

Sportlycée LUXEMBOURG



www.sportlycee.lu

Le profil du lycée

Le Sportlycée met en place des conditions privilégiées pour les jeunes sportifs talentueux afin de les préparer à des performances de haut niveau tout en leur garantissant l'égalité des chances vis-à-vis de leur formation scolaire et professionnelle. Le Sportlycée coordonne l'ensemble des opérations pédagogiques, sociales et administratives qui permettent aux athlètes talentueux de poursuivre leurs études. Pour conserver son statut d'athlète étudiant au Sportlycée, il est essentiel de maintenir son niveau sportif et d'avoir des résultats scolaires adéquats. La scolarité s'adapte au rythme du sportif. Un retour à une scolarité traditionnelle à n'importe quel moment du cursus doit être garanti.

La structure, centrée sur le sportif-élève, vise les 3 objectifs majeurs suivants:

1. La réussite scolaire par:

- un volume horaire hebdomadaire suffisant
- un projet pédagogique adapté et différencié
- des mesures de coordination, d'accompagnement et de remédiation scolaires

2. La réussite sportive par:

- le respect de l'évolution de la concurrence, du profil de la discipline et des principes fondamentaux de l'entraînement (LTAD: Long Term Athlete Development www.ltad.ca)
- le placement de l'athlète au centre de ses intérêts, guidé par les entraîneurs et supporté par une structure de qualité

3. Une intégration sociale normale par:

- des périodes de récupération
- un emploi du temps journalier et hebdomadaire soutenable à long terme

C'est ainsi que le projet comprend les trois volets suivants:

Volet pédagogique (former et évaluer l'élève)

Volet sportif (former et évaluer le sportif)

Volet structure de coordination (accompagner l'enfant-élève-sportif)

A partir de l'année scolaire 2013-2014, la collaboration entre les fédérations sportives et le Sportlycée est ancrée par des conventions.

Offre scolaire

L'offre scolaire au Sportlycée comprend:

Cycle inférieur

7ème de l'enseignement secondaire classique

7ème de l'enseignement secondaire technique

6ème de l'enseignement secondaire classique (moderne)

8ème de l'enseignement secondaire technique

5ème de l'enseignement secondaire classique (moderne)

9ème de l'enseignement secondaire technique

Cycle supérieur

4ème de l'enseignement secondaire classique (moderne)

3ème de l'enseignement secondaire classique (C, D, G)*

2ème de l'enseignement secondaire classique (C, D, G)*

1ère de l'enseignement secondaire classique (C, D, G)*

C = Sciences naturelles et mathématiques

D = Sciences économiques et mathématiques

G = Sciences humaines et sociales

Coopération avec le

Lycée Technique de Bonnevoie (LTB)

Pour les classes du cycle moyen et supérieur de l'enseignement secondaire technique, une coopération est mise en place avec le LTB qui permet aux élèves/sportifs de participer à une ou deux séances d'entraînement matinaux dans le cadre du Sportlycée.

Programme sportif

Suivant la philosophie d'un développement d'athlètes à long terme, le programme sportif du SLL s'oriente d'une préparation motrice générale pour les plus jeunes athlètes vers un entraînement spécifique pour les plus âgés. L'encadrement sportif du Sportlycée se compose de séances d'entraînement spécifique sous la responsabilité des fédérations, ainsi que d'un programme sportif complémentaire organisé au lycée par une équipe de professeurs d'EPS et des kinésithérapeutes.



Horaire

Le Sportlycée fonctionne selon un horaire adapté.

Horaire - 7e/6e/8e					
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
08:05 - 08:55	PMG 6e/8e	C	ES	C	C
08:55 - 09:45	PMG 6e/8e	C	ES	C	C
10:00 - 10:50	PMG 7e	C	C	C	EPS 7e
10:50 - 11:40	PMG 7e	C	C	C	EPS 7e
11:40 - 12:25	Déjeuner	C	Déjeuner	C	Déjeuner
12:25 - 13:10	C	Déjeuner	C	Déjeuner	C
13:10 - 14:00	C		C		EPS 6e
14:00 - 14:50	C		C		EPS 6e

Horaire - 5e/9e-1e					
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
08:05 - 08:55	C	C	ES	PPMG/PPG	ES*
08:55 - 09:45	C	C	ES	PPMG/PPG	ES*
10:00 - 10:50	C	PPMG/PPG	C	C	C
10:50 - 11:40	C	PPMG/PPG	C	C	C
11:40 - 12:25	Déjeuner	Déjeuner	Déjeuner	C	Déjeuner
12:25 - 13:10	C	C	C	Déjeuner	C
13:10 - 14:00	C	C	C		C
14:00 - 14:50	C	C	C		C

