

I. Programmation des activités physiques et sportives

Liste des activités sportives pratiquées, cette année, par les élèves de PREMIERES :

3 séquences de 10 séances de 2 heures : Athlétisme (Longueur-2x500m et Lancer de Poids-1000m F ou 1200m G) – Handball - Yoga

Mesure sanitaire : S'il est recommandé de privilégier les activités extérieures, l'activité physique est naturellement possible en gymnase. Dans le respect des règles de distanciation précédemment indiquées, les gymnases permettent la pratique de nombreuses activités physiques autres que les sports collectifs (step, danse, préparation physique, ateliers de gymnastique, etc.). L'utilisation de matériel sportif partagé par les élèves d'une même classe ou groupe de classe (raquettes, volants, ballons etc.) est possible.

II. Remarques générales

Mesure sanitaire : Le port du masque est obligatoire hors activité physique. Il est alors important de faire respecter par les élèves la distanciation physique lors des cours d'EPS. Les textes réglementaires en vigueur, éclairés par les avis du haut conseil de la santé publique, prévoient une distanciation d'au moins deux mètres en cas d'activités sportives, sauf lorsque la nature de la pratique ne le permet pas.

- ❑ Il est demandé aux élèves de venir directement sur le lieu des installations sportives dès la sonnerie qui marque le début des cours.
- ❑ Il est préférable de ne pas venir en cours d'EPS avec des objets de valeur car nous partageons parfois les vestiaires avec d'autres établissements.
- ❑ Les ondes des téléphones portables ne sont pas compatibles avec les cours d'EPS !!!
- ❑ L'installation et le rangement du matériel nécessitent la participation active de toute la classe.
- ❑ Enfin, il est possible de s'inscrire aux activités UNSS proposées par l'Association Sportive du lycée (le mercredi après-midi selon les activités : basket, handball, volley, rugby, athlétisme, tennis, badminton, course d'orientation, run and bike, RAID APPN, judo, canoë). Des sorties sont prévues (ski, patinoire, accrobranche...)

III. Devoirs des élèves

- ❑ **Tenue de sport** : vêtements adaptés au temps et aux installations, une paire de chaussures de sport avec semelles épaisses, souples, adhérentes, permettant une pratique sécurisée (**chaussures de toile interdites pour des raisons de traumatismes irréversibles lors de l'adolescence sur les articulations des membres inférieures et de la colonne vertébrale**).

De même, il est important d'avoir des sous-vêtements adaptés à la pratique sportive : caleçon ou brassière de maintien, chaussettes en coton...

Mesure sanitaire : Une bouteille d'eau est indispensable pour chaque cours ainsi qu'un sac propre pour le masque

Cardio fréquencemètre : Afin de répondre au mieux aux exigences des référentiels Bac et celles des **normes sanitaires**, chaque élève devra posséder un **Cardio fréquencemètre**.

- ❑ **Hygiène** : il est recommandé aux élèves de se doucher et de changer de tenue après chaque cours d'EPS.

Mesure sanitaire : Dans la mesure du possible, les élèves viennent en cours d'EPS déjà vêtus d'une tenue adaptée à l'activité physique. Si toutefois l'utilisation de vestiaires est inévitable, le protocole sanitaire s'applique.

- ❑ **En cas d'inaptitude** : Les dispenses temporaires d'EPS sur présentation d'un Certificat Médical ou d'un mot des parents ne constituent pas une autorisation d'absence. L'élève doit se présenter à son professeur le jour même dès le début du cours. Pour les dispenses d'un mois et plus, il est demandé aux élèves de suivre les cours afin de pouvoir passer les évaluations BAC dans les meilleures conditions possibles.

Cependant, dans le cas d'une dispense annuelle, l'élève peut ne pas assister au cours avec l'autorisation de son professeur... **Seul le médecin scolaire peut accorder une dispense partielle ou totale des épreuves d'EPS comptant pour le baccalauréat.**

L'équipe des professeurs d'EPS.
Mme Gousset et M Péfau