

APPORTS SPECIFIQUES DU SPORT :

Les pratiques physiques et sportives participent à la formation de la normalienne et du normalien dans le cadre du diplôme de l'ENS.

Cet enseignement sollicite l'ensemble des ressources de l'étudiant.e : motrices, cognitives, relationnelles, émotionnelles, informationnelles ...

Cette pratique amène l'étudiant à prendre en charge de façon autonome sa santé actuelle et future. Elle permet de contribuer à la lutte contre les conduites à risque, la sédentarité et de favoriser l'intégration sociale (communiquer, participer à la dynamique de groupe, s'adapter).

Par l'action, l'étudiant est confronté à la résolution de problèmes complexes et à la prise de décision.

FINALITE

Contribuer, par la pratique des sports, à la formation d'un.e normalien.ne engagé.e et responsable.

OBJECTIFS

1. Gérer sa pratique d'apprentissage, d'entraînement.
2. S'investir et gérer un groupe, une structure, un projet collectif.
3. Prendre en charge sa santé (physique, mentale, sociale) en tant que bien-être à réguler en permanence.

MISE EN ŒUVRE :

Afin d'inciter et de valoriser la pratique sportive des étudiants de l'ENS de Lyon, une liste (définie chaque année) de cours facultatifs encadrés par des enseignants d'EPS ou des vacataires du centre des sports (CDS) pourra donner lieu à la validation de 2,5 crédits école par semestre de pratique (dans la limite de 5 crédits sur l'ensemble de la scolarité).

L'évaluation sera semestrielle et validera ou non l'acquisition des compétences requises.

Domaines de compétences	Compétences visées		Compétences développées par la pratique
I. Motrices	A) Maîtrise des fondamentaux techniques, tactiques ainsi que la préparation physique et mentale en vue d'être performant	1	Maîtriser les fondamentaux techniques de l'activité en vue d'atteindre un but
		2	S'adapter aux conditions de jeu, rapports de force, milieux, espaces scéniques
		3	Mobiliser et développer des qualités physiques spécifiques à l'activité (endurance, souplesse, gainage, vitesse...)
		4	Mobiliser des ressources psychologiques au service de l'action (concentration, persévérance, dépassement, gestion du stress, confiance...)
II. Personnelles	B) Prise en charge durable de sa santé et de sa sécurité C) Contrôle de soi : stress, émotions D) Faire preuve d'innovation et de créativité	5	Savoir s'échauffer de façon autonome et personnalisée afin de préserver son intégrité physique
		6	Connaître ses préférences motrices et identifier les mobiles de sa pratique pour s'engager durablement (tout au long de sa vie)
		7	Connaître les principes physiologiques pour un maintien en bonne santé (préparation à l'effort, récupération, dosage et gestion de l'effort)
		8	Gérer ses émotions et son stress en situation d'opposition, de compétition, de représentation ou d'incertitude
		9	Connaître ses points forts et ses points faibles pour les exploiter de façon optimale
		10	S'engager dans un processus de création et imaginer des solutions originales
		11	Oser sortir de sa zone de confort pour évoluer dans ses pratiques et se former tout au long de sa vie
III. Relationnelles et sociales	E) Travailler en équipe : écouter, communiquer, fédérer, animer, former, manager F) Adopter une démarche « éco-citoyenne » : respect des autres, de soi, de l'environnement	12	Maîtriser les attitudes permettant d'assurer sa sécurité et celle du groupe
		13	Agir dans le respect de soi, des autres, des règles du jeu, de l'environnement et du matériel
		14	Former ses pairs, faire preuve d'empathie, d'altruisme et de leadership
		15	Adapter sa communication verbale et non verbale au groupe
		16	S'intégrer à une équipe et contribuer à son dynamisme
		17	Gérer les conflits en vue d'une issue positive pour chacun
IV. Méthodologiques	G) Gestion de projets complexes : objectifs, planification, rôles, suivi, régulation H) Prise de décision et adaptation : informations, ressources, feed-back	18	S'investir dans un projet d'apprentissage (situer son niveau initial, définir des axes de progression, s'auto-évaluer)
		19	Planifier sa pratique en vue d'atteindre des objectifs réalistes
		20	Utiliser les feedback pour réguler sa pratique et ses décisions
		21	Définir et répartir les responsabilités au sein du groupe
		22	Réguler et assurer le suivi d'un projet collectif

