

# Livret d'Education Physique et Sportive



# Pourquoi fait-on de l'EPS au collège?

Tout comme les autres matières enseignées au collège, l'Éducation Physique et Sportive (EPS) doit répondre à des instructions officielles : le professeur d'EPS prépare sa séance afin de faire atteindre à ses élèves des objectifs précis. C'est pourquoi, pratiquer une Activité Physique et Sportive (APS) pendant le cours d'EPS doit te permettre de :

- **Développer tes capacités nécessaires à tes conduites motrices.** Tu dois pouvoir améliorer ta vitesse, ta force, ta résistance, ta souplesse...
- **Acquérir, par la pratique, des compétences et des connaissances relatives aux activités physiques et sportives.** Tu dois être capable de :
  - pratiquer différents sports,
  - en connaître les règles,
  - pouvoir améliorer ton niveau,
  - respecter tes partenaires et adversaires.
- **Accéder aux connaissances relatives à l'organisation et à l'entretien de ta vie physique.** Tu dois savoir t'échauffer avant tout effort, doser ton intensité dans les tâches pour ne pas te blesser ou blesser les autres, prendre conscience des risques d'une activité et/ou d'un lieu pour agir en toute sécurité.



L'EPS se veut, avant tout, une discipline qui permette 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 celles-ci.



Ainsi, tout au long de ton passage au collège, tu vas acquérir des connaissances, des savoir-faire, des savoir-être, des méthodes d'apprentissage, de réflexion et des capacités d'expression qui vont t'aider à construire ta personnalité. L'apprentissage de la solidarité, de la sécurité, de la santé, de la responsabilité, du respect, de la coopération au travers des pratiques sportives rencontrées en EPS va te préparer à être un « citoyen sportif » bien dans ton corps, bien dans ta tête et bien avec les autres. Enfin, j'espère.









Bon, tu auras compris qu'on souhaite que tu t'améliores au niveau de ta forme et au niveau sportif tout en respectant certaines règles. Et si possible, en te faisant plaisir ! Mais attention, la leçon d'EPS, ce n'est pas la cour de récréation. On y vient pour apprendre et s'y exercer !

## 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 sports que tu vas pratiquer au collège. Il existe une liste nationale d'activités sportives définie 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. Car il n'y en a pas assez pour tout pratiquer. Et elles sont payantes. Si, si ! Chaque année, le collège verse un loyer à la municipalité pour que tu puisses faire du sport dans les gymnases, stades, piscine... Tu comprendras pourquoi on te demande alors de respecter ces lieux. Et attention si le gardien aperçoit des chaussures sales...

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 :

			6 <sup>ème</sup>	5 <sup>ème</sup>	4 <sup>ème</sup>	3 <sup>ème</sup>
Famille d'activités sportives	Aquatiques		Natation Savoir Nager			
	Athlétiques		Vitesse-Relais	Course longue		Vitesse-Relais
	Artistiques		Danse Step <i>ou</i>		Danse Step <i>ou</i>	
	Collectives		Rugby Basket	Rugby	Basket	
	Combat			Lutte <i>ou</i> Boxe française	Lutte <i>ou</i> Boxe française	
	Pleine nature		Escalade		Course d'orientation	Course d'orientation
	Raquettes		Badminton			Badminton
	Gymniques			Acrosport		Acrosport

Il est possible aussi qu'il y ait des changements de dernière minute dus aux conditions climatiques, installations indisponibles, absences de professeurs.

Les activités sont réparties par tranche d'environ 9 semaines.

Par conséquent, si tu es en 6<sup>ème</sup>, tu pratiques 8 activités dans l'année. Tu as deux fois 2 heures par semaine où tu fais 2 activités différentes.

Si tu es en 5<sup>ème</sup>, 4<sup>ème</sup> ou 3<sup>ème</sup>, tu as 4 activités différentes dans l'année. Tu dois faire 3 h d'EPS par semaine. Les installations n'étant pas toujours proches du collège, pour une meilleure logistique et une meilleure pratique, cette 3<sup>ème</sup> 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 leçon 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** (KW, blouson chaud...).

