

L'Education Physique et Sportive (EPS) et l'Association Sportive (AS) au collège



EPS 6^{ème}

4 heures par semaine

Des activités variées (10!)

- COURSE D'ORIENTATION
- HAND BALL
- DEMI-FOND
- BADMINTON
- NATATION
- LUTTE
- DANSE
- GYMNASTIQUE
- ATHLETISME

Mise en place des tests du Savoir Nager (priorité nationale)



EPS 5^{ème}

- 3h/semaine en 1/2 journée
- 5 activités
- Activités de pleine nature !
- COURSE DE DUREE
- ESCALADE
- NATATION
- SKI DE FOND
- COURSE D'ORIENTATION



EPS 4^{ème}

- 3 Heures par semaine
- 6 activités

- BIATHLON
(COURSE + TIR à L'ARC)
- ACROSPORT
- HANDBALL
- TENNIS DE TABLE
- VOLLEY BALL
- BADMINTON



EPS 3^{ème}

- 3 heures par semaine
- 6 activités

ESCALADE – FUTSAL – DANSE – BADMINTON - ATHLETISME



QUELQUES REGLES

•L'EPS (Education Physique et Sportive) est comme toutes les autres matières, **obligatoire** et **évaluée**.

L'EPS participe à l'acquisition du **socle commun** en construisant
5 compétences générales :

1. *Développer sa motricité*
2. *S'approprier des méthodes et des outils*
3. *Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités*
4. *Apprendre à entretenir sa santé*
5. *S'approprier une culture sportive et artistique*

Tenue adaptée

+ VRAIES chaussures de sport, et propres ! (= SORTIES DU SAC)

•Un certificat médical est obligatoire dans le cas où l'élève ne peut pas pratiquer. Présence obligatoire sauf dispense de plus de 3 mois.

•Les élèves pratiqueront toutes les activités, selon leurs capacités, avec conviction et respect.

UNE PROGRAMMATION VARIÉE ET EQUILBRÉE !

Champ d'apprentissage (Programmes officiels de l'éducation nationale)	N°1 « Produire une performance optimale, mesurable à une échéance donnée »	N°2 « Adapter ses déplacements à des environnements variés »	N°3 « S'exprimer devant les autres par une prestation artistique et/ou acrobatique »	N°4 « Conduire et maîtriser un affrontement collectif ou interindividuel »
	Performances mesurées ou chronométrées	Activités de pleine nature	Activités artistiques ou acrobatiques	Sports d'affrontement, collectifs ou de raquettes
6ème	<ul style="list-style-type: none"> ➤ DEMI-FOND ➤ BADMINTON ➤ NATATION ➤ ATHLETISME 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ COURSE D'ORIENTATION ➤ SAVOIR NAGER 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ DANSE ➤ GYMNASTIQUE 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ HAND BALL ➤ LUTTE
5ème	<ul style="list-style-type: none"> ➤ COURSE DE DUREE ➤ NATATION 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ ESCALADE ➤ SKI DE FOND ➤ COURSE D'ORIENTATION 		
4ème	<ul style="list-style-type: none"> ➤ BIATHLON (COURSE +TIR à L'ARC) 		<ul style="list-style-type: none"> ➤ ACROSPORT 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ HANDBALL ➤ TENNIS DE TABLE ➤ VOLLEY BALL ➤ BADMINTON
3ème	<ul style="list-style-type: none"> ➤ ATHLETISME 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ ESCALADE 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ DANSE 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ FUTSAL ➤ BADMINTON

LES INSTALLATIONS INTERIEURES

LA SALLE ANNEXE

Activités pratiquées :

- DANSE
- LUTTE
- ACROSPORT
- CIRQUE



LES INSTALLATIONS INTERIEURES

LA HALLE DES SPORTS (GYMNASE N°3)

Activités pratiquées :

BADMINTON, SPORTS COLLECTIFS et TENNIS DE TABLE.



