuves ponctuelles d'EPS pour les élèves de Terminale, Terminale Baccalauréat professionnel et BEP.

Un rattrapage est aussi organisé le 28 mai.

27 et 28 mai : épreuve d'option EPS

Les élèves recevront leur convocation pour ces épreuves très prochainement.

Encadrées par les enseignants d'EPS, des préparations à ces épreuves ont eu lieu au CREPS ces dernières semaines.

Stages EPS

Dans le cadre des dispositions relatives à l'aménagement de leur scolarité, les sportifs bénéficient durant cette année scolaire d'une dispense d'heures de pratique d'Education Physique et Sportive (EPS). En contrepartie de cette dispense et conformément à la convention signée entre le Rectorat, la DRJSCS et le CREPS, les heures d'EPS sont globalisées tout ou partie sous forme de stages encadrés par des enseignants d'EPS.

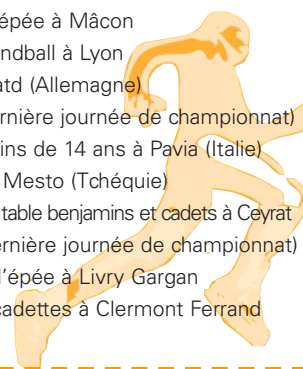
Les collégiens ont déjà effectué leur stage les 29 et 30 avril derniers.

Prochain stage : les 1er et 2 juillet pour les élèves de 2nde et 1^{ère}.

La participation est bien évidemment obligatoire.

Calendrier sportif

- 29 avril au 5 mai : tournoi international de tennis moins de 14 ans à Rome (Italie)
- 1er mai : pôle espoirs football (promotion 1998) – Tinquieux à 15 heures
- 3 et 4 mai : coupe du monde seniors d'épée à Paris
- 11 et 12 mai : championnat de France juniors d'épée à Mâcon
- 13 au 17 mai : tournoi national inter pôles de handball à Lyon
- 17 au 19 mai : coupe de monde de VTT à Albstadt (Allemagne)
- 19 mai : Stade de Reims U17- RC Strasbourg (dernière journée de championnat)
- 20 au 26 mai : tournoi international de tennis moins de 14 ans à Pavia (Italie)
- 23 au 25 mai : coupe de monde de VTT à Nove Mesto (Tchéquie)
- 24 au 26 mai : championnat de France de tennis de table benjamins et cadets à Ceyrat
- 26 mai : Stade de Reims U19- Jura Sud Foot (dernière journée de championnat)
- 1er et 2 juin : championnat de France seniors d'épée à Livry Gargan
- 1er et 2 juin : coupe de France de judo cadets cadettes à Clermont Ferrand



Double projet

Pensionnaire du pôle espoirs athlétisme de Champagne Ardenne depuis septembre, la marnaise Myriam BEGEL mène de front études et sport de haut niveau. La marcheuse, entraînée par Richard WEBER, s'est adjugée en effet en juillet dernier le titre de championne de France cadettes sur l'épreuve du 3000 mètres marche après avoir obtenu quelques jours auparavant un baccalauréat scientifique avec mention très bien. Pas question pour autant de choisir entre études et sport à la rentrée, persuadée que tout est une question d'organisation et de volonté. Myriam décide donc d'intégrer une 1ère année de classe préparatoire aux grandes écoles option MPSI (Mathématiques Physique Sciences de l'Ingénieur) au lycée Clémenceau et s'entraîne à raison de 5 séances hebdomadaires au CREPS ou dans son établissement scolaire. Vécues comme une véritable « bouffée d'oxygène », ces heures d'entraînement accumulées lui permettent aussi d'envisager de rester compétitive malgré un rythme de vie intense imposé par un aménagement restreint



>> Myriam BEGEL - Athlétisme

de sa scolarité et les 3 à 4 heures quotidiennes de travail scolaire le soir. Les premières compétitions hivernales le confirment : meilleure performance française junior en salle sur 3000 mètres marche et 1ère sélection internationale honorée brillamment à Ancône (Italie) par un record personnel. Côté scolaire, la réussite est également au rendez-vous. Majorant sa promotion sur ce 1er semestre, son parcours scolaire et sportif impressionne ses camarades de classe et son entourage. Les objectifs scolaires et sportifs sont en tout cas déjà bien fixés : une qualification pour les championnats d'Europe juniors à Riéti (Italie) cet été et entrevoyant les portes de l'École Normale Supérieure en 2014.

>> Vie quotidienne

La traditionnelle soirée de fin d'année, mettant à l'honneur les sportifs les plus méritants de chaque structure, sera organisée par le CREPS le **jeudi 6 juin 2013** en début de soirée.

Rappel pour les sorties : aucune sortie de l'établissement n'est autorisée pour les sportifs mineurs sans l'autorisation écrite des parents ou du représentant légal. Toute sortie, hors entraînement ou compétitions, se fait sous la responsabilité des parents ou du représentant légal.

