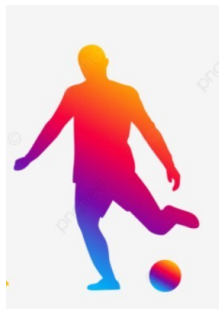


Livret d'Éducation Physique et Sportive



Collège Simone Veil

Pourquoi fait-on de l'EPS au collège?

A l'image des autres matières enseignées au collège, l'Éducation Physique et Sportive (EPS) doit répondre à des instructions officielles : le professeur d'EPS prépare ses séances afin de faire atteindre à ses élèves des compétences précises. C'est pourquoi, pratiquer une Activité Physique Sportive et Artistique (APSA) n'est qu'un support pour ainsi répondre aux enjeux du S4C, et le cours d'EPS doit te permettre de :

- **Développer des « savoir-être » :**
 - Devenir le citoyen de demain
 - Respecter les autres, les règles et le matériel
 - Agir avec et pour les autres en prenant en compte les différences
 - Coopérer et travailler ensemble dans divers projets pour « Réussir ensemble »
 - Endosser des rôles et prendre des responsabilités au sein du collectif (arbitre, juge, meneur, coach, observateur...)
- **Acquérir des « savoirs ».**
 - Connaître le règlement dans différentes activités
 - Apprendre à faire des choix lucides et éclairés selon ses capacités
 - Enrichir son vocabulaire et comprendre ce que signifie « pied de pivot, démarquage, smash, transmission, Vma, procédés de composition, parade, double-pas »
 - Placement en sport collectif, jouer « là où l'adversaire n'est pas » dans une activité d'opposition, occuper l'espace scénique, posture et placement pour la réalisation d'un geste ou d'une figure, limiter les forces de frottement pour aller plus vite en natation...
 - Savoir s'échauffer, savoir s'entraîner, savoir s'équiper-s'encorder, savoir pratiquer en sécurité
- **Développer des « savoir-faire ».**
 - Progresser dans différentes activités
 - Lutter contre la sédentarité
 - Apprendre à nager de manière efficiente
 - Conclure une action dans une activité d'opposition (exemples : marquer plusieurs paniers en une séance, effectuer un smash pour conclure le point)
 - Passer devant les autres dans une activité artistique
 - Battre sa propre performance dans une activité athlétique ou aquatique
 - Réaliser un itinéraire dans un contexte incertain en course d'orientation ou escalade

« L'EPS est une voie originale de réussite » (Goirand, 1995).

Cette discipline souhaite, avant tout, contribuer à une transformation positive de l'élève collégien au sens large (moteur, psychologique, affectif, énergétique,...) au moyen de nombreuses pratiques sportives. Le plus important n'est pas que tu sois le meilleur dans telle ou telle activité mais que tu te développes grâce à celle-ci.



Ainsi, tout au long de ton passage au collège, tu vas apprendre sur le **plan moteur, mais aussi réflexif et social**, tout en devant un citoyen autonome, physiquement et socialement éduqué, dans le souci du vivre ensemble, capable de faire des choix éclairés.

Attention, la séance d'EPS, ce n'est pas la cour de récréation. On y vient pour

apprendre !

Que fait-on en EPS dans mon collège?

Tu aimes le foot ? Moins la danse ? Ou l'inverse ! Pas de chance, ce n'est pas toi qui choisis les activités physiques sportives et artistiques que tu vas pratiquer au collège. Il existe une liste nationale d'activités définies par l'Éducation Nationale et une autre complémentaire donnée par l'inspection académique. L'équipe des professeurs d'EPS va donc puiser dans ces 2 listes pour décider quelles activités vont être enseignées au cours de l'année scolaire.

Bien entendu, il faut que nous ayons des installations sportives pour pouvoir les enseigner... Et ce n'est pas toujours facile puisque nous sommes plusieurs professeurs à les utiliser en même temps. De plus, elles sont payantes. Si, si ! Chaque année, le collège verse un loyer à la municipalité pour que tu puisses pratiquer en EPS dans les gymnases, stades, piscine...

Et attention si le gardien aperçoit des chaussures sales...Tu comprendras pourquoi on te demande alors de respecter ces lieux.