Avoir une tenue adaptée à la pratique du sport 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<sup>ème</sup> paire de chaussures spécifiques**. Un survêtement ou un short est souhaitable pour que tu ne sois pas gêné dans tes mouvements. Il faut te rappeler que les pantalons « taille basse », les tenues avec décolleté, les tee-shirts au-dessus du nombril,... sont interdits en cours car ils peuvent être gênants pour ta pratique et pour le regard des autres. Le non-respect de ses règles entrainera automatiquement des sanctions.



**Pour des raisons d'hygiène et de santé, tu dois apporter du change à mettre après le cours d'EPS.** Cela évitera de garder des vêtements remplis de transpiration, sales et évitera un coup de froid après l'effort. De plus, tu éviteras de salir les salles de classe (surtout après un cours de rugby sous la pluie !) et tu éviteras d'incommoder ton voisin lors du cours suivant. Et ATTENTION, je veillerais à ce que tu ne gardes pas ton jean sous le survêtement. Et oui, malheureusement, ça arrive... Je tiendrais compte de ce comportement dans ton évaluation.

Il faut demander à tes parents une **paire de chaussures de sport** (pas forcément de la « marque » hors de prix !). En effet, vous êtes nombreux à porter des chaussures à semelles fines, souvent peu adaptée 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 et assurent un certain amorti sur des sols durs. Tiens, j'ai dit maintien... Ah oui, j'oubliais : les **lacets** doivent être impérativement **serrés et attachés** pour éviter tout risque (entorses, chaussure dans la figure du voisin...)



Je te conseille d'apporter une **petite bouteille d'eau pour t'hydrater en cours**. Par contre, nous interdisons aux élèves de prendre des boissons de type sodas pour ne pas encourager la consommation de boissons sucrées, 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 le jettes par terre et que je marche dessus. Et je n'aime pas ça ! C'est comme ceux qui crachent par terre...



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



# Petit guide de la tenue en EPS

Pourquoi ce petit rappel ? Tout simplement parce qu'on constate de plus en plus de tenues sportives mal adaptées à la pratique de l'EPS, voire dangereuses. C'est pourquoi, j'insiste !

## Les chaussures de sport adaptées :

Lors des différents cours, tu vas courir, sauter, en avant, en arrière, de côté, en changeant brusquement de direction, sur des surfaces dures... pendant au moins 2 heures par semaine. Donc, il faut que ton pied soit bien maintenu pour éviter les entorses et que la semelle soit assez épaisse pour absorber les chocs qui pourraient te créer des traumatismes (douleurs) au niveau des genoux et du bassin (surtout pendant l'adolescence avec des cartilages en construction).



Je sais que vous, les jeunes, aimez beaucoup les « baskets » alors les fabricants proposent de nombreuses chaussures au « look sport » mais qui ne sont pas adaptées à la pratique sportive. Et si tu as un peu de surpoids ou si tu as déjà des problèmes aux articulations, il faut être prudent !



Semelles trop fines



Semelles plates



semelles trop fines, pas de lacets



Toile qui ne maintient pas le pied, pas de lacets

C'est pourquoi, il vaut mieux que tu privilégies des chaussures confortables, assez flexibles pour accompagner le mouvement du pied, avec une semelle suffisamment épaisse pour absorber les chocs de réception (saut, course) ( sans semelles plates et/ou trop épaisses (type « Vans ») qui provoquent des tendinites) et avec des lacets (serrés !) pour tenir aux pieds. Une semelle antidérapante peut éviter certaines glissades par temps humide. Mais pas besoin d'acheter forcément de la « marque », il existe de nombreuses chaussures de sport polyvalentes à un prix abordable.



