



LE COURS D'EPS (EDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE)

En classe de sixième : les élèves pratiquent 4 heures d'EPS dont un créneau de 3 heures consécutives consacrées à l'enseignement de la natation et des activités de plein air : *randonnée, ski de fond et course d'orientation*.

Faisant partie du programme de l'EPS, ces activités sont à la fois gratuites (transport, matériel et entrée pris en charge par le collège) et obligatoires pour tous (des aménagements pédagogiques sont prévus pour tous les niveaux : du débutant au confirmé)

| CRENEAU | Jusqu'aux vacances d'automne | Jusqu'aux vacances de fin d'année | Jusqu'aux vacances d'hiver | Jusqu'aux vacances de printemps | Jusqu'aux vacances d'été |
|------------------------------|------------------------------|-----------------------------------|----------------------------|---------------------------------|--------------------------|
| 3 HEURES | NATATION | NATATION | SKI DE FOND | RANDONNEE | COURSE D'ORIENTATION |
| 2 HEURES Par quinzaine | HAND BALL | ARTS DU CIRQUE | | BADMINTON | |

Pour participer au cours d'EPS il est nécessaire d'avoir un petit sac à dos avec :

- Une tenue sportive adaptée (short, collant, jogging...)
- Une paire de basket (voir le document)
- Une gourde personnelle (ou une bouteille d'eau) qui peut être laissée dans le gymnase.

Des vestiaires sont disponibles, permettant aux enfants de se changer. Pour des questions d'hygiène un tee-shirt de rechange est fortement recommandé.

Nous nous rendrons à pied au gymnase. Une tenue adaptée à la météo est demandée : contre la pluie (veste, parapluie, paire de chaussette de rechange), contre la neige (botte de neige, veste, bonnet, gant, crampons antiglisse) pour pratiquer ensuite dans de bonnes conditions.

Pour la sécurité : les lacets devront être serrés rigoureusement, les montres et bijoux retirés, les cheveux seront attachés.

Le règlement intérieur s'applique pendant le cours d'EPS et ce même en dehors du collège (gymnase, place, piscine, trajet...) Il est interdit de mâcher du chewing-gum, d'écouter de la musique, d'utiliser un téléphone portable...

La non pratique des activités de l'EPS nécessite **une dispense prescrite par un médecin**.

En cas d'inaptitude totale l'élève participe au cours au travers des tâches d'arbitrage, d'observation...

En cas d'inaptitude partielle le médecin doit préciser les activités interdites ou autorisées (un enfant peut être dispensé de course à pied mais peut être autorisé à nager).

Un certificat médical « type » est disponible auprès du professeur d'EPS.

PRATIQUE SPORTIVE

AU COLLEGE DE LA MONTAGNE ARDECHOISE

En entrant au collège de la Montagne Ardéchoise tous les élèves s'inscrivent dans un projet de pratique sportive autour de la Nature, de l'environnement qui leur est offert.

En classe de sixième : les élèves pratiquent 4 heures d'**EPS (Education Physique et Sportive)** avec un créneau de 3 heures consécutives consacrées à l'enseignement de la natation et des activités de plein air : *randonnée, ski de fond et course d'orientation*. L'heure restante sera enseignée via un créneau de 2 heures par quinzaine.

En classe de cinquième, quatrième et troisième : les élèves pratiquent 3 heures d'EPS.

Certains, sur sélection, s'engagent pour l'année, le mardi dans un créneau de sport supplémentaire : ce sont les sections sportives :

- Sports de Pleine Nature : *course d'orientation, ski de fond, biathlon, VTT...*
- Football
- JSP (Jeunes Sapeurs Pompiers) : 2h de sport et 2 heures d'enseignement.