C = Cours ES = Entraînement spécifique PMG/PPMG/PPG = Préparation Motrice/Physique générale

*les classes de première ont cours pendant cette plage horaire

Admission

Pour être admissible au Sportlycée, l'élève doit respecter les critères d'admission tels qu'ils sont définis par la législation en vigueur pour les lycées et lycées techniques. Par ailleurs, il doit remplir des critères d'admission supplémentaires relatifs à son potentiel et ses performances sportives.

Ces critères sont déterminés par le règlement grand-ducal du 11 mai 2013 déterminant les critères sportifs pour être admissible au Sportlycée et les modalités du fonctionnement du comité de coordination .

Les inscriptions se font sur base de propositions des fédérations sportives ayant signé une convention.

Elles sont acceptées par le comité de coordination qui peut, en outre et à leur demande, procéder à l'inscription de candidats individuels non proposés par une fédération, sur base des mêmes critères sportifs.

Les différentes étapes de l'admission *

Avril/Mai

Des soirées d'informations sont organisées pour informer les futurs élèves et parents sur le fonctionnement du Sportlycée

Mai

Les propositions des fédérations et les dossiers personnels doivent être introduits

Mai/Juin

Tests d'entrée (les modalités seront publiées au moins deux mois avant le début des tests sur le site internet www.sportlycee.lu)

Début Juillet

Décision du comité de coordination pour l'admission des classes de 7e

Mi-Juillet

Décision du comité de coordination pour l'admission des classes de 6e/8e

* les dates exactes sont consultables sur notre site internet



Internat

L'internat du Sportlycée est situé près du bâtiment scolaire à l'étage supérieure de l'INS (Institut National des Sports). La capacité maximale d'accueil est limitée à 26 élèves, répartis sur 12 chambres doubles et 2 chambres individuelles. Chaque chambre est équipée d'une salle de bains.

Nous attachons une grande importance au respect mutuel et nous tenons à ce que les élèves se sentent à l'aise et puissent s'épanouir. Les élèves de l'internat forment une communauté et sont censés participer à la vie en groupe.

Heures d'ouverture:

Du lundi 7h30 jusqu'au vendredi 17h00.

Etudes:

Pendant les études, les élèves apprennent de manière autonome, assistés par les membres de l'équipe éducative. En plus, ils ont la possibilité de s'inscrire dans des cours d'appui, organisés par le Sportlycée.

Transport:

L'équipe éducative offre un service de transport aux entraînements de 7h30 à 8h00 et de 16h00 à 21h30.



Foyer du jour

L'idée du foyer du jour consiste à offrir, entre la fin des cours et le début de l'entraînement, un encadrement individuel aux élèves, qui se compose d'une collation, d'aides aux devoirs et d'activités périscolaires.

Fonctionnement:

- prise en charge possible jusqu'à 18h00
- un plan d'encadrement individuel et adapté à l'élève
- aide aux devoirs (1heure/jour obligatoire)
- collaboration avec les parents et les enseignants de l'élève
- transport aux entraînements
- collation vers 15h00
- offre de différentes activités

L'encadrement à l'internat et au foyer du jour est assurée par notre équipe éducative.

Le service ARS

Absences pour raison sportive

Le service ARS a pour rôle d'assister l'élève avant, pendant et après son déplacement en relation avec le sport. Cet accompagnement individuel de l'élève est organisé en contact direct avec les entraîneurs fédéraux ainsi qu'avec les enseignants de l'élève.

Service de psychologie et d'orientation scolaires

Le Service de psychologie et d'orientation scolaires (SPOS) remplit un rôle important dans l'encadrement des élèves.