## Les vêtements pratiques et respectueux :

Soit par mode, soit par fainéantise (pour que le sac soit moins lourd...), vous êtes nombreux à n'apporter que le minimum, et parfois, je dirais que la tenue est presque (trop) réduite. Des vêtements de rechange sont la marque d'une bonne hygiène (se changer pour ne pas sentir la transpiration, pour ne pas attraper froid...). De plus, il est nécessaire d'avoir des tenues solides et assez amples en cours d'EPS pour éviter d'être trop serré en courant ; ça se déchire parfois et ce n'est pas toujours drôle ! La tenue doit aussi tenir compte de la météo et du lieu où l'on pratique : se couvrir dehors quand il fait froid, quand il pleut (coupe vent, K-Way)... plus léger quand il fait chaud. Mais quand je dis léger, il faut garder une tenue convenable qui ne puisse pas entraîner une « gêne » chez les autres élèves et professeurs.

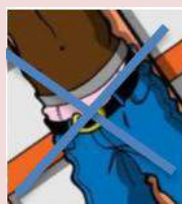
**NON**



Débardeur, décolleté non pratique



Tee-shirt trop court et échanté



Pantalon taille basse et caleçon apparent



Pantalon trop long (marche dessus)



Casquette et veste trop grande

**OUI**



Short et tee-shirt ras du cou



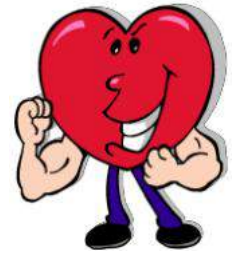
Survêtement adapté

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

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 toutes sortes d'effort. 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 avec tous ses moyens. 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. L'élévation du rythme cardiaque doit être fonction de l'activité qui va suivre. Par exemple, si l'effort va être intense (athlétisme, sports collectifs, ...), l'échauffement devra comporter des séquences proches de l'intensité souhaitée pour l'effort à suivre.



L'échauffement **augmente 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. Donc, 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).

L'échauffement **a une influence sur la coordination motrice** : en réalisant des actions ou gestes proches de ceux à réaliser lors d'un match, lors d'une course, ..., les mouvements deviennent plus précis. Il y a moins d'actions inutiles ou parasites et par conséquent, le coût énergétique est moindre (= moins de fatigue).

L'échauffement **augmente l'attention et le niveau de vigilance**. Il signifie souvent pour l'élève le début de la séance proprement dit. L'augmentation de la concentration facilite la réalisation d'un geste juste.

## 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 l'élongation, la contracture, le claquage, la déchirure**.

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

L'augmentation dosée de la fréquence respiratoire lors d'un échauffement peut permettre **d'éviter, dans de nombreux cas, la crise d'asthme ou l'essoufflement** issu d'un effort prolongé.





## 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, 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. N'hésites pas à me demander des conseils.

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 ↘
Éveil musculaire Augmentation de la température musculaire		5 min	<b>Jogging lent et mouvements :</b> <b>Course lente</b> en déroulant les pieds, combiner différents déplacements (arrière, pas chassés, pas croisés...) et <b>mobilisation lente des segments</b> et articulations (mouvements de bras, poignets, cou...). <b>Gammes échauffement :</b> <b>Éducatifs de course à faible intensité</b> pour augmenter les longueurs de contraction et travailler la coordination segmentaire, genoux hauts, talons fesses, ...	1 <sup>ère</sup> partie : Mise en train
Mise en tension tendineuse et articulaire Augmentation de la chaleur interne musculaire		5 min	<b>Mobilisation articulaire :</b> De façon chronologique, <b>solliciter lentement les différentes articulations avec amplitude.</b> <b>Étirements actifs (activo-dynamiques):</b> <b>1) Mise en tension des muscles lentement tout en créant un point d'appui</b> pour obtenir une contraction musculaire pendant 8 sec. <b>2) Relâcher,</b> <b>3) Enchaîner de suite un exercice dynamique avec le muscle étiré :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- mollets (triceps sural),</li> <li>- devant la cuisse (quadriceps),</li> <li>- derrière la cuisse (ischio-jambiers),</li> <li>- intérieur de la cuisse (adducteurs),</li> <li>- bras...</li> </ul>	2 <sup>ème</sup> partie: Mobilisation articulaire
Renforce ment musculaire		5 min	<b>Renforcement tonus musculaire :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- flexions</li> <li>- abdominaux</li> <li>- pompes</li> </ul>	3 <sup>ème</sup> partie Renforcement musculaire