Les activités sportives codifiées "EPS-9xxx" peuvent être comptabilisées en composants spécifiques du diplôme de l'ENS à concurrence de 5 crédits maximum pour l'ensemble de la scolarité dans le Diplôme de l'ENS de Lyon. Ces 5 crédits maximum ne sont pas cumulables avec un engagement étudiant.

Qu'évalue-t-on? Les 4 grands domaines de compétences du référentiel (cf. tableau ci-avant).

Comment l'évalue-t-on?

Il s'agit d'une validation de compétences et non d'une note.

7 compétences sont définies et évaluées par l'enseignant. Les 4 compétences du domaine moteur sont systématiquement évaluées ainsi qu'une compétence de chacun des 3 autres domaines.

Exemple de grille d'évaluation :

		Compétences	Acquis	En cours	Non acquis
Domaines de compétences	Motrices	Maitriser les fondamentaux techniques de l'activité en vue d'atteindre un but			
		S'adapter aux conditions de jeu, rapports de force, milieux, espaces scéniques			
		Mobiliser et développer des qualités physiques spécifiques à l'activité (endurance, souplesse, gainage, vitesse...)			
		Mobiliser des ressources psychologiques au service de l'action (concentration, persévérance, dépassement, gestion du stress, confiance...)			
	Personnelles	Savoir s'échauffer de façon autonome et personnalisée afin de préserver son intégrité physique			
	Relationnelles et sociales	Agir dans le respect de soi, des autres, des règles du jeu, de l'environnement et du matériel			
	Méthodologiques	S'investir dans un projet d'apprentissage (situer son niveau initial, définir des axes de progression, s'auto-évaluer)			

Conditions de validation d'un semestre de pratique :

Pour valider un semestre de pratique, il faut que les 7 compétences soient acquises ou en cours d'acquisition (avec une majorité « d'acquis »).

L'assiduité est une condition nécessaire mais non suffisante à la validation.

En cas d'inaptitude justifiée par un certificat médical, l'enseignant étudiera avec l'élève concerné les possibilités de rattrapage.