Tous les mercredis après-midi, **l'Association Sportive** du collège fonctionne (sous l'égide de l'UNSS). Il faut adhérer et prendre sa licence (23 €). Un programme est présenté chaque semestre. Les activités sont nombreuses et variées, en fonction des saisons et en fonction du calendrier du District Aubenas Collège (compétitions, loisirs et ou entraînement selon les goûts). Chaque semaine les élèves ont la possibilité de s'inscrire. L'enfant peut s'engager quelques mercredis ou tous les mercredis.

En résumé, entre les cours d'EPS, les sections sportives et la participation à l'Association Sportive chaque élève peut **pratiquer en moyenne chaque jour 1h30 d'activités physiques et sportives**.

Pour plus de renseignements, vous pouvez contacter le professeur d'EPS, Madame IMBERT Adeline au collège (04 75 38 91 79) qui transmettra.

DES CHAUSSURES ADAPTEES A LA PRATIQUE DE L'EPS AU COLLEGE

Note d'information pour le choix des chaussures de sport en conformité avec les textes officiels règlementant l'EPS et surtout pour la **santé, la sécurité, l'efficacité et le bien être des élèves.**

Une seule paire de chaussure est demandée mais une paire de chaussure adaptée (il n'est pas nécessaire d'avoir une paire de chaussure de rechange pour le gymnase, en cas de nécessité les chaussures seront nettoyées avec une brosse).

En EPS, la plupart des activités sollicitent fortement les muscles et articulations des membres inférieurs. La chaussure est l'interface entre le sol et le corps, son choix doit être réfléchi.

SERONT CLASSEES EN CHAUSSURES NON ADAPTEES DONC INTERDITES POUR LA PRATIQUE DE L'EPS :

- **les chaussures possédant une semelle fine sans amorti suffisant** : sur les sols durs les ondes de choc répétitives vont se propager dans tout le corps pouvant occasionner tendinites, micro-fractures, douleurs dorsales voire maux de tête.
- **les chaussures possédant une semelle sans relief ou crampons** vont favoriser les glissades et les chutes (blessures, entorses).
- **les chaussures ne tenant pas bien au pied ou mal lacées** vont favoriser les risques d'entorse.

Dans l'idéal il faudrait plusieurs paires adaptées chacune à l'activité, aux conditions climatiques et au terrain. Mais des chaussures multi-sport bien crantées suffiront en général. (Il peut être judicieux d'opter pour des chaussures type trail-running en classe de sixième, cinquième et pour ceux de la section sportive)

ATTENTION !!!

La mode se paie cher : la marque et le look ne doivent pas être les premiers critères de choix. **La plupart des fabricants de chaussures de sport ont une gamme « sportwear » ou citadine absolument pas adaptée à la pratique sportive.** Souvent ces chaussures peuvent coûter jusqu'à 100 euros alors que beaucoup de magasins proposent des modèles tout à fait convenables pour environ 30 euros.

Notez bien que les élèves se rendant en cours d'EPS avec des chaussures qui ne présenteraient pas les qualités requises seront notifiés d'un « oubli de tenue ». Plusieurs entraînant une punition scolaire (certes moins grave que des préjudices physiques liés à un mauvais équipement...) et dans certains cas la non-participation aux épreuves pratiques des cours d'EPS.

Le professeur d'EPS se tient à la disposition des parents et élèves pour les aider dans leur choix s'ils le souhaitent.

Adeline IMBERT, professeur d'EPS au Collège de la Montagne Ardéchoise

OUI

Semelle légèrement courbée avec sur-épaisseur du talon
Semelle possédant un amorti suffisant (1 à 2cm minimum)

Semelle crantée

Tenue correcte du pied au laçage avec de vrais lacets permettant d'englober la cheville.
Maintien renforcé du talon



Photos présentées à titre indicatif sans publicité ni contre publicité.

NON

Semelle plate

Semelle fine

Semelle lisse

Mauvais maintien du talon

Peu de serrage des lacets (lacets larges)



Photos présentées à titre indicatif sans publicité ni contre publicité.