En prenant en compte les caractéristiques des élèves, les objectifs de l'EPS, les moyens disponibles, l'équipe enseignante d'EPS a retenu les activités suivantes :

Champ d'apprentissage	6 ^{ème}	5 ^{ème}	4 ^{ème}	3 ^{ème}
CA1 (activités avec une recherche de performance)	Demi-Fond et Combiné (Course-Saut-Lancer) + Natation (Test Savoir Nager)	Relais	Circuit training Et Demi-Fond	Circuit Training et Course de Haies
CA2 (adaptation à un contexte)			Course d'Orientation	Run et Bike
CA3 (activités artistiques et/ou acrobatiques)	Cirque Danse	Cirque	Acrosport	Step
CA4 (activités d'opposition)	Badminton	Lutte	Volley-ball	Volley-ball
	Handball	Basket-ball et Ultimate		

Les activités sont réparties sur 5 périodes d'environ 7 semaines.

Si tu es en 6^{ème}, tu pratiques plusieurs activités dans l'année. Tu as deux fois 2 heures par semaine où tu fais deux activités différentes par semaine.

Si tu es en 5^{ème}, 4^{ème} ou 3^{ème}, tu as 3 h d'EPS par semaine. Les installations n'étant pas toujours au même endroit, pour une meilleure logistique et une meilleure pratique, cette 3^{ème} heure se fait en 2 heures « quinzaine ». Tu as donc 4 heures d'EPS une semaine, et 2 heures d'EPS l'autre semaine, puis de nouveau 4 heures puis 2 heures...

Quelles recommandations pour bien pratiquer?

La séance d'EPS se prépare la veille. Non, non, je ne blague pas ! Un petit coup d'œil à la météo permet d'éviter quelques déconvenues. Même en cas de temps pluvieux, température basse,... le cours aura lieu.

Il est donc nécessaire de **prévoir une tenue adaptée en fonction du temps.**



Avoir une tenue adaptée à la pratique en cours d'EPS est obligatoire. Si tu oublies cette tenue plusieurs fois, le professeur d'EPS a la possibilité de te sanctionner.

Certaines activités exigent un **équipement spécifique** : la natation nécessite un **maillot de bain et un bonnet**, les sports de salle (badminton, basket...) nécessitent une **2^{ème} paire de chaussures spécifiques**. Un survêtement ou un short est souhaitable pour que tu ne sois pas gêné dans tes mouvements.



Il faut demander à tes parents une **paire de chaussures de sport**. En effet, vous êtes nombreux à porter des chaussures à semelles fines, souvent peu adaptées aux exigences d'une pratique sportive. Or vous êtes de plus en plus à souffrir de **traumatismes au niveau des articulations durant votre croissance**. Il faut des chaussures qui permettent de maintenir le pied ainsi que la cheville.

Ah oui, j'oubliais : les **lacets** doivent être impérativement **serrés et attachés...**



Je te conseille d'apporter une **petite bouteille d'eau (ou gourde) pour t'hydrater en cours**. Néanmoins, nous interdisons aux élèves de prendre des boissons de type sodas pour ne pas encourager la consommation de boissons sucrées, un des facteurs d'obésité. De plus, tu ne dois pas manger en cours pour éviter de salir les installations. Le chewing-gum, lui aussi est proscrit afin que tu ne l'avales pas (de travers) en courant ou que tu ne le jettes pas par terre.



Enfin pour finir, n'oublie pas de **manger le matin** où tu as cours d'EPS pour éviter toute «défaillance» pendant l'effort (hypoglycémie, crampes, vertiges...). Et rappelle-toi ceci : une **bonne nuit de sommeil** permet d'être en forme le lendemain !



