

L'Éducation Physique
et Sportive au collège
La Fayette

Pour réussir en cours d'EPS

publié le 12/09/2025

L'équipe d'E.P.S:
Mme Neve
M. Lastavel
M. Sutra



Vous trouverez dans les photos suivantes des conseils donnés par les professeurs d'EPS du collège afin de réussir pendant leurs cours.

L'Éducation Physique et Sportive au collège La Fayette

L'équipe d'E.P.S:

Mme Neve
M. Lastavel
M. Sutra



La programmation des activités:

Programmation des APSA Programmation prévisionnelle modifiable en fonction des conditions météorologiques et/ou matérielles.				
Champs d'apprentissage CA	6ème	5ème	4ème	3ème
CA1 Produire une performance optimale, mesurable à une échéance donnée	Préparation Cross Natation Athlétisme Tests mon corps en forme et exercices de remédiation PPG	Préparation Cross Athlétisme Natation Mon corps en forme programme d'entraînement	Préparation Cross Athlétisme 1/3 Fond	Préparation Cross 1/3 Fond
CA2 Adapter ses déplacements à des environnements variés	Natation (Savoir-Nager) Course d'orientation	Natation / Sauvetage Escalade : découverte des voies, s'équiper, permis de grimper.	Escalade	Escalade
CA3 S'exprimer devant les autres par une prestation artistique et/ou acrobatique	Cirque jonglage Gym au sol	Cirque Jonglage / Equilibre / Mise en scène	Acrosport	Acrosport
CA4 Conduire et maîtriser un affrontement collectif ou interindividuel	Lutte Rugby Basket-ball Badminton	Volley-ball Basket-ball Badminton	Tennis de Table/Badminton Basket-ball Volley-ball	Tennis de Table/Badminton Basket-ball Volley-ball

Quelques règles du cours d'E.P.S. à respecter:

- **Avoir une tenue de sport** (adaptée aux activités pratiquées ainsi qu'aux conditions météorologiques) **afin de se changer avant et après le cours** (prendre une douche est possible).
- **Amener sa gourde pour boire durant les cours.**
- **S'attacher les cheveux et enlever ses bijoux** (les professeurs d'EPS ne sont pas responsables des affaires restées dans les cartables dans les vestiaires).
- **Faire ses lacets.**
- **Ne pas mâcher de chewing-gum.**
- **Utiliser si besoin un déodorant à bille ou en stick** (pas d'aérosol, ni de bouteille de parfum en verre).
- **Déposer son carnet sur le bureau du professeur en début de cours.**
- **Prévenir en début de cours de toute inaptitude ponctuelle ou dispense médicale**

(Toute inaptitude d'EPS non justifiée par un certificat médical ne peut être accordée qu'à titre exceptionnel et la demande doit être effectuée par les parents par le biais du carnet de correspondance. Le certificat médical ne justifie pas une absence du cours (sauf cas particuliers) et doit contenir si possible les activités interdites ou autorisées).

Quelques principes à respecter afin de réussir en E.P.S:

- **Etre assidu(e)**
- **Bien Dormir la nuit.**
- **Avoir pris le temps pour un petit déjeuner équilibré et consistant.**
- **S'échauffer en début de séance.**
- **Participer activement durant la totalité des cours.**
- **Ecouter et comprendre les consignes données** (ne pas hésiter à demander des explications supplémentaires).
- **Respecter les partenaires, les adversaires, les arbitres, le matériel .**
- **Accepter de perdre et gagner avec modestie .**
- **Etre capable de montrer son travail à un groupe** (restreint au début puis à la classe entière).
- **Apprécier et juger de manière objective un travail présenté par un ou des camarades.**
- **Prendre du plaisir à pratiquer une activité physique.**