Maintenant, tu es prêt à t'impliquer activement et sereinement dans la suite de la séance. À toi de jouer !

### 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 bas en haut par exemple).

**Sa spécificité :** il est adapté aux objectifs de la séance donc plus orienté sur les articulations qui seront les plus sollicitées.

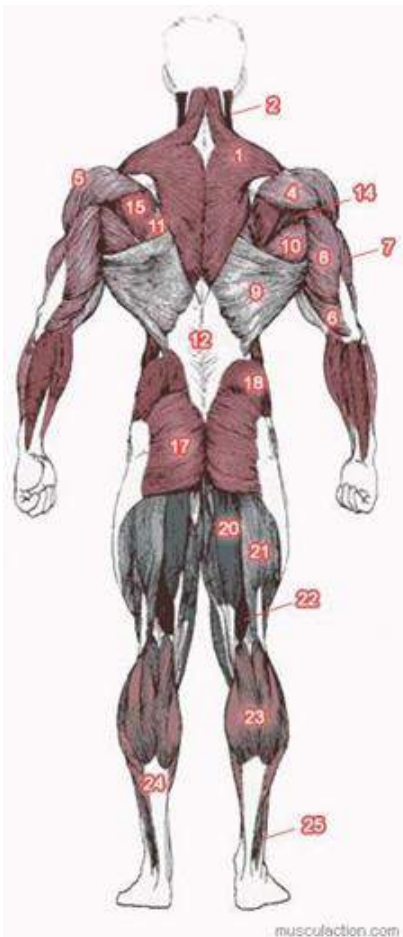
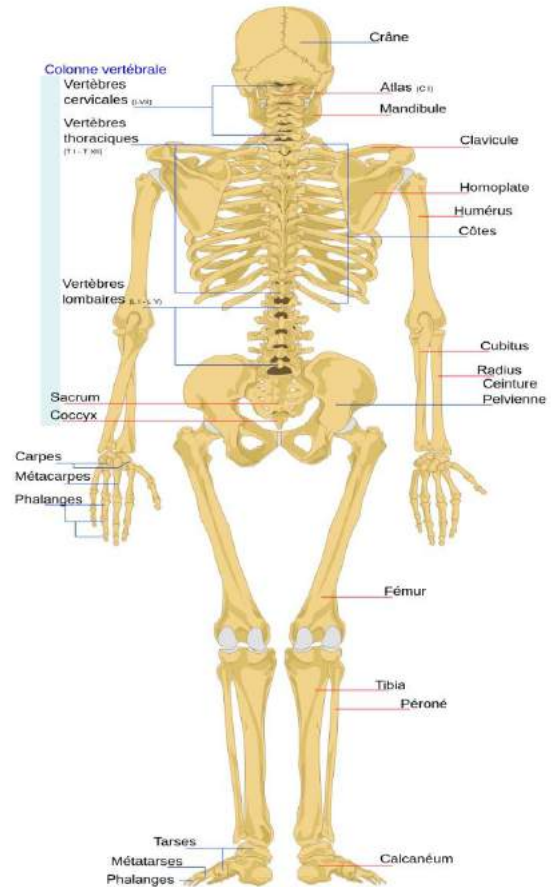
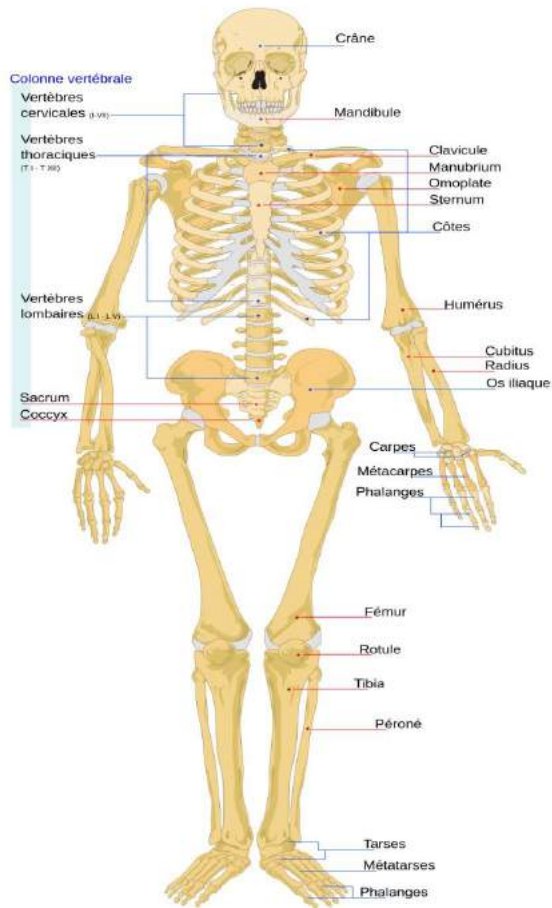
**Son intensité :** échauffement progressif en limitant l'intensité et l'amplitude des étirements