LES INSTALLATIONS INTERIEURES

LES GYMNASSES 1 et 2 :

Activités pratiquées :

SPORTS COLLECTIFS, BADMINTON et ATHLETISME



LES INSTALLATIONS INTERIEURES

LE GYMNASE N°4 :

Activités pratiquées :

Escalade - Sport collectifs - Badminton



LES INSTALLATIONS INTERIEURES

LE DOJO :

Activités pratiquées :

- DANSE
- GYM
- LUTTE
- RENFO MUSCULAIRE



LA SALLE DE MUSCULATION :



LES INSTALLATIONS EXTERIEURES

LE PLATEAU SPORTIF

Activités pratiquées : Course de durée, Athlétisme, Biathlon et sports collectifs lorsque le temps est bon.



AUTRES ESPACES A NOTRE DISPOSITION

• L'HIPPODROME

Activités pratiquées :

Course d'orientation - Demi-fond - Athlétisme



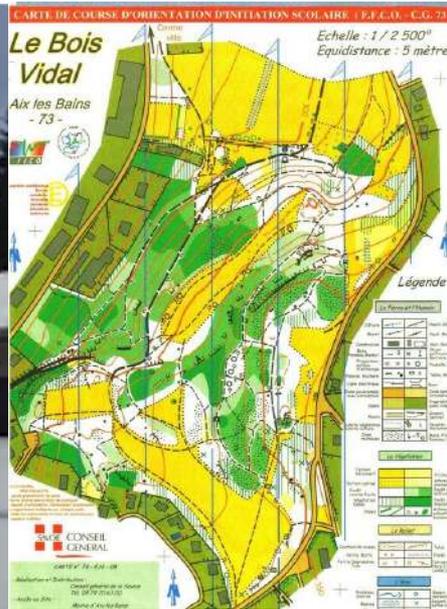
MAIS AUSSI !



La piscine Aqualac

Le Lac du Bourget

MAIS ENCORE...



Le foyer de Ski de
Fond de Crolles

Le Bois Vidal

Association sportive (AS) du collège (UNSS)

ENCADREE PAR :

Les professeurs d'EPS

-MME BOYER

-MME BARBE

-Mr BATUT

-Mr JOSEPH

ACTIVITES PROPOSEES

- Handball
- Escalade
- Badminton
- Futsal
- Ski de fond & Biathlon
- Activités de plein air
- Musculation & remise en forme

De nouvelles activités peuvent être mises en places selon l'engouement des élèves et le nombre d'inscrits à ces activités.

SEJOUR COHESION : LE PLAN MONTAGNE

Dès la rentrée, les nouveaux 6èmes partent 2 jours en randonnée afin de créer de liens d'amitié et mieux connaître l'environnement naturel qui les entoure. Attention à bien anticiper la préparation du matériel et le rendu des documents nécessaires !



DES EVENEMENTS PONCTUELS :

RAME EN 5^{ème}

LE CŒUR & LA CIRCULATION SANGUINE

Artère pulmonaire
Veines caves
Oreillette droite
Ventricule droit
Paroi musculaire

Artère aorte
Veines pulmonaires
Oreillette gauche
Ventricule gauche
Cloison

Air inspiré riche en dioxygène
Air expiré riche en dioxyde de carbone rejeté dans le milieu extérieur

Dioxygène
Dioxyde de carbone
Dioxyde de carbone
Dioxygène
Autres déchets
Nutriments
Urine

Poumons
Veines pulmonaires (vers le cœur)
Artères pulmonaires (vers les organes)

Cœur
organe moteur de la circulation

Ensemble des organes
y compris le muscle cardiaque et les reins

Reins
production d'urine :
rejet de déchets autres que le dioxyde de carbone dans le milieu extérieur

Circulation du sang
→ riche en dioxygène
→ pauvre en dioxygène
→ riche en dioxyde de carbone

Le cœur est un muscle qui peut se contracter jusque 220 fois par minute !
La fréquence cardiaque d'une personne est égale à 220 - âge

Des risques de maladies

Pollution de l'air
Poumons

De mauvaises habitudes de vie
Alimentation trop riche
Manque d'activité
Grignotage / Stress
Cœur et vaisseaux

Qualité de l'air
Pas de tabac
Pollution limitée

De bonnes habitudes de vie
Alimentation en équilibre avec les besoins énergétiques
Activité physique régulière

