RECOMMANDATIONS POUR LES ELEVES EN EDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE

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 (Lancer de Poids-1500m) - Volley ball - Yoga

II. Remarques générales

- 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 et conseillé 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).

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...

Cardio fréquencemètre : Afin de répondre au mieux aux exigences des référentiels Bac, chaque élève devrait posséder un **Cardio fréquencemètre**.

- Une bouteille d'eau ou une gourde est indispensable pour chaque cours.
- **Hygiène** : il est recommandé aux élèves de se doucher, de changer de tenue après chaque cours d'EPS.
- **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 de longue durée, l'élève peut ne pas assister au cours avec l'autorisation de son professeur...

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