

## **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
<b>I. Motrices</b>	A) Maîtrise des fondamentaux <b>techniques, tactiques</b> ainsi que la préparation <b>physique et mentale</b> en vue d'être performant	<b>1</b>	Maîtriser les fondamentaux techniques de l'activité en vue d'atteindre un but
		<b>2</b>	S'adapter aux conditions de jeu, rapports de force, milieux, espaces scéniques
		<b>3</b>	Mobiliser et développer des qualités physiques spécifiques à l'activité (endurance, souplesse, gainage, vitesse...)
		<b>4</b>	Mobiliser des ressources psychologiques au service de l'action (concentration, persévérance, dépassement, gestion du stress, confiance...)
<b>II. Personnelles</b>	B) Prise en charge durable de sa <b>santé</b> et de sa <b>sécurité</b> C) Contrôle de soi : <b>stress, émotions</b> D) Faire preuve d'innovation et de <b>créativité</b>	<b>5</b>	Savoir s'échauffer de façon autonome et personnalisée afin de préserver son intégrité physique
		<b>6</b>	Connaître ses préférences motrices et identifier les mobiles de sa pratique pour s'engager durablement (tout au long de sa vie)
		<b>7</b>	Connaître les principes physiologiques pour un maintien en bonne santé (préparation à l'effort, récupération, dosage et gestion de l'effort)
		<b>8</b>	Gérer ses émotions et son stress en situation d'opposition, de compétition, de représentation ou d'incertitude
		<b>9</b>	Connaître ses points forts et ses points faibles pour les exploiter de façon optimale
		<b>10</b>	S'engager dans un processus de création et imaginer des solutions originales
		<b>11</b>	Oser sortir de sa zone de confort pour évoluer dans ses pratiques et se former tout au long de sa vie
<b>III. Relationnelles et sociales</b>	E) Travailler en <b>équipe</b> : écouter, communiquer, fédérer, animer, former, <b>manager</b> F) Adopter une démarche « éco-citoyenne » : <b>respect</b> des autres, de soi, de l'environnement	<b>12</b>	Maîtriser les attitudes permettant d'assurer sa sécurité et celle du groupe
		<b>13</b>	Agir dans le respect de soi, des autres, des règles du jeu, de l'environnement et du matériel
		<b>14</b>	Former ses pairs, faire preuve d'empathie, d'altruisme et de leadership
		<b>15</b>	Adapter sa communication verbale et non verbale au groupe
		<b>16</b>	S'intégrer à une équipe et contribuer à son dynamisme
		<b>17</b>	Gérer les conflits en vue d'une issue positive pour chacun
<b>IV. Méthodologiques</b>	G) <b>Gestion de projets</b> complexes : objectifs, planification, rôles, suivi, régulation H) Prise de <b>décision</b> et <b>adaptation</b> : informations, ressources, feed-back	<b>18</b>	S'investir dans un projet d'apprentissage (situer son niveau initial, définir des axes de progression, s'auto-évaluer)
		<b>19</b>	Planifier sa pratique en vue d'atteindre des objectifs réalistes
		<b>20</b>	Utiliser les feedback pour réguler sa pratique et ses décisions
		<b>21</b>	Définir et répartir les responsabilités au sein du groupe
		<b>22</b>	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
<b>Domaines de compétences</b>	<b>Motrices</b>	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...)			
	<b>Personnelles</b>	Savoir s'échauffer de façon autonome et personnalisée afin de préserver son intégrité physique			
	<b>Relationnelles et sociales</b>	Agir dans le respect de soi, des autres, des règles du jeu, de l'environnement et du matériel			
	<b>Méthodologiques</b>	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	Julia Riquelme	Mardi 17h30-18h30	Salle de danse (D2.131)
EPS-9305	Tennis (perfectionnement)	Richard Nemeth	Lundi 18h-19h	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 69007
EPS-9309	Tennis (intermédiaires)	LOU Tennis	Jeudi 16h30-17h30	LOU Tennis - 1 quai fillon 69007
EPS-9310	Tennis (experts)	Richard Nemeth	Mardi 18h-19h	Gymnase (D2.051) / Tennis
EPS-9311	Volley FFSU Garçons	Richard Nemeth	Lundi 19h-21h + 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	Julia Riquelme	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	Julia Riquelme	Mardi 12h-13h	Gymnase Monod
EPS-9320	Yoga	Denis Buttin	Mercredi 12h15-13h45/jeudi 18h15-19h45	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 18h30-20h30 + jeudi soir	Gymnase Monod
EPS-9323	Basket FFSU Garçons	Barbara Matray	Lundi 20h30-22h30 + jeudi soir	Gymnase Monod
EPS-9325	Football FFSU Garçons	Yanis Copin	Lundi 18h-20h + jeudi soir	T11 - Plaine des jeux - Gerland
EPS-9326	Handball FFSU Garçons	Helena Lulic	Mardi 19h30-21h15 + jeudi soir	Gymnase Monod
EPS-9327	Handball FFSU Filles	Helena Lulic	Mardi 18h-19h30 + 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 19h15-20h15	Salle musculation (D2.130)
EPS-9337	Football FFSU Filles	Yanis Copin	Lundi 18h-20h + jeudi soir	T11 - Plaine des jeux - Gerland
EPS-9338	Karaté	Anne-Laure	Lundi 19h30-21h	Salle de danse (D2.131)
EPS-9339	Escrime (épée ou fleuret)	Franck Malachenko	Jeudi 19h45-21h15 semestre 1	Club SEL (Part Dieu)
EPS-9340	Zumba	Julia Riquelme	Mardi 18h30-19h30	Salle de danse (D2.131)
EPS-9341	Cardio training	Barbara Matray	Lundi 12h15-13h30 / 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 20h30-22h	Gymnase Monod
EPS-9344	Renfo Stretch	Barbara Matray	Mardi 12h15-13h15	Salle de danse (D2.131)
EPS-9345	Pompom	Marine et Océane	Mardi 21h15-22h45	Gymnase Descartes (D2.051)
EPS-9346	Yoga séquencé cycle féminin	Estelle Monnier	Mercredi 19h45-21h	Salle de danse (D2.131)

**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).