Un organisme en bonne santé

RAME EN 5^{ème}

Concours et test sur rameurs + ateliers théoriques

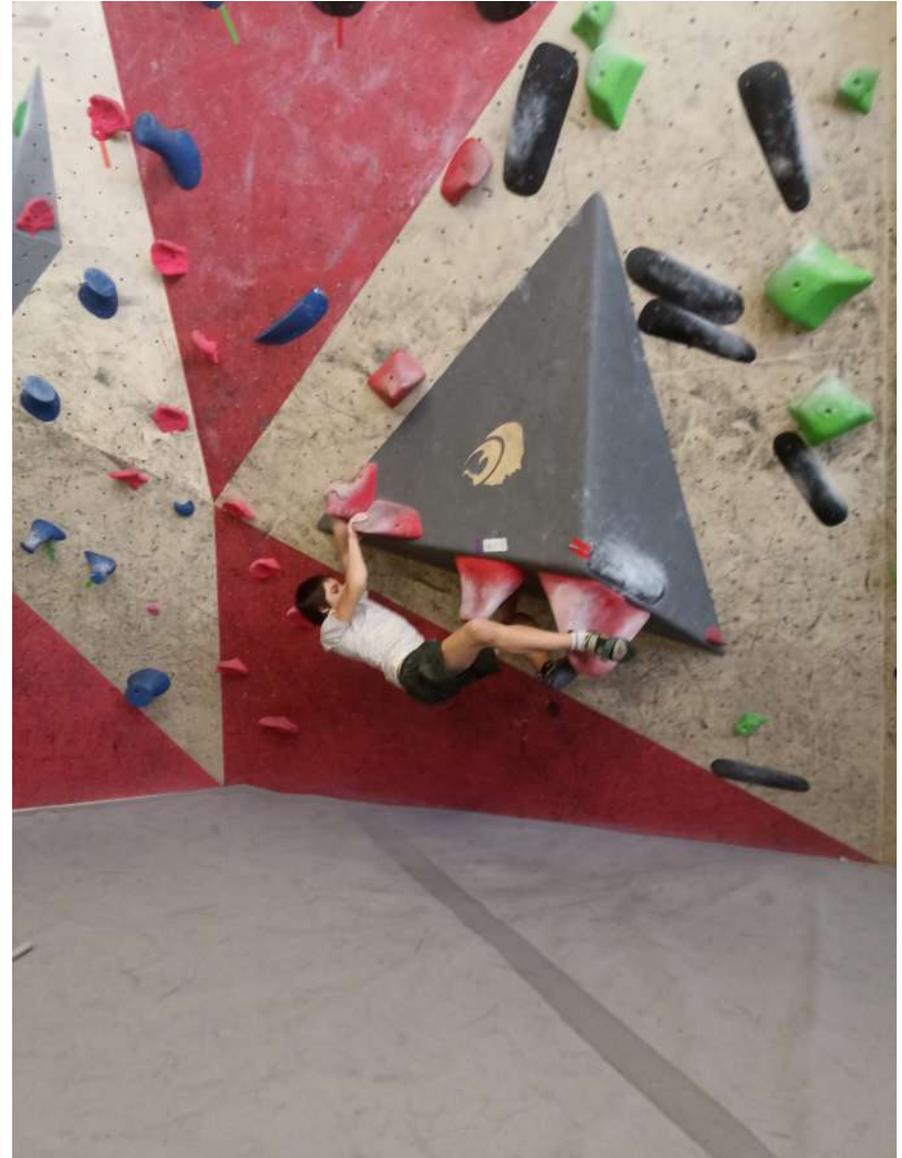
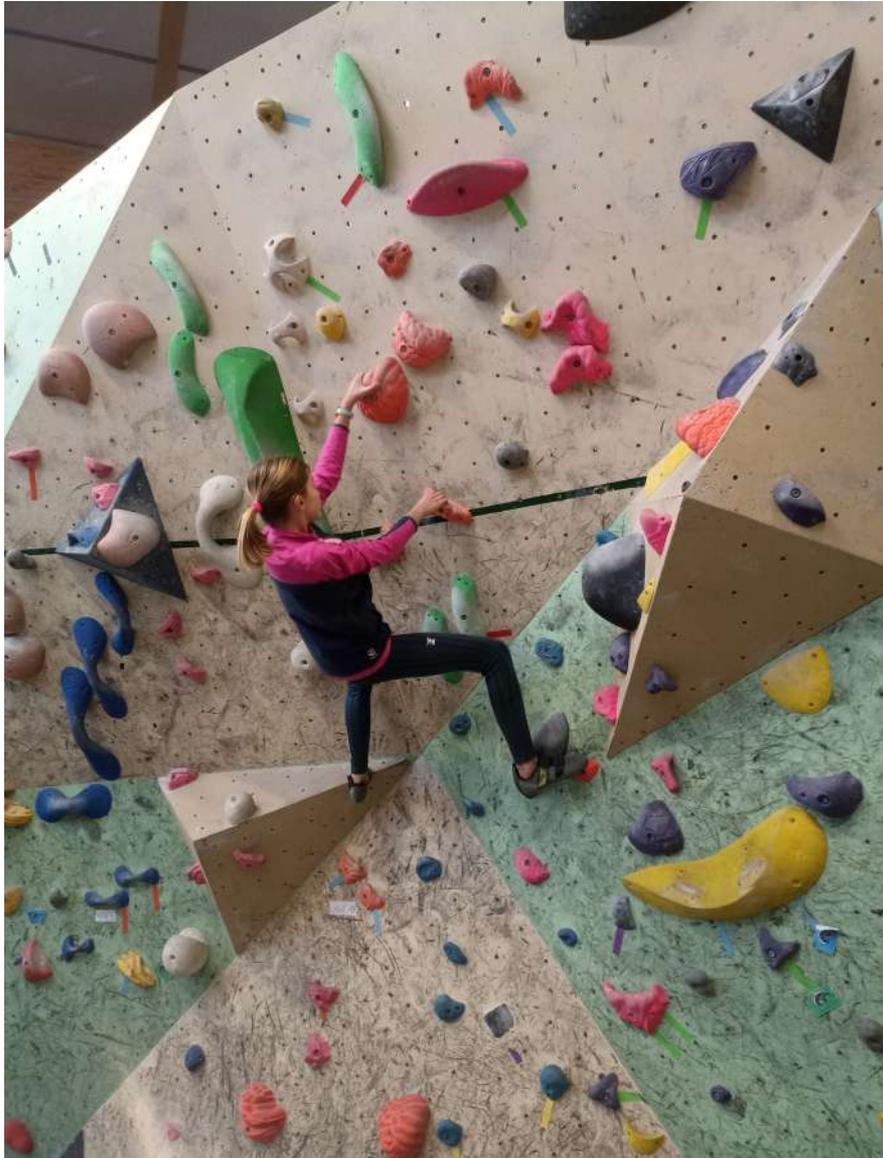


