COURS D'EDUCATION PHYSIQUE

Intentions pédagogiques *mis à jour en 25-26*

1. Tenue et matériel nécessaires pour suivre le cours

- t-shirt uni de couleur **jaune**
- training, legging ou short foncé
- chaussures de sport adéquates style « baskets » ou « jogging » (pas de Vans, Convers, …)
  → voir annexe et uniquement utilisées pour le cours d'éducation physique
- **cheveux attachés !!!**
- petite bouteille d'eau ou gourde autorisée
- avoir son CRBook
- bijoux, casquette, chewing-gum et smartphone/gsm, sacoche **sont interdits**
- le **port du voile** est strictement interdit, et ce même en dehors de l'école (parc, patinoire, CSW, autre)

Informations utiles pour le cours d'éducation physique :

- signaler au professeur **dès le début de l'année scolaire si vous avez un problème de santé.** Ceci est très important !
- lieu de l'activité sportive → déterminé **par votre professeur**

L'oubli de l'équipement ou d'une partie de l'équipement sera sanctionné.

2. Objectifs du cours

Le cours d'éducation physique est obligatoire, il fait partie de la formation commune. Nous y travaillons toutes les compétences[1] appartenant aux trois champs disciplinaires suivants :

- **la condition physique,**
- **les habiletés gestuelles,**
- **la coopération socio-motrice**,

Ces trois champs disciplinaires doivent avoir été sollicités à l'issue de la scolarité, dans l'objectif de l'amélioration des quatre axes :

- éducation à la santé
- éducation à la sécurité
- éducation à l'expression
- éducation sportive

3. Méthode d'évaluation

[1] Une compétence = capacité à résoudre une situation problème grâce à *trois types de savoir* : Savoir + Savoir-être + Savoir-faire

Les trois champs de compétences sont évalués chaque année scolaire.
Le seuil de réussite est de 10/20 pour la natation et de 10/20 pour l'éducation physique.
L'évaluation est :

- Séquentielle (8 séquences de ± 4 séances ; chaque séquence est évaluée séparément) ;
- cumulative.

4. Cours de natation au 1er degré

Au 1er degré, la natation fait partie du programme d'éducation physique approuvé par le Ministère.
La participation aux cours de natation est donc obligatoire !
Pour valider sa session en natation, il faudra obtenir un minimum de **10/20 en fin d'année.**
En 1re année, le cours d'éducation physique comporte 4 heures par semaine, comprenant une période de natation. Les évaluations seront donc clairement distinguées dans les bulletins.
En 2e, le cours d'éducation physique comporte 3 heures par semaine, comprenant une période de natation. Les évaluations seront donc clairement distinguées dans les bulletins.

Pour les cours de natation qui se déroulent à la piscine du Neptunium les élèves partent en car et sont libérés sur place à 15h30.

Afin de réussir son année en éducation physique, il est impératif d'avoir 70% de présence au cours de natation. Si moins de 70%, l'élève sera en échec en fin d'année pour le cours d'EPS malgré la réussite dans les autres activités sportives !

5. Exemption/certificats médicaux

Le **certificat médical** est le seul document officiel qui atteste de l'incapacité d'un élève à pratiquer une activité physique. Il y sera précisé les activités que l'élève n'est pas apte à pratiquer.

Pour certaines situations, le motif des parents (rédigé en français et sous enveloppe) peut être accepté par le professeur d'éducation physique. **Un élève ayant un motif des parents doit néanmoins toujours avoir son équipement avec lui** (pour les cours de sport ou natation).

En cas de dispense du cours d'éducation physique ou de natation, l'élève accompagne le reste de la classe.

Un élève qui ne participe pas au cours d'éducation physique (même sous certificat médical) **rédige un travail écrit qui lui est imposé par le professeur.** Ce travail écrit sera remis au professeur à la fin du cours.

- Pour un élève sous certificat médical de longue durée, le travail est coté et sert d'évaluation pour le bulletin ;

NB : Les professeurs d'EPS ont non seulement le droit mais le devoir d'associer les élèves dispensés (pour raison médicale) à des exercices pratiques, en leur confiant des tâches compatibles avec leur handicap physique. De cette manière, il leur sera possible d'évaluer ces élèves « pratiquement ».

