

# Réussir en EPS à Notre Dame

Les règles de pratique en cours expliquées

Vous trouverez dans ce document les règles choisies par l'équipe EPS ainsi que le « Pourquoi » de leur mise en place afin d'assurer le bon déroulement du cours et l'atteinte des objectifs nationaux

(cliquez sur la petite icone pour voir la justification ou revenir aux règles)

## ASSIDUITE EN COURS

Il est attendu des élèves de faire des efforts dans la pratique mais aussi dans la prise en charge des rôles sociaux (arbitrage, mise en place du matériel...).



**PRESENCE EN  
COURS  
OBLIGATOIRE  
POUR TOUS**

Un élève blessé et inapte totalement doit venir en cours



Un élève inapte partiel peut pratiquer en fonction des indications données par le médecin.



**DANS TOUS LES CAS: LE CERTIFICAT MEDICAL DOIT ÊTRE REMIS EN MAIN PROPRE AU PROFESSEUR LORS DU COURS.**

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

Modèle à usage scolaire en référence au décret du 11.10.1988 et à l'arrêté du 13.09.1989  
(Éducation nationale, Jeunesse et Sports, Solidarité et protection sociale, santé)

**Le professeur d'Éducation Physique et Sportive adapte son enseignement de façon à ce que chaque élève puisse effectivement participer au cours d'E.P.S, en fonction de ses possibilités et de ses capacités résiduelles.**

**Exemple :** augmentation des temps de récupération, diminution de la quantité de travail, adaptation de l'espace de jeu, utilisation de matériel approprié, modification du barème, changement d'activité, marche sportive, ...).

Je, soussigné \_\_\_\_\_, docteur en médecine, certifie avoir examiné ce jour

l'élève \_\_\_\_\_, né(e) le ...../...../..... scolarisé(e) en classe de .....

et avoir constaté que son état de santé entraîne :

Une inaptitude PARTIELLE à la pratique de l'EPS

du ...../...../.....

au ...../...../..... inclus

*Une pratique physique adaptée est compatible avec la santé de l'élève.*

Une inaptitude TOTALE à la pratique de l'EPS

du ...../...../.....

au ...../...../..... inclus

*La pratique physique quelle qu'elle soit est incompatible avec la santé de l'élève.*

FONCTIONS	POSSIBLE	POSSIBLE AVEC ADAPTATION - <i>Précisions éventuelles</i>	CONTRE INDIQUE
Marcher	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Courir	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sauter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lancer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lever - porter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
S'accroupir	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Effectuer des rotations	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Se tonifier musculairement	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
S'étirer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nager	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>EFFORTS</b>			
Intense et bref	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Modéré	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
De faible intensité	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Prolongé	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>CONTEXTES PARTICULIERS</b>		<i>Précisions</i>	
Amplitude articulaire limitée		<input type="checkbox"/>	
Adaptation suivant les conditions climatiques (pollution, froid sec...)		<input type="checkbox"/>	
Hydratation		<input type="checkbox"/>	
Activités avec déplacements limités et ou dans l'axe		<input type="checkbox"/>	
AUTRES RECOMMANDATIONS :			

Le ...../...../..... Cachet et signature

## LIEU DE PRATIQUE ET DEPLACEMENTS

Les élèves doivent respecter les installations au même titre que les installations de l'école.  
Une attitude respectueuse et calme est attendue dans les vestiaires comme dans la rue.



Au collège, les élèves partent depuis l'école avec le professeur vers les installations.  
En fin de matinée pour les externes ou d'après midi pour tous, les élèves peuvent partir directement des installations en remplissant l'autorisation ci jointe.  
Au lycée, les élèves se rendent et reviennent des installations seuls.



autorisation



Ecole - Collège - Lycée

Objet : départ des installations sportives à la fin du cours d'EPS

Chers Parents,

A la fin du cours d'EPS, lorsque celui-ci est le dernier de la matinée ou de la journée dans l'emploi du temps des élèves, ces derniers ont la possibilité de partir directement des installations sans repasser par l'établissement.

Sans autorisation de votre part les élèves reviendront avec le professeur à l'école pour 12h15 le midi et 17h25 le soir.

.....

(Cocher les options choisies et remettre le coupon au plus tôt au professeur d'EPS )

Je soussigné Mr/Mme ..... Tuteur légal de l'enfant.....

En classe de .....

L'autorise à repartir seul des installations suivantes à 12h10: (uniquement pour les externes)

Stade Auguste Delaune ( 52 rue du lieutenant Keiser)

Gymnase Voltaire (2 rue de Voltaire)

L'autorise à repartir seul des installations suivantes à 17h20:

Stade Auguste Delaune ( 52 rue du lieutenant Keiser)

Gymnase Voltaire (2 rue des Garonnes)

L'autorise à partir de la piscine à 17h05 (uniquement pour les 6ème)

Piscine Williot (77 bvd Gambetta)

Départ seul

Départ avec un adulte uniquement

Date :

106 Boulevard Charles de Gaulle 95110 SANNOIS  
Tél : 01 39 81 22 98 Mail : [accueil@nd-sf.fr](mailto:accueil@nd-sf.fr) Site : [www.nd-sf.fr](http://www.nd-sf.fr)

Signature :



## MATERIEL et TENUE

Ecole - Collège - Lycée

Se changer en début puis en fin de séance  
Surtout en cas d'intempérie : ne pas rester  
avec ses chaussettes, t-shirt ou survêtement  
mouillés



Tenue nécessaire : Survêtement ou short /  
t-shirt / protection pluie et froid



Pour la pratique dans le gymnase voltaire, des chaussures  
propres sont obligatoires.



## Matériel et tenue

Prévoir une bouteille d'eau ou une gourde marquée à son nom



enlever ses bijoux (montre, chaînes, gourmettes, boucles d'oreille) avant de pratiquer



Attacher ses cheveux pour les élèves ayant les cheveux longs