**Sa durée :** minimum 1/10ème de la séance (soit minimum 12min pour une séance de 2 heures) en augmentant cette durée en matinée.

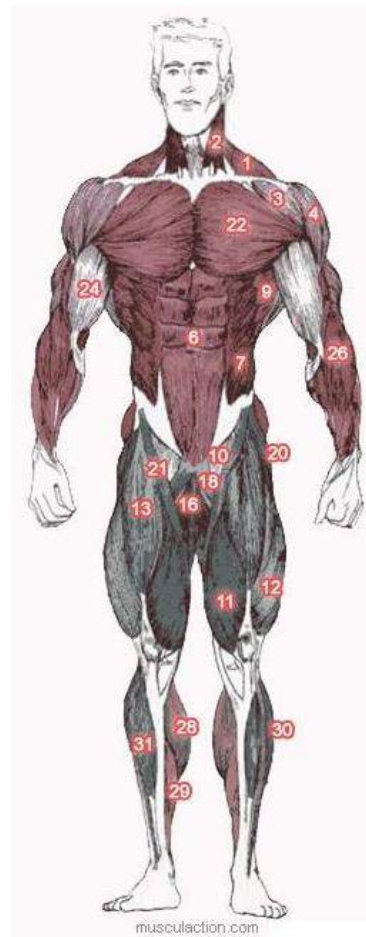
**Sa chronologie :** le temps entre l'échauffement et le début de l'activité doit être de 5 à 10 min maximum. Au-delà de 45 min, les effets de l'échauffement ont disparu



# Anatomie de l'être humain



- **COU**
  - 1- [Trapèze](#)
  - 2- [Sterno Cleido Mastoïdien](#)
- **DELTOÏDE**
  - 4- [Deltoïde postérieur](#)
  - 5- [Deltoïde latéral](#)
- **TRICEPS**
  - 6- [Vaste interne](#)
  - 7- [Vaste externe](#)
  - 8- [Lonque portion](#)
- **DOS**
  - 9- [Grand dorsal](#)
  - 10- [Grand rond](#)
  - 11- [Grand rhomboïde](#)
  - 12- [Masse sacro lombaire](#)
- Coiffe des rotateurs
  - 14- [Petit rond](#)
  - 15- [Sous épineux](#)
- **FESSIER**
  - 17- [Grand fessier](#)
  - 18- [Moyen fessier](#)
- **ISCHIO-JAMBIERS**
  - 20- [Demi-tendineux](#)
  - 21- [Biceps fémoral](#)
  - 22- [Demi-membraneux](#)
- **MOLLETS**
  - 23- [Jumeaux](#)
  - 24- [Soléaire](#)
  - 25- [Court péronier latéral](#)