N° cours	Activités	Intervenants	Créneaux	Site
EPS-9302	Boxe française	Franck Meneroud	Lundi 18h-19h30	Salle de danse (D2.131)
EPS-9303	Danse classique	Elaura Martin	Mardi 19h30-21h	Salle de danse (D2.131)
EPS-9304	Step & Sculpt	Barbara M. / Julia R.	Mardi 17h30-18h30	Salle de danse (D2.131)
EPS-9305	Tennis (perfectionnement)	Richard Nemeth	Lundi 17h30-18h30	Gymnase (D2.051) / Tennis
EPS-9307	Pilates	Pascale Corral	Jeudi 12h-13h	Salle de danse (D2.131)
EPS-9109	Tennis (débutants)	LOU Tennis	Jeudi 15h30-16h30 (semestre 1)	LOU Tennis - 1 quai fillon
EPS-9309	Tennis (intermédiaires)	LOU Tennis	Jeudi 16h30-17h30	LOU Tennis - 1 quai fillon
EPS-9310	Tennis (experts)	Richard Nemeth	Mardi 18h-19h	Gymnase (D2.051) / Tennis
EPS-9311	Volley FFSU Garçons	Richard Nemeth	Lundi 18h30-21h45 + jeudi soir	Gymnase Descartes (D2.051)
EPS-9312	Volley FFSU Filles	Richard Nemeth	Mardi 19h-21h + jeudi soir	Gymnase Descartes (D2.051)
EPS-9313	Zumba - Stretching	Rémi Thomas / Julia R.	Mercredi 12h-13h	Gymnase Monod
EPS-9314	Natation	MNS (S.EAU.S)	Lundi 21h-22h / Mercredi 19h-20h	Piscine Delessert
EPS-9317	Tennis de table	Fabrice Genot	Jeudi 14h15-15h45	Gymnase Monod
EPS-9318	Renforcement musculaire	Barbara M. / Julia R.	Mardi 12h-13h	Gymnase Monod
EPS-9320	Yoga	Denis Buttin	Mercredi 12h15-13h45/jeudi 17h30-19h	Salle de danse (D2.131)
EPS-9321	Rugby FFSU Filles	Avec ISARA	Mardi 19h45-21h30 + jeudi soir	T3 - Plaine des jeux - Gerland
EPS-9322	Basket FFSU Filles	Barbara Matray	Lundi 18h-20h + jeudi soir	Gymnase Monod
EPS-9323	Basket FFSU Garçons	Barbara Matray	Lundi 20h-22h + jeudi soir	Gymnase Monod
EPS-9325	Football FFSU Garçons	Yanis Copin	Lundi 18h-20h + jeudi soir	T11 - Plaine des jeux -
EPS-9326	Handball FFSU Garçons	Christophe Giry	Mardi 19h45-21h15 + jeudi soir	Gymnase Monod
EPS-9327	Handball FFSU Filles	Christophe Giry	Mardi 18h15-19h45 + jeudi soir	Gymnase Monod
EPS-9329	Rugby FFSU Garçons	Avec ISARA	Mardi 19h45-21h30 + jeudi soir	T3 - Plaine des jeux - Gerland
EPS-9330	Escalade	Frédéric Mathon	Mercredi 18h15-19h45	Gymnase Monod
EPS-9332	Musculation	Barbara Matray	Mercredi 19h15-20h	Salle musculation (D2.130)
EPS-9337	Football FFSU Filles	Yanis Copin	Lundi 18h-20h + jeudi soir	T11 - Plaine des jeux -
EPS-9338	Karaté	Anne-Laure Fougères	Lundi 19h30-21h	Salle de danse (D2.131)
EPS-9339	Escrime (épée ou fleuret)	Franck Malachenko	Jeudi 19h45-21h15	Club SEL (Part Dieu)
EPS-9340	Zumba	Rémi Thomas / Julia R.	Mardi 18h30-19h30	Salle de danse (D2.131)
EPS-9341	Cardio training	Barbara Matray	Mercredi 18h-19h15	Salle de danse (D2.131)
EPS-9342	Bien-être (Stretch/respi)	Pascale Corral	Jeudi 13h-14h	Salle de danse (D2.131)
EPS-9343	Basket 3x3	Barbara Matray	Mercredi 20h15-21h45	Gymnase Monod
EPS-9344	Renfo Stretch	Barbara Matray	Lundi 12h-13h15	Salle de danse (D2.131)
EPS-9345	Pompom	Océane Dubois	Mardi 21h15-22h45	Gymnase Descartes (D2.051)
EPS-9346	Yoga séquencé cycle féminin	Estelle Monnier	Jeudi 16h30-17h30	Salle de danse (D2.131)
EPS-9347	Ultimate	Valentin Coutry	Mardi 21h15-23h	Gymnase Monod

La législation concernant les certificats médicaux. Il existe 3 cas de

1. Vous pratiquez le rugby, la boxe française ou le taekwondo combat : vous devez remettre un certificat médical chaque année (cf. modèle FFSU). Pour toutes les autres activités, il suffit de répondre au questionnaire de santé (cf. modèle « QS sport »).
2. En cas de réponses négatives à toutes les questions, ne remettez pas le questionnaire (secret médical), signez juste l'attestation.
3. En cas de réponse positive à une question du formulaire de santé, il faudra présenter un certificat médical (Utilisez le modèle FFSU).