Pourquoi me préparer au début du cours d'EPS : l'échauffement

L'échauffement signifie « *toutes les mesures permettant d'obtenir un état optimal de préparation psychologique et motrice avant un entraînement ou une compétition, et qui jouent en même temps un rôle important dans la prévention des blessure* » (J. Weineck, 2003)

Avant de sauter sur un tapis, avant de shooter dans un ballon, ..., il faut bien sûr s'échauffer. Enfin, quand je dis « bien sûr », je ne suis pas certain que tu le fasses si je ne regarde pas. C'est la raison pour laquelle je vais essayer de te convaincre de l'utilité de te préparer avant tous ces efforts. On ne gaspille pas ses forces en s'échauffant. Même si le footing, les étirements, les éducatifs ..., qui accompagnent tout échauffement peuvent sembler peu motivants, ils sont pourtant indispensables pour ne pas se blesser et pratiquer. Le cœur, le système circulatoire, les muscles... ont besoin d'être préparés en fonction du type d'effort que tu vas leur demander. « Mais pourquoi ? » me demanderas-tu.

Pour être plus performant :

L'échauffement augmente la fréquence cardiaque et, par conséquent, permet un afflux sanguin plus important et mieux ciblé vers les organes sollicités durant l'effort.



Cette première partie du cours, augmente également la fréquence respiratoire, ce qui permet un meilleur approvisionnement en oxygène (oxygène = énergie). Il est à noter que l'augmentation de la fréquence respiratoire est lente à se mettre en marche.

C'est pourquoi, pour une activité de type endurance, il est nécessaire d'effectuer un échauffement assez long pour amener la fréquence respiratoire au niveau voulu. L'échauffement augmente la température du corps et ainsi la « fluidité » permettant une vitesse et une force de contraction musculaire plus importante (je réagis plus vite).

Pour ne pas se blesser :



L'augmentation de la fréquence cardiaque prépare le corps à un effort différent du quotidien. Il est donc **préventif face aux problèmes cardiaques**.

La hausse de la température du corps et les étirements entraînent une augmentation de l'élasticité des muscles et une fluidité au niveau des articulations.

L'échauffement musculaire permet **d'éviter élongation, contracture, claquage, déchirure**.

L'échauffement articulaire permet **d'éviter foulure, entorse, luxation**.



Comment m'échauffer au début du cours d'EPS ?

Ceci est un exemple (et donc pas le seul !) d'échauffement global répondant aux besoins de toutes les activités physiques et sportives. Selon le niveau de pratique (débutant, confirmé, expert), selon l'état physique (fatigue, asthme, ...), selon les besoins de l'activité choisie et selon la durée de la leçon d'EPS, l'échauffement sera à moduler, à adapter à son rythme, à ses capacités et à ses objectifs.

Dès que tu arrives sur le lieu de la séance, tu peux commencer à t'échauffer comme ceci :

Objectifs		Temps	Notre échauffement se compose de:	Ordre ti
Éveil musculaire Augmentation de la température musculaire		5 min	Jogging lent et mouvements : Course lente en déroulant les pieds puis en combinant différents déplacements (arrières, pas chassés, pas croisés...) et mobilisation lente des segments et articulations (mouvements de bras, poignets, cou...). Gammes échauffement : Éducatifs de course à faible intensité pour augmenter les longueurs de contraction et travailler la coordination segmentaire, genoux hauts, talons fesses, ...	1 ^{ère} partie : Mise en train
Mise en tension tendineuse et articulaire Augmentation de la chaleur interne musculaire		5 min	Mobilisation articulaire : De façon chronologique, solliciter lentement les différentes articulations avec amplitude. Étirements actifs (activo-dynamiques): 1) Mise en tension des muscles lentement tout en créant un point d'appui pour obtenir une contraction musculaire pendant 8 sec. 2) Relâcher, 3) Enchaîner de suite un exercice dynamique avec le muscle étiré : - mollets (triceps sural), - devant la cuisse (quadriceps), - derrière la cuisse (ischio-jambiers), - intérieur de la cuisse (adducteurs), - bras...	2 ^{ème} partie: Mobilisation articulaire
Renforcement musculaire		5 min	Renforcement tonus musculaire : - flexions - abdominaux - pompes	3 ^{ème} partie Renforcement musculaire

Lors de la construction de ton échauffement, certains principes doivent être respectés :

- **Sa progressivité** : afin d'éviter essoufflement, emballement cardiaque, sensation de jambes coupées : efforts croissants jusqu'à une légère sudation.
- **Sa complémentarité** : tout est sollicité (de haut en bas par exemple).
- **Sa spécificité** : il est adapté aux objectifs de la séance donc plus orienté sur les articulations qui seront les plus sollicitées.
- **Son intensité** : échauffement progressif en limitant l'intensité et l'amplitude des étirements
- **Sa chronologie** : le temps entre l'échauffement et le début de l'activité doit être de 5 minutes maximum. Au-delà de 45 minutes, les effets de l'échauffement auront d



Mais si je suis blessé ou malade, que faire ?