Le SPOS s'adresse:

- aux adolescents
- aux parents, aux familles
- aux entraîneurs

Le SPOS propose:

- un service de consultation
 - Guidance psychosociale sur les questions personnelles, familiales, scolaires et sportives
 - Attitude face au travail
 - Collaboration avec les fédérations, médiation (élèves, parents, professeurs, entraîneurs)
- un service d'orientation
 - Orientation personnalisée en relation avec les projets de l'élève
 - Coaching individualisé (bilan de compétences et d'intérêts)
 - Organisation de projets
 - Aides pour obtenir des subsides

Suivi paramédical

Les objectifs du suivi paramédical sont les suivants :

Prise en charge en cas de blessure : Coordination des soins, maintien de la condition physique, rééducation des sportifs blessés

Réathlétisation des sportifs en voie de guérison : réintégration progressive aux entraînements spécifiques, retour à la compétition sans danger

Elaboration de programmes préventifs individualisés: travail des faiblesses et des déficits musculaires des athlètes, diminution du risque de blessures, amélioration de la performance



Suivi médical

Les contraintes imposées à l'organisme par le sport de haut niveau sont très importantes, d'où la nécessité d'examen médicaux préventifs réguliers.

A l'admission au Sportlycee ainsi qu'à l'âge de 14, 16 et 18 ans, un examen médical adapté à la pratique sportive est réalisé :

- Examen orthopédique et général
- Contrôle de l'état actuel de vaccination
- Mesures anthropométriques (taille/poids)
- Tests de vue et auditif, analyse d'urine
- Electrocardiogramme de repos
- Prescription d'une analyse sanguine (à charge du sportif)
- Analyse du comportement alimentaire

Le suivi médical du Sportlycée comprend l'examen médico-sportif nécessaire à l'obtention de la licence sportive de club.

Pour toute question ou problème d'ordre médical, une infirmière est présente quotidiennement sur le site de l'INS. Un médecin est disponible 3 jours par semaine pour la prise en charge des urgences et des examens médicaux. Une collaboration avec la médecine sportive de la clinique d'Eich (CHL) a été mise en place afin de garantir une prise en charge rapide en cas de blessures/maladies aiguës.

Les aspects spécifiques à la pratique sportive (aptitude/recommandations) sont communiqués régulièrement aux kinésithérapeutes du Sportlycée, sous respect du secret médical, afin de permettre l'élaboration de programmes de prévention.

Cellule pour l'Optimisation de la Performance Sportive (COPS)

La cellule pour l'optimisation de la performance sportive (COPS) est au service des entraîneurs fédéraux, des élèves du Sportlycée ainsi que de tous les sportifs des centres de formation fédéraux.

Objectifs:

- Testing sportif et mesures anthropométriques
- Rapports et recommandations pour l'entraînement
- Elaboration de programmes individuels en vue de l'amélioration de la performance.
- Préparation mentale du sportif
 - Évaluation des aptitudes et des stratégies des athlètes (Tests standardisés)
 - Goal-Setting ; Gestion des émotions
 - Dynamique de groupe
 - Techniques : Imagerie, monologue interne, concentration





Les lignes 13 et 14 relient le Sportlycée au centre ville et à la Gare centrale. L'Eurobus (lignes 16, 120, 125, 165, 192, 194) assure la liaison entre la Gare centrale et le Centre Sportif National de la Coque via le Centre Hamilius.

Un système de navettes est mis en place afin d'assurer le transport entre le Sportlycée et les sites d'entraînement pendant et après l'horaire du Sportlycée.

Des navettes spécifiques sont organisées pour les élèves du Lycée Technique de Bonnevoie.

968	Luxembg./Gare - Cents/I.N.S. - Luxembg./Gare								968
(courses scolaires)									
N° des courses	185	187		424	500	546	548	596	598
Régime de circulation	A	A		■	4	☑	2	☑	2
Remarques									
Exploitant	CFL	CFL		CFL	CFL	CFL	CFL	CFL	CFL
Luxembourg-Gare routière	7.40	7.45							
Cents-Halte CFL	7.50	7.55							
Cents-I.N.S.	7.54	7.59							
Cents-I.N.S.				12.30	14.00	14.55	14.55	15.55	15.55
Cents-Halte CFL				12.32	14.02	14.57	14.57	15.57	15.57
Luxembourg-Gare routière				12.44	14.14	15.09	15.09	16.09	16.09

A = lu - ve périodes scolaires
4 = jeudi périodes scolaires
2 = mardi périodes scolaires

■ = ma, je périodes scolaires
☑ = lu, me, ve périodes scolaires

Une version actuelle des horaires peut être consultée sur le site du Lycée: www.sportlycee.lu

Contact

Sportlycée
66, rue de Trèves
L-2630 Luxembourg

secretariat@sportlycee.lu

Tel: 26 75 05 1

Fax: 26 75 05 90

www.sportlycee.lu

Sportlycée LUXEMBOURG