

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	
EPS-9304	Step & Sculpt	Julia Riquelme	Mardi 17h30-18h30- Mercredi 19h-20h	
EPS-9340	Zumba		Mardi 18h30-19h30- Mercredi 18h-19h	
EPS-9306	Body Sculpt	Pascale Corral	Lundi 12h-13h	
EPS-9307	Pilates - Streching		Lundi 13h-14h et jeudi 12h-13h	
EPS-9313	Zumba - Stretching	Julia Riquelme	Vendredi 12h-13h	
EPS-9305	Tennis (perfectionnement)	Richard Nemeth	Lundi 18h-19h	Gymnase (D2.051) / Tennis
EPS-9109	Tennis (débutants)	LOU Tennis	Jeudi 15h30-16h30 (semestre 1)	LOU Tennis, 1 quai fillon 69007 Lyon
EPS-9309	Tennis (intermédiaires)		Jeudi 16h30-17h30	
EPS-9310	Tennis (confirmés)	Richard Nemeth	Mardi 17h45-19h	Gymnase (D2.051) / Tennis
EPS-9311	Volley FFSU Garçons		Mardi 19h-21h + jeudi soir	Gymnase Descartes (D2.051)
EPS-9312	Volley FFSU Filles		Lundi 19h-21h + jeudi soir	
EPS-9314	Natation	MNS	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 19h14-21h45 + jeudi soir	T3 - Plaine des jeux
EPS-9329	Rugby FFSU Garçons	Avec ISARA	Mardi 19h45-21h45 + jeudi soir	T3 - Plaine des jeux
EPS-9322	Basket FFSU Filles	Kevin Girault	Lundi 18h30-20h + jeudi soir	Gymnase Monod
EPS-9323	Basket FFSU Garçons		Lundi 20h-21h30 + jeudi soir	
EPS-9325	Football FFSU Garçons	Antoine Chaniac	Lundi 18h-19h45 + jeudi soir	T11 - Plaine des jeux
EPS-9326	Handball FFSU Garçons	Helena Lulic	Mardi 19h30-21h15 + jeudi soir	Gymnase Monod
EPS-9327	Handball FFSU Filles		Mardi 18h-19h30 + jeudi soir	
EPS-9328	MMA	Guillaume Jomand	Jeudi 15h-16h30	Salle de danse (D2.131)
EPS-9330	Escalade	Frédéric Mathon	Mercredi 18h15-19h45	Gymnase Monod
EPS-9316	Cardio cross	Skander Wahebi	Mardi 18h-19h	Salle musculation (D2.130)
EPS-9332	Musculation		Mardi 19h-20h	Salle musculation (D2.130)
EPS-9337	Football FFSU Filles	Antoine Chaniac	Lundi 18h-19h45 + jeudi soir	T11 - Plaine des jeux
EPS-9338	Karaté	A-Laure Fougères	Lundi 19h30-21h - vendredi 12h-13h30	Salle de danse (D2.131)
EPS-9339	Escrime	Franck Malachenko	Lundi 19h45-21h15 (fleuret confirmé) Jeudi 19h45-21h15 (épée ts niveaux)	Société d'Escrime Lyon (Part Dieu)

La législation concernant les certificats médicaux a évolué. Il existe désormais 3 cas de figure :

- 1. Vous pratiquez le rugby, la boxe française ou le MMA : vous devez remettre un certificat médical chaque année. 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 une attestation.**
- 3. En cas de réponse positive à une question du formulaire de santé, il faudra présenter un certificat médical (modèle FFSU).**