

## 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. *Contribuer à la réussite académique par la pratique d'APSA.*
2. *Gérer sa pratique d'apprentissage, d'entraînement.*
3. *S'investir et gérer un groupe, une structure, un projet collectif.*
4. *Prendre en charge sa santé (physique, mentale, sociale).*

## 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	1	Développer 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...)
<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>	5	S'échauffer de façon autonome et personnalisée afin de préserver son intégrité physique
		6	Connaître ses préférences 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
<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	12	Appréhender 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 agir pour le changement en collaboration avec les autres
		17	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	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" qui figurent dans la liste des cours éligibles peuvent être comptabilisées en tant que 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.

**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>	Développer 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>	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	Tiphane Gallo Marchiando	Jeudi 19h-20h30	Salle de danse (D2.131)
EPS-9304	STEP	Barbara Matray	Mardi 17h30-18h30	Salle de danse (D2.131)
EPS-9305	Tennis (confirmé)	Richard Nemeth	Mercredi 17h-18h	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 Lyon
EPS-9309	Tennis (intermédiaires)	LOU Tennis	Jeudi 16h30-17h30	LOU Tennis 1 quai Fillon 69007 Lyon
EPS-9310	Tennis (experts)	Richard Nemeth	Mardi 17h-18h	Gymnase (D2.051) / Tennis
EPS-9311	Volley FFSU Garçons	Richard Nemeth	Mardi 19h45-21h30 - mercredi 18h-19h45 + jeudi soir	Gymnase (D2.051)
EPS-9312	Volley FFSU Filles	Richard Nemeth	Mardi 18h-19h45 + jeudi soir	Gymnase (D2.051)
EPS-9313	Zumba	Julia Riquelme	Mardi 18h30-19h30	Salle de danse (D2.131)
EPS-9317	Tennis de table	Fabrice Genot	Jeudi 14h-15h30	Gymnase (D2.051)
EPS-9318	Renforcement musculaire	Barbara Matray	Mardi 12h-13h	Gymnase (D2.051)
EPS-9320	Yoga	Denis Buttin	Mardi 12h15-13h45 et jeudi 17h30-	Salle de danse (D2.131)
EPS-9322	Basket FFSU Filles	Barbara Matray	Lundi 18h-19h45 + jeudi soir	Gymnase (D2.051)
EPS-9323	Basket FFSU Garçons	Barbara Matray	Lundi 19h45-21h30 + jeudi soir	Gymnase (D2.051)
EPS-9325	Football FFSU Garçons	Yanis Copin	Lundi 18h-20h + jeudi soir	T11 - Plaine des jeux - Gerland
EPS-9326	Handball FFSU Garçons	Jean-Luc Verdoux	Mercredi 20h30-22h + jeudi soir	Gymnase J. Sapin (Doua)
EPS-9327	Handball FFSU Filles	Jean-Luc Verdoux	Mercredi 20h30-22h + jeudi soir	Gymnase J. Sapin (Doua)
EPS-9330	Escalade	Moniteurs Climb Up	Mardi 20h-21h et 21h-22h (2 gp)	Climb Up Confluence
EPS-9337	Football FFSU Filles	Yanis Copin	Lundi et mardi 18h-20h + jeudi soir	T11 - Plaine des jeux - Gerland
EPS-9139	Escrime (épée ou fleuret)	Franck Malachenko	Jeudi 19h45-21h15	Société d'Escrime Lyon (Part Dieu)
EPS-9341	Cardio training	Barbara Matray	Mercredi 18h-19h30	Salle de danse (D2.131)
EPS-9342	Pilates - Stretching	Pascale Corral	Jeudi 13h-14h	Salle de danse (D2.131)
EPS-9343	Basket 3x3	Barbara Matray	Mercredi 19h45-21h15	Gymnase (D2.051)
EPS-9344	Cardio training-Stretching	Barbara Matray	Lundi 12h-13h30	Salle de danse (D2.131)
EPS-9345	Pompom	Océane Dubois	Mardi 21h30-23h	Gymnase (D2.051)
EPS-9347	Ultimate	Valentin Coutry	Mercredi 21h15-23h	Gymnase (D2.051)
EPS-9348	Badminton		Vendredi 17h-18h15 et 18h15-19h30	Gymnase (D2.051)

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

1. Vous pratiquez 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).