

# CHARTRE de l'EDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE

## COLLEGE PIERRE MENDES FRANCE

Au collège, l'élève de 6<sup>ème</sup> a 4 h de cours d'EPS par semaine, réparties en 2 séances de 2h.

L'élève de 5<sup>ème</sup>, 4<sup>ème</sup> et 3<sup>ème</sup> a, lui, 6h d'EPS par quinzaine, réparties en une semaine 4 h ( 2 séances de 2 h), une semaine 2 heures ( 1 séance de 2h).

L'enfant, l'adolescent, va s'exercer, s'éprouver physiquement, mentalement et moralement.

### Pour cela, il lui faudra :

- Etre en bonne condition pour être capable de se concentrer et produire un effort physique.
- Etre à l'aise dans ses vêtements et mouvements.
- Etre en sécurité lui-même et ne pas mettre en danger ses camarades.
- Etre prêt, suite à l'EPS, à aborder dans de bonnes conditions les cours suivants.

S'ensuivent donc quelques conseils (alimentation, hydratation, sommeil) et impératifs (tenue, bijoux, procédures pour les inaptitudes) :

### - ALIMENTATION, HYDRATATION, SOMMEIL:

Le matin, un petit déjeuner complet est indispensable (boisson, laitage, fruit, tartines)

Un fruit ou une barre de céréales à la récréation, si le cours est en fin de matinée, est conseillé.

Le midi, un repas équilibré, accompagné d'eau, aura toute son importance pour pouvoir supporter l'après-midi sans coup de fatigue.

Quoiqu'il en soit, penser à se munir d'une bouteille d'eau (et uniquement de l'eau) pour chaque cours d'EPS afin de s'hydrater pendant, ou après le cours.

Il faut également accorder beaucoup d'importance au sommeil et veiller donc à ne pas se coucher trop tard.

### - TENUE D' EPS ( DANS UN SAC A PART ) :

Tenue de rechange complète : un « haut », un « bas » et des chaussures de sport différentes de celles avec lesquelles il arrive le matin.

Se changer entièrement est nécessaire pour pouvoir pratiquer à l'aise. Mais c'est aussi une question d'hygiène , ne pas rester avec des vêtements dans lesquels il a transpiré dans les cours suivants, pour lui, mais aussi pour tous les autres qui l'entourent.

Les cheveux longs seront attachés pour ne pas être tirés ou arrachés (ex : roulade arrière en gymnastique) ou gênants (ex : il y a du vent et on doit lire sa carte de course d'orientation tout en courant).

Pour des raisons de sécurité, l'élève ne sera pas autorisé à manger en cours(chewing gum etc...)

Les chaussures de sport seront lacées serré afin de maintenir correctement la cheville et éviter ainsi les risques de chute et d'entorses.

### - LES BIJOUX: Montres, bagues, boucles d'oreilles, piercing, bracelet, chaînes etc...

**Les montres** ( si l'élève chute, elle peut se casser et le blesser ) **et bagues** (gonflement en cas de traumatisme au doigt) **ne sont jamais acceptées.**

En course de durée, vitesse- relai et tennis de table, les autres bijoux sont acceptés à condition que piercing et boucles d'oreille soient protégés ( le collant est à prévoir et fait alors partie de la tenue obligatoire )

Dans les autres activités, aucun bijou ne sera accepté pour raisons de sécurité évidentes.

### En cas de non- respect de la tenue ou du retrait des bijoux :

Exemple :

Le 10 octobre : oubli du jogging : une observation orale

Le 12 décembre : en judo, cheveux longs non attachés : 2<sup>ème</sup> observation orale

Le 16 décembre : bague en volley ball : 3<sup>ème</sup> observation orale qui entraîne une observation écrite sur un coupon rose dans le carnet de liaison

Toute nouvelle observation entraînera systématiquement une observation écrite sur coupon rose.

En cas d'évaluation, si l'élève refuse de remédier, alors qu'il le peut, à l'un des points cités ci-dessus ( ex : boucles d'oreille dangereuses en combat ) il pourra se voir attribuer une note égale à 00 sur 20 (= copie blanche dans une autre discipline).

## - LES INAPTITUDES EN EPS : 3 cas 3 procédures différentes

### a) Les inaptitudes ponctuelles

*Exemple* : Votre enfant s'est plaint la nuit d'un mal de ventre, il se lève le matin encore malade mais il se rend au collège. Vous estimez qu'il ne pourra pas réaliser correctement sa séance d'EPS.

Procédures :

*Etape 1* : Les parents remplissent la demande d'inaptitude ponctuelle située dans le carnet de correspondance. Il s'agit bien d'une demande

*Etape 2* : A l'arrivée au collège, votre enfant se rend à l'infirmerie afin que l'infirmière valide ou non cette demande.

En cas de refus de l'infirmière, votre enfant se doit d'être en possession d'une tenue d'EPS

*Etape 3* : Après passage à l'infirmerie, dans le cas d'une inaptitude validée par l'infirmière, votre enfant voit l'enseignant d'EPS qui décide du maintien en cours ou en permanence.

Nous rappelons que l'inaptitude ponctuelle ne vaut que pour une séance.

### b) Les dispenses de plus d'une semaine

*Exemple* : Votre enfant s'est tordu la cheville le samedi après midi en jouant au football.

Procédures :

*Etape 1* : Pour toute inaptitude partielle ou totale de plus d'une semaine, un avis médical est nécessaire.

**Le certificat médical d'inaptitude à la pratique de l'EPS ci-joint est à faire remplir par le médecin.**

*Etape 2* : A l'arrivée au collège, votre enfant se rend à l'infirmerie pour y remettre ce certificat.

*Etape 3* : Après passage à l'infirmerie, votre enfant voit l'enseignant d'EPS qui décide du maintien en cours ou en permanence

*Remarque* : Il est nécessaire de conserver un exemplaire vierge du certificat médical type en cas de dispenses multiples.

### c) Les dispenses de plus d'un mois

*Exemple* : Votre enfant est plâtré.

Procédures :

*Etape 1* : Pour toute inaptitude de plus d'un mois, un avis médical est nécessaire.

**Le certificat médical d'inaptitude à la pratique de l'EPS ci-joint est à faire remplir par le médecin.**

*Etape 2* : A l'arrivée au collège, votre enfant se rend à l'infirmerie pour y remettre ce certificat.

*Etape 3* : Après passage à l'infirmerie, votre enfant voit l'enseignant d'EPS qui décide du maintien en cours ou en permanence

*Etape 4* : Une demande écrite dans le carnet de correspondance sera nécessaire afin de dispenser votre enfant des cours d'EPS (exemple il arrive à 10h)

*Etape 5* : Cette demande écrite doit être visée par l'enseignant puis par le CPE.

**En cas de non respect de la procédure de dispense** : une observation sur un coupon rose dans le carnet de liaison.

Par rapport à cette charte et dans tous les cas, seul le professeur reste à même d'apprécier toute situation intervenant dans le cours.