- **COU**
  - 1- [Trapèze](#)
  - 2- [Sterno Cleido Mastoïdien](#)
- **DELTOÏDE**
  - 3- [Faisceau antérieur](#)
  - 4- [Faisceau latéral](#)
- **ABDOMINAUX**
  - 6- [Grand droit](#)
  - 7- [Obliques](#)
  - 9- [Grand dentelé](#)
  - 10- [Psoas iliaque](#)
- **CUISSES**
  - Quadriceps
    - 11- [Vaste interne](#)
    - 12- [Vaste externe](#)
  - 13- [Droit antérieur](#)
  - 16- [Moyen adducteur](#)
  - 18- [Pectiné](#)
  - 20- [Tenseur du fascia lata](#)
  - 21- [Couturier](#)
- **POITRINE**
  - 22- [Grand pectoral](#)
  - 23- [Petit pectoral](#)
- **BRAS**
  - 24- [Biceps brachial](#)
  - 26- [Long supinateur](#)
- **MOLLETS**
  - 28- [Jumeaux](#)
  - 29- [Soléaire](#)
  - 30- [Péronier latéral](#)
  - 31- [Jambier antérieur](#)



## Mais si je suis blessé ou malade, que faire ?



### L'inaptitude en EPS:



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

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

### Gestion des inaptitudes par les professeurs d'EPS :

Que tu sois handicapé, inapte partiellement ou juste dispensé temporairement, 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 dans la mesure de tes moyens. Exemple : tu as un poignet cassé, tu peux courir-marcher à allure modérée, observer, arbitrer, coacher ... Ah, j'oubliais... Si tu as compris, il faut que tu ramènes une tenue de sport même si tu es dispensé ou sinon c'est un oubli !



Je te rappelle que tout élève handicapé doit participer au cours d'EPS en fonction de ses moyens. C'est pourquoi, pour un élève dispensé temporairement comme pour un élève présentant un handicap, j'adapte le contenu des cours pour que vous puissiez tous pratiquer ensemble.

En conclusion, il y a deux possibilités :

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



**Quel que soit la demande de dispense (ponctuelle ou de longue durée), l'élève n'est pas autorisé à rentrer chez lui.**

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

Et qui ne nécessite pas obligatoirement une dispense d'EPS Conseils pratiques pour l'élève



Les problèmes les plus courants		
	Origine et cause de la pathologie	Conduite à tenir
<b>Point de coté</b>	Douleur au niveau du bas des côtes, impression que la respiration est coupée, provoquées par un manque d'oxygène	ralentir, rythmer sa respiration par rapport l'effort (expiration longue), ne pas manger juste avant l'effort
<b>Courbatures</b>	Douleur musculaire légère causée par un effort intense (inhabituel) qui apparaît 24 et 48h après l'effort	bain chaud, étirements, mieux s'échauffer, se maintenir en forme
<b>Crampes</b>	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
<b>Hypoglycémie</b>	Malaise due à un manque de sucre dans le sang pendant l'effort et/ou due à la 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 déjeuner le matin !
<b>Coup de chaleur</b>	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
<b>Coup de pompe</b>	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...
<b>Hématomes</b>	Douleur musculaire due à un choc plus ou moins important selon l'importance de l'impact	arrêter temporairement l'exercice, poser du froid à l'endroit de la douleur, massages
<b>Entorse légère</b>	Douleur musculaire due à un étirement brutal du ligament sans que l'articulation (cheville, doigt...) soit enflée	arrêter l'exercice, poser du froid à l'endroit de la douleur, pose d'un strapping (3 semaines) et repos 8 jours en général (avis du médecin)
<b>Saignement nez</b>	Ecoulement de sang par le nez causé le plus souvent par un choc	se moucher et pencher la tête en avant, pincer le nez entre deux doigts pendant 5 à 10 minutes, (poser un glaçon si disponible)
<b>Problèmes de genou</b>	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
<b>Tendinite</b>	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 d'avantage
<b>Mal de dos</b>	Douleur dans la partie basse du dos causée par un mauvais geste, chocs répétés sur un sol dur, ou un manque de musculature	arrêter les mauvaises positions, s'étirer, améliorer muscles abdominaux et souplesse, adapter l'effort en fonction de la gêne ressentie
<b>Asthme</b>	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