RENCONTRE UNSS : CROSS DEPARTEMENTAL



RENCONTRE UNSS : DEPARTEMENTAUX

Escalade à la salle de Bloc de « Croizat »



RENCONTRE UNSS : RAID MULTISPORT



RENCONTRE UNSS : DÉPARTEMENTAUX VTT AU LYCÉE REINACH



**RENCONTRE UNSS :
DÉPARTEMENTAUX
ESCALADE À
JACOB
BELECOMBETTE**



PALMARES 2022- 2023

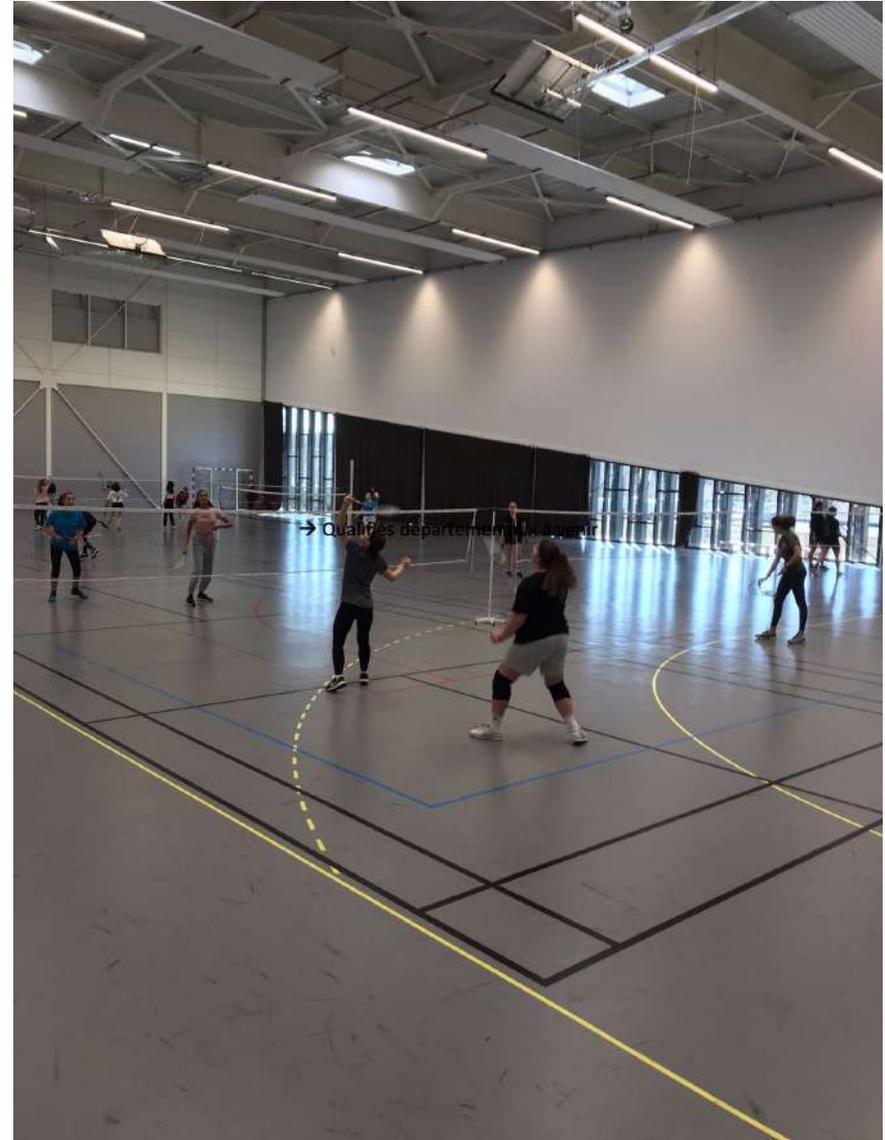
(REPRISE DES COMPÉTITIONS POST COVID)

Escalade

- Champions départementaux par équipe établissement → Qualifiés académiques à venir
- Patrick ANGLES Champion départemental de difficulté et 3^{ème} départemental Bloc

Elouann ROUSSEL Champion départemental de cross et 4^{ème} en VTT

Badminton : 3^{èmes} interdistrict par équipes
→ Qualifiés départementaux à venir





PALMARES DES RESULTATS UNSS

- ATHLETISME / CHAMPIONNAT DE FRANCE

- 4X1000m** : 2006 Minimes Filles (MF) 8ème, 2007 MF 6ème MG 9eme 2008, MF 8ème MG 8ème 2009 : MG 8ème 2012 : MF 6ème

- Par équipe** : 2009 MF 9ème,2010 MF vice championne de France, 2011 MF médaille de bronze ;

- Indoor** :2010 MF 5ème en Saut et en haies, 2011 4ème en saut et vice championne de France en haies.



PALMARES SUITE...

- VOLLEY BALL MF championne départementale en 2004
- HANDBALL MF championne départementale en 2010 et 2013. 5ème au championnat d'académie en 2010 et 3ème en 2013.
- BENJAMINES FILLES championne d'académie en 2009.
- BASKET BALL Minimes Garçons (MG) champion départemental académique et inter académique en 2012 – 2013. Vice champion de France en 2012.
- FUTSAL MG champion départemental en 2010 et 2013
- MF 2ème en 2013.
- BADMINTON BG champion départemental en 2009.