L'inaptitude en EPS:

Seuls les élèves en possession d'un **certificat médical**, fait par le médecin peuvent être totalement inaptes en EPS. Ils sont, toutefois, **tenus d'assister au cours** pour participer d'une manière adaptée.

Un mot des parents dans le carnet de liaison ne peut, en aucun cas, se substituer à un certificat médical. Il ne peut donc pas donner lieu à une « dispense » du cours d'EPS et encore moins à une absence. Ces demandes exceptionnelles permettent à l'enseignant de proposer une EPS aménagée à l'enfant, et ne sont valables que pour un seul cours.

Cette "dispense" n'existe en effet plus dans les instructions officielles. Nous parlons à ce jour d'**inaptitude partielle ou totale**. Je prends un exemple très simple, à savoir un élève ayant des problèmes au niveau du genou peut tout à fait jongler en étant assis dans l'activité arts du cirque, ou même travailler le haut du corps dans l'activité musculation en lycée par exemple.

De plus, en EPS, la partie "motrice" n'est pas la seule à être évaluée puisque l'attitude réflexive, "comprendre, analyser" et les rôles sociaux "observateur, coach, spectateur, juge, chronométreur" sont également évalués, d'où l'utilité que l'élève soit présent en cours, au-delà du fait que ceci soit **obligatoire** selon les textes.

Voici différents extraits des textes officiels pour ainsi appuyer mes propos.

Article R. 312-2 du Code de l'éducation : « les élèves des établissements d'enseignement du premier et du second degré publics et des établissements d'enseignement du premier et du second degré privés sous contrat qui invoquent une **inaptitude physique doivent en justifier par un certificat médical** indiquant le caractère **total** ou **partiel** de l'inaptitude. En cas d'inaptitude partielle, ce certificat peut comporter, dans le respect du secret médical, des indications utiles pour **adapter la pratique** de l'éducation physique et sportive aux possibilités individuelles des élèves. Le certificat médical précise également sa durée de validité, qui ne peut excéder l'année scolaire en cours ».

La présentation d'un **certificat médical** attestant l'inaptitude physique d'un élève **n'entraîne pas par principe une autorisation d'absence aux cours d'EPS**.

Les élèves sont soumis à **l'obligation d'assiduité** prévue à l'article L. 511-1 du Code de l'éducation.

Gestion des inaptitudes par les enseignants d'EPS :

Que tu sois handicapé, inapte partiellement ou totalement, ta **présence** est **obligatoire** en EPS, si un certificat ne précise pas d'interdiction de présence à l'école. Alors, si tu as pu venir à l'école, tu es capable de marcher, monter des escaliers, t'asseoir, te relever... Par conséquent, tu es capable de produire un effort minimum et de participer au cours d'EPS. Exemple : tu as un poignet cassé, tu peux observer, arbitrer, coacher ... Ah, j'oubliais... Si tu as compris, il faut que tu ramènes une tenue de sport même si tu es inapte ou sinon c'est un oubli !

En conclusion, il y a deux possibilités :

- Tu es « inapte partiel », alors tu peux pratiquer un peu, puisque j'adapte les situations pour toi, afin que tu puisses travailler sans risque, en fonction des indications de ton certificat médical.
- La pratique sportive est impossible puisque tu es « inapte total », alors je te propose des rôles pour continuer à t'impliquer dans le cours (juge, arbitre, observateur, coach...)