**CERTIFICAT MEDICAL D'INAPTITUDE A LA PRATIQUE DE L'EDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE**

Le professeur d'Education Physique et Sportive peut adapter son enseignement de façon à ce que tout élève puisse y participer en fonction de ses possibilités et de ses capacités résiduelles

Je soussigné (e), ..... docteur en médecine,

Lieu d'exercice .....

Certifie avoir, en application du décret n°88-977 du 11 octobre 1988, examiné l'élève :.....

Nom, prénom .....

Né(e) le.....

Et constaté ce jour que son état de santé entraîne :

- Une inaptitude totale du ..... au ..... inclus
- Une inaptitude partielle du ..... au ..... inclus

Dans ce cas d'inaptitude partielle, pour permettre une adaptation de l'enseignement aux possibilités de l'élève, préciser en termes d'incapacités fonctionnelles si l'inaptitude est liée :

A des types de mouvements (amplitude, vitesse, charge, posture)

.....  
.....

A des types d'efforts (musculaires, cardio-vasculaires, respiratoires)

.....  
.....

A la capacité à l'effort (intensité, durée)

.....  
.....

A des situations d'exercice et d'environnement (travail en hauteur, milieu aquatique, conditions atmosphériques)

.....  
.....

Autres

.....  
.....

Date, signature et cachet du médecin :

# REGLEMENT EPS

## AVANT LE COURS

1. **Etre rangé** dans la cour sur l'emplacement de sa classe **dès la sonnerie**. Ceci marque le début du cours.
2. Passer par les casiers pour y déposer ses affaires de cours, récupérer sa tenue d'EPS et le matériel nécessaire au cours.



## 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 traîner** 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 lecteurs de musique et téléphones mobiles 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.

## 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 viennent s'asseoir calmement à l'emplacement réservé.
- 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.



## 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, difficulté...).
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**.

## TENUE

Les élèves doivent avoir une tenue correcte et décente, spécifique pour l'EPS et changée impérativement à l'issue du cours pour des raisons d'hygiène. Les vêtements doivent être adaptés à la réalisation de tous types de gestes sans compromettre la sécurité de l'élève ou celle d'autrui.

### Tenue pour le gymnase :

- Short ou jogging,
- Tee-shirt pouvant être rentré dans le pantalon (pas de vêtements courts ni trop décolletés),
- Chaussures de sport propres et avec des lacets.



### Tenue pour l'extérieur :

- Short ou jogging,
- Sweet-shirt et tee-shirt pouvant être rentré dans le pantalon (pas de vêtements courts ni trop décolletés),
- Chaussures de sport (pas de chaussures sans semelles, plates et/ou trop épaisses) et avec des lacets,
- Vêtement de pluie ou manteau, bonnet et gants pour l'hiver.



### REMARQUES :

- Le port de bijoux et piercings sont dangereux pendant la pratique. Ceux-ci doivent être automatiquement enlevés avant chaque séance d'EPS (Circ. du 11/07/2000) et laissés au vestiaire ou confiés à l'enseignant qui ne sera pas tenu pour responsable en cas de vol.
- Les lacets des chaussures doivent être serrés et attachés pour éviter toute blessure.
- Pour des raisons pratiques, de sécurité et d'hygiène, les cheveux longs doivent être attachés.
- Les téléphones portables doivent être laissés dans les vestiaires qui sont fermés pendant toute la durée du cours.
- Il est vivement recommandé d'apporter une bouteille d'eau

## 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<sup>ème</sup> joker.
- 3ème oubli : 1h retenue avec un travail noté à réaliser
- 4ème oubli : 2h de retenue avec un travail noté à réaliser
- 5ème oubli : exclusion de cours avec rapport consigné dans le dossier de l'élève.