6. Gradations des sanctions

Tenue et présence en Éducation Physique et sportive (EPS)

Oubli de la tenue de sport :

- 1er oubli : matériel prêté + perte de points (5 points par éléments oubliés).
- À partir du 2e oubli : matériel prêté + perte de points (5 points par éléments oubliés).
  + rattrapage sportif obligatoire (+/- 1h d'endurance le jour prévu de 15h30 à 16h20).
    - Filles : 1,5 km (21 tours)
    - Garçons : 2 km (28 tours)
- 3e oubli :
    - Filles : 2,5 km (35 tours)
    - Garçons : 3 km (42 tours)
    - retenue disciplinaire
- 4e oubli : rattrapage + 1/2 jour de renvoi.
- Tenue obligatoire pendant le rattrapage sportif.

Absence au cours de natation :

- 1re absence : maillot prêté + perte de points.
- 2e absence (sans certificat médical ou justification menstruelle) : maillot prêté + 1h de rattrapage obligatoire
    - Filles : 1,6 km (15 tours)
    - Garçons : 2,2 km (20 tours)
- 3e absence : maillot prêté + 1h de rattrapage
    - Filles : 2,7 km (25 tours)
    - Garçons : 3,3 km (30 tours)
    - retenue disciplinaire

- 4e absence : maillot prêté + rattrapage + 1/2 jour de renvoi.

Discipline en cours d'EP

- Toute remarque disciplinaire peut entraîner une retenue sportive.
- Absence injustifiée à une retenue = 1/2 jour de renvoi.

Tenue obligatoire pour les cours d'EP (sport et natation)

- T-shirt jaune réglementaire
- Élastique obligatoire pour les cheveux longs (pinces interdites)
- Short, legging ou training adapté
- Chaussures de sport avec lacets noués, prévues uniquement pour l'EPS (pas de Converse, Vans ou assimilées)
- Pull ou veste spécifique à l'EPS en fonction de la météo (les vêtements de la journée sont interdits pendant le cours)
- Aucun bijou autorisé : montre, bague, collier, boucles, bracelet, etc.
- Pas de chewing-gum en cours d'EPS.

7. Vestiaires

Lorsque le cours d'Éducation Physique et sportive est donné par un professeur du sexe opposé, celui-ci attendra à l'extérieur des vestiaires pendant le temps de changement.

Cependant, en cas de chahut, de non-respect des règles ou de tout autre comportement inapproprié, le professeur se réserve le droit d'entrer dans les vestiaires après avoir prévenu verbalement.

Le respect, la discrétion et le calme sont attendus de tous lors du passage aux vestiaires.

9. Tournois

Règlement des Tournois Sportifs

✅ Conditions de participation

Les tournois sont ouverts à tous les élèves, sauf :

- ceux ayant 10 remarques disciplinaires ou plus

- et/ou 2 rapports d’incidence ou plus

Ces élèves ne pourront pas participer aux tournois.

⚽ Tournoi de football

- Le tournoi commence par une phase de poules, suivie d'une phase à élimination directe.
- Si le nombre d'inscriptions est trop élevé, le tournoi se déroulera entièrement en élimination directe.

Règles de comportement :

- Tout débordement (ex. : montée sur le terrain sans autorisation) entraînera la disqualification immédiate de l’équipe.
- Tout comportement anti fair-play (provocation, insultes, triche...) entraînera une suspension pour le match suivant.

En cas d’égalité après la phase de poules :

- Les équipes seront départagées par une séance de tirs au but (3 tirs).

🏓 Tournoi de tennis de table

- Matches en 2 sets gagnants de 11 points.
- En cas d’égalité entre joueurs/équipes en phase de poule, le vainqueur de la confrontation directe sera déclaré gagnant.
- Comme pour le football :
    - Une phase de poules sera suivie d’une phase à élimination directe.
    - Si le nombre d’inscriptions est trop élevé, le tournoi se jouera entièrement en élimination directe.

Cours d'éducation physique (et pas de « Gym »)

=> Que signifie le terme *EDUCATION PHYSIQUE ?*

Education =

Développer ses potentialités, acquérir des connaissances et des savoir-faire, devenir un citoyen responsable, respecter les règles de sécurité, connaître l'autre, faire preuve de qualités morales (notions d'entraide, de collaboration, de fair-play, sens du partage).