Petit guide sur les comportements à tenir en cas de difficultés parfois liées à la pratique en EPS

(Et qui ne nécessite pas une dispense d'EPS) :

Conseils pratiques pour l'élève

Les problèmes les plus courants		
	Origine et cause de la pathologie	Conduite à tenir
 Point de coté	Douleur au niveau du bas des côtes, impression que la respiration est coupée, provoquée par un manque d'oxygène	Ralentir, rythmer sa respiration par rapport à l'effort (expiration longue), « faire gonfler son ventre », et ne pas manger juste avant l'effort
Courbatures	Douleur musculaire légère causée par un effort intense (inhabituel) qui apparaît 24h et 48h après l'effort	Etirements, bain chaud, mieux s'échauffer, se maintenir en forme
Crampes	Contraction involontaire et brutale d'un muscle souvent due à une mauvaise hydratation	Arrêter l'exercice, relâcher le muscle et s'étirer si la douleur persiste
Hypoglycémie	Malaise expliqué par à un manque de sucre dans le sang pendant l'effort et/ou d'une prise de sucre juste avant l'effort (sucre fait augmenter l'insuline et donc diminue le taux de sucre dans le sang)	Ralentir l'exercice, manger un produit sucré et surtout ne pas oublier de petit déjeuner le matin !
Coup de chaleur	Baisse de la tension suite à une augmentation de la température corporelle liée à l'effort. Contraction involontaire et brutale d'un muscle souvent due à une mauvaise hydratation	Boire pendant l'effort et surtout avant, se découvrir pour évacuer la chaleur
 Coup de pompe	Impression de vertige et d'évanouissement avec sueur, pâleur, nausée due à un effort trop intense et/ou mal supporté	Arrêter l'exercice, s'asseoir temporairement, souffler lentement et reprendre l'exercice...
Hématomes	Douleur musculaire due à un choc plus ou moins important selon l'importance de l'impact	Arrêter temporairement l'exercice, mettre du froid à l'endroit de la douleur
Entorse légère	Douleur musculaire due à un étirement brutal du ligament sans que l'articulation (cheville, doigt...) soit enflée	Arrêter l'exercice, mettre du froid à l'endroit de la douleur, pose d'un strapping (3 semaines) et repos 8 jours en général (avis du médecin)
Saignement nez	Ecoulement de sang par le nez causé le plus souvent par un choc	Faire un point de compression, avec son doigt au contact du nez pendant 2 minutes minimum
Problèmes de genou	Douleur articulaire et/ou ligamentaire due à une pratique sportive éprouvante (surtout chez les jeunes qui sont en pleine croissance)	Arrêter temporairement l'exercice, adapter l'intensité de l'exercice en fonction de la douleur, un bon échauffement « lubrifie » les articulations, donc diminue parfois ces gênes. Consulter le médecin
 Tendinite	Douleur (inflammation) à l'insertion d'un muscle, ou du muscle lui-même, causée par différents facteurs : mauvaise qualité du sol, chaussures inadaptées, mauvais mouvement répété, mauvais état dentaire...	Ralentir l'exercice ou repos, boire davantage
Mal de dos	Douleur dans la partie basse du dos causée par un mauvais geste, chocs répétés sur un sol dur, ou un manque de gainage ou de tonicité	Pratiquer en sécurité en adoptant des postures indiquées par l'enseignant. S'étirer, améliorer muscles abdominaux et souplesse, adapter l'effort en fonction de la gêne ressentie
Asthme	Difficulté à respirer due à une inflammation des bronches, provoquée par l'effort, une allergie, conditions climatiques, fatigue...	Arrêter l'exercice, respirer lentement, prendre son médicament si besoin (ex : ventoline avec accord du médecin), s'échauffer lentement

REGLEMENT EPS

AVANT LE COURS

- Être rangé dans la cour sur l'emplacement de sa classe **dès la sonnerie**. Ceci marque le début du cours.



VESTIAIRES

- Tous les élèves auront **5 minutes** pour se changer dans les vestiaires. En cas de comportements déviants ou douteux (trop ou absence de bruit, retards...), l'enseignant pourra rentrer dans les vestiaires et sanctionner les fautifs.
- Une fois changés, les élèves sortent du vestiaire.
- Les chewing-gums et autres bonbons sont dangereux en cours d'EPS, ils seront **jetés à la poubelle** avant le début de la pratique. Tout manquement à cette règle sera sanctionné.



TRAJET

Même si les cours d'EPS sont à l'extérieur du collège, les élèves sont considérés comme étant dans l'enceinte de l'établissement ; ils doivent donc respecter le règlement intérieur du collège.