### REMARQUES :

Toute absence du carnet (quelque soit la raison) ou refus de le remettre au professeur quand celui-ci le demande, seront sanctionnés automatiquement d'une heure de retenue.

## INAPTITUDES PARTIELLES

Par la circulaire 90-109 du 17 mai 1990, la notion d'inaptitude partielle remplace la notion de « dispense ». Cela signifie que chaque élève souffrant d'une pathologie, se verra proposer un enseignement adapté à ses possibilités du moment.

**Dans le cas où l'enfant a été malade dans la nuit ou la journée**, la famille devra en informer l'enseignant en complétant le coupon « E.P.S. inaptitude ponctuelle » dans les pages centrales du carnet de correspondance. Le professeur pourra orienter ses choix et l'adaptation de son enseignement.

### REMARQUE :

Un mot des parents ne peut, en aucun cas, se substituer à un certificat médical, il ne peut donc donner lieu à une dispense du cours d'EPS.

**En cas d'inaptitude physique partielle**, l'élève doit présenter à l'enseignant le certificat médical type, fourni en début d'année à chacun, [téléchargeable sur le site www.eps.ac-versailles.fr](http://www.eps.ac-versailles.fr). (Rubrique « enseignement adapté »), compléter le coupon Page centrales du carnet de correspondance et faire signer l'ensemble à la vie scolaire.

**Ce certificat médical** est un outil indispensable par lequel le médecin signale les incapacités fonctionnelles, les types de mouvements à faire ou à ne pas faire, pour que l'enseignant adapte son cours aux aptitudes partielles de l'élève. Chaque activité sollicitant aussi l'apprentissage de connaissances concourant à la citoyenneté, la responsabilité et la santé, ces acquisitions feront l'objet d'une évaluation et d'une notation.

Ainsi, tous les élèves, quelque soit leur inaptitude, doivent se présenter en cours, avec leur tenue d'EPS et participer de manière adaptée à leur pathologie. Toutefois, en fonction du lieu de pratique de l'activité, un élève ayant des difficultés pour se déplacer sera confié à la vie scolaire avec un travail à rendre à la fin du cours.

### REMARQUES :

- En aucun cas, un élève inapte ne sera autorisé à ne pas venir en cours et/ou à quitter l'établissement, même avec un mot des parents.
- Tout élève qui se présente sans mot des parents sur le carnet de correspondance et qui refuse de participer au cours se verra sanctionné de 2h de retenue pour rattraper le cours manqué.
- De même, un élève absent le jour de l'évaluation et qui ne présente pas de justificatif d'absence (feuilleton rose et certificat médical) se verra attribué un 00 dans la moyenne.

Je reconnais avoir pris connaissance de ce règlement et m'engage à le respecter.

Signature de l'élève :

Signature des parents :

### **Dernières informations :**

Tu aimes faire du sport ? Tu veux en faire plus au collège ? Il existe l'A S (Association Sportive) ; c'est une association qui est encadrée par les professeurs d'EPS. Les activités se font soit le mercredi après-midi de 13H30 à 16H30, soit le vendredi soir de 15H30 à 17H30. Des tournois sont proposés. Les activités principales proposées sont le badminton et le futsal. Mais ponctuellement, dans l'année, sont organisées des sorties où d'autres activités sportives seront proposées. La cotisation est de 20 euros pour l'année scolaire (tu peux faire toutes les activités proposées). Si tu veux de plus amples informations, n'hésites pas à te renseigner auprès de ton professeur d'EPS.