En tout état de cause la feuille d'autorisation de sortie annuelle ne dispense pas de faire une demande spécifique pour chaque sortie. Cette demande doit être formulée auprès du responsable de la vie quotidienne au moins 24 heures avant en semaine et avant le vendredi midi pour le week-end.

>> Diététique

L'entraînement commence à table !

Par Nathalie GENET diététicienne au CREPS et Fanny LECAM, étudiante en BTS diététique

Une compétition se prépare au quotidien et toute l'année. Pour augmenter le rendement musculaire et les performances, il est nécessaire :

- de manger équilibré à chaque repas
- de s'hydrater quotidiennement tout au long de la journée
- de prendre le temps de manger ou mastiquer
- de faire le plein de vitamines en mangeant des aliments de « toutes les couleurs »

Pour vous aider, voici deux exemples de repas :

<p>Exemple de petit déjeuner, indispensable pour bien démarrer la journée ou préparer sa compétition (au moins 3 heures avant le début de la compétition)</p>	<p>Exemple de menu pour reconstituer les réserves en glycogène et aider à la récupération musculaire</p>
<p>- 1 bol de lait chocolaté avec des céréales complètes OU du pain complet avec du beurre et de la confiture OU du pain avec du jambon blanc OU 1 ou 2 œufs</p> <p>- 1 fruit OU une compote OU un jus de fruit 100% pur jus OU des fruits secs</p>	<p>- Crudités et huile de colza</p> <p>- Viande blanche (certaines volailles, lapin, veau...) ou poisson maigre (cabillaud, merlan, sole)</p> <p>- Pomme de terre et légumes verts</p> <p>- Yaourt - Fruit</p>

<< Principaux résultats

Mathias BIANIANY (pôle France escrime), 8ème des championnats d'Europe juniors d'épée. Budapest (Hongrie), mars 2013.

15ème des championnats du monde juniors d'épée en individuel et 5ème par équipes. Porec (Croatie), avril 2013.

Nelson LOPEZ POURTIER (pôle France escrime), 21ème des championnats du monde juniors d'épée et 5ème par équipes. Porec (Croatie), avril 2013.

Baptiste CORRENTI (pôle France escrime), 5ème des championnats du monde par équipes d'épée. Porec (Croatie), avril 2013.

Thomas SAINTE ROSE (pôle France escrime), vice-champion de France universitaire d'épée. Lyon, avril 2013.

Laurie VAUTRELLE (pôle espoirs tennis de table), 1/16ème de finale en moins de 15 ans au 5ème tour de critérium nationale 1. Ligné, mars 2013.

Manon SONGIS (pôle espoirs tennis de table) 1/16ème de finale en moins de 21 ans au 5ème tour de critérium Nationale 1. Ligné, mars 2013.

Lucie DEVIERS (Centre fédéral de ligue de tennis), finaliste du tournoi international des « petits ducs » moins de 14 ans. Dijon, février 2013.

Emma LENE (centre fédéral de ligue de tennis), demi-finaliste du tournoi international des « petits ducs » moins de 14 ans. Dijon, février 2013.

Nicolas GOMONT (pôle espoirs athlétisme Champagne Ardenne), champion de France seniors en saut en longueur. Aubière, février 2013.

Myriam BEGEL (pôle espoirs athlétisme Champagne Ardenne), 3ème du match international juniors sur 3000 mètres marche. Ancône (Italie), mars 2013.

Benjamin SEDECIAS (pôle espoirs athlétisme Picardie), vainqueur du match international junior sur 110 mètres haies. Ancône (Italie), mars 2013.

Fleur WARGNIER (pôle espoir judo), 3ème des championnats de



Les épéistes juniors



Fleur WARGNIER

France cadettes. Paris, mars 2013.

Sarah Léonie CYSIQUE (pôle espoir judo), ¼ finaliste des championnats de France cadettes. Paris, mars 2013.

Thibaut MOLINS (pôle espoir judo) : ¼ finaliste des championnats de France juniors. Paris, avril 2013

Pauline FERRAND PREVOT (cyclisme), 13ème de la flèche wallonne, 3ème étape de coupe du monde de cyclisme. Huy (Belgique), avril 2013.

Pôle Espoirs football :

Promotion 1999

Pôle Champagne Ardenne-Pôle Nord Pas de Calais : 0-1, Valenciennes, mars 2013

Pôle Champagne Ardenne- Valenciennes : 3-1, Valenciennes, mars 2012



Promotion 1998

Pôle Champagne Ardenne-Pôle Nord Pas de Calais : 3-0, Valenciennes, mars 2013

Pôle Champagne Ardenne- Valenciennes : 0-0, Valenciennes, mars 2013

Classement des centres clubs au 28 avril 2013

- Champagne Châlons Reims Basket :

U18 Nationaux : 5ème du groupe E et maintien obtenu

- Stade de Reims :

U17 Nationaux: 6ème du groupe B
U19 Nationaux 9ème du groupe B

- Reims Champagne Hockey

U18 Elite: 7ème du championnat national et maintien en division Elite
U 22 Elite : 7ème du championnat national et maintien en division Elite