Sur les trajets, l'élève doit avoir une attitude correcte et citoyenne :

- **Rester groupé et ne pas ralentir** pour une meilleure gestion du groupe,
- Marcher sur les trottoirs,
- Attendre à chaque intersection, être attentif aux consignes,
- Ne pas crier et ne pas sonner aux portes,
- Les **téléphones sont interdits en cours d'EPS, même lors des trajets**.



Jusqu'à la sonnerie et le retour au collège, l'élève est sous la responsabilité de son professeur. Ainsi, aucun élève ne pourra rentrer directement chez lui, avant l'heure de la fin des cours même si les installations sont proches et sans en avoir demandé l'autorisation au professeur.

LE DEROULEMENT DU COURS

1. Ne pas quitter le cours, le gymnase sans l'autorisation de l'enseignant.
2. Interdiction de rentrer sans autorisation dans les vestiaires, même pour aller boire.
3. Obligation du respect d'autrui ➡ Accepter les différences (poids, taille, âge, sexe, handicap, difficultés...).
4. Tout comportement insolent ne sera pas toléré et sera sanctionné.
5. Interdiction d'user de la violence physique ou verbale.
6. Respecter les installations et le matériel utilisé.



Les élèves doivent rendre en l'état les installations gracieusement mises à leur disposition et le matériel qui leur est prêté. **Les dégradations et le matériel détérioré** par une utilisation inadaptée seront à la **charge de la famille**.

SANCTIONS

En cas d'oubli ou de tenue inappropriée, les élèves doivent avertir leur professeur avant le départ du collège et lui remettre leur carnet de correspondance.

Les sanctions s'appliqueront de la manière suivante :



- 1er oubli : Joker
- 2ème oubli : 2^{ème} joker.
- 3ème oubli : Observation sur Pronote
- 4ème oubli : 2h de retenue avec un travail à réaliser
- 5ème oubli : exclusion de cours avec rapport consigné dans le dossier de l'élève.



Pour aller plus loin... viens à l'association sportive au collège Simone veill

L'association sportive du collège S.Veil propose différentes activités à pratiquer en loisir ou en compétition avec d'autres collèges (District, Départemental, Académique, France) :

Activités	Jours	Heures	Lieux	Enseignants
FUTSAL GARCONS 4ème/3ème	LUNDI	11h40-12h20	GYMNASE	Mr GRANDMOUGIN
BOXE	LUNDI	11h40-12h20	GYMNASE (Salle de Danse)	Mr PLANTEGENET
CROSS TRAINING	LUNDI	11h40-12h20	GYMNASE (Dojo)	Mme POULAT
VOLLEY	MARDI	11h40-12h20	GYMNASE	Mme POULAT
FUTSAL FILLES	MARDI	11h40-12h20	GYMNASE	Mr GRANDMOUGIN
BADMINTON	MERCREDI	12h-13h	GYMNASE	Mr DAGASSAN
FUTSAL/MULTI-BALLONS (Basket, Hand...)	MERCREDI	13h-13h50	GYMNASE	Mr DAGASSAN
RAID MULTISPORTS (VTT, Course d'Orientation, Trail).	MERCREDI	12h-15h	RDV GYMNASSE (LIEU DE PRATIQUE EN FONCTION DES SEANCES)	Mr DUPONT
FUTSAL 6ème/5ème	JEUDI	11h40-12h20	GYMNASE	Mr GRANDMOUGIN
BOXE	JEUDI	11h40-12h20	GYMNASE (Salle de Danse)	Mr PLANTEGENET
DANSE	JEUDI	11h40-12h20	GYMNASE (Dojo)	Mr DAGASSAN
VOLLEY	VENDREDI	11h40-12h20	GYMNASE	Mme POULAT

Pour pouvoir s'inscrire à l'AS c'est facile, il suffit de remplir l'autorisation parentale et de payer une cotisation de 25 euros à l'ordre de l'Association Sportive du collège Simone Veil (possibilité d'utiliser la Carte Jeune 01 pour payer la licence), et ensuite de choisir les activités que tu souhaites pratiquer dans le tableau ci-dessus. (tu peux pratiquer plusieurs activités dans la semaine une fois que tu es inscrit).