Physique =

- Développer les qualités physiques organiques (endurance, force, vélocité, souplesse, puissance) afin de favoriser la résistance à la fatigue, à l'accident ou à la maladie.
  → action sur le système cardiovasculaire, sur l'appareil locomoteur.

- Veiller à l'amélioration des habiletés motrices afin de favoriser l'économie de la dépense énergétique.
  → action sur la coordination, la motricité générale, la psychomotricité.

- Développer sa personnalité afin de favoriser la résistance au stress.
  → action sur les notions de créativité, de dépassement de soi, d'acceptation de l'effort prolongé.

Activités pratiquées au CRB pour travailler le développement des compétences, suivant les quatre axes suivants :

- axe sportif : basket, volley, korfball, handball, ultimate, badminton, natation, tennis de table, natation.

- axe santé : endurance aérobie, anaérobie, step, aérobic, musculation, circuit training

- axe sécurité : patinoire, manutention, acrogym, gym sportive, sauvetage, escalade

- axe expression : expression corporelle, acrogym, improvisation

Annexe

Partez du bon pied pour le cours d'éducation physique

Que l'on soit débutant ou sportif accompli, le choix de sa paire de chaussures de sport est primordial.

Le choix d'une chaussure **dépend de 3 facteurs essentiels :**

- La morphologie du sportif (plutôt lourd, plutôt léger)
- La morphologie de ses pieds (universel, supinateur ou pronateur)
- L'utilisation de la chaussure (sport pratiqué, chemin, route, longues distances,…)

L'adéquation de ces éléments permettra de choisir la bonne chaussure, et ainsi d'assurer à vos pieds et à votre dos tout le soin et l'attention dont ils ont besoin.

Pour être sûr de partir du bon pied, choisissez un modèle adéquat !

A chaque foulée, c'est entre trois et cinq fois le poids du corps que doit supporter l'organisme. Le choix d'une chaussure de qualité doit donc assurer un amorti 100% efficace, pour éviter l'inconfort et surtout de potentielles blessures. Vos pieds et votre dos sont des alliés à ne surtout pas négliger, quelle que soit votre activité sportive et son intensité !

Quel est mon type de pied ?

- J'ai un pied universel :
  Vous avez des pieds qui restent naturellement stables, tout comme 50% des coureurs. Pour vous, les meilleures chaussures seront celles pour pied universel afin d'acquérir une stabilité parfaite.

- J'ai un pied pronateur :
  Vous avez les pieds qui s'orientent naturellement vers l'intérieur, tout comme 40% des coureurs. Pour vous, les meilleures chaussures seront celles pour pieds pronateur, voir hyper-pronateurs (pour les coureurs dits lourds).

- J'ai un pied supinateur :

  Vous avez les pieds qui s'orientent naturellement vers l'extérieur, tout comme 10% des coureurs. Pour vous, les meilleures chaussures seront les modèles adaptés aux pieds supinateurs, cependant, vu leur rareté, vous pouvez également opter pour une chaussure pour pieds universels.

Quand changer de chaussures ?

Les chaussures s'usent naturellement. Elles perdent donc de leurs propriétés initiales (amorti, stabilité, dynamisme). N'attendez pas le dernier moment au risque de vous blesser.

Conclusions

Pas besoin d'être biomécanicien pour comprendre que les chocs répétés vont retentir sur le cartilage des articulations des membres inférieurs et des disques intervertébraux de votre colonne vertébrale.

Dès à présent, prenez soin de votre dos et évitez de participer au cours d'éducation physique avec vos chaussures de ville. Optez dès la rentrée scolaire pour de bonnes chaussures de sport, des véritables « baskets » !

A remettre au professeur d'Education Physique au plus tard le cours prochain

NOM :	Prénom :	*Classe :*

Je m'engage à respecter le règlement du cours d'éducation physique dont j'ai pris connaissance.

Signature de l'élève	

Nous avons pris connaissance du règlement du cours d'éducation physique et des engagements de notre enfant et l'encourageons vivement à bien travailler tout en respectant les consignes ci-dessus.

Signatures des parents		