

# IJJ : OPTION EDUCATION PHYSIQUE

## COMPETENCES & REGLEMENT

### 1. LES COMPETENCES REQUISES :

Pour intégrer l'option éducation physique, l'élève doit disposer de compétences de base :

- Natation : Pouvoir nager 2 nages différentes sur une distance de 100m sans s'arrêter.
- Athlétisme : Savoir courir 2kms sans s'arrêter.
- Gym : Renforcement musculaire global (pompes, tractions, abdominaux, tonus musculaire/équilibre) et audace (espace arrière, hauteur).
- Sports collectifs : Manipulation de ballons (volley-ball, basket-ball, handball).

A très court terme (premières évaluations fin octobre), voici ce qu'il devra maîtriser :

	3ème	4ème	5ème	6ème
Natation	Pouvoir nager 400m, nage au choix 10' = 5/10	Pouvoir nager 400m, nage au choix 9' = 5/10	Pouvoir nager 800m, nage au choix 21' = 5/10	Pouvoir nager 800m, nage au choix 20' = 5/10
Sports collectifs (psychomotricité de base)	Manipulation de ballons : volley, basket et handball	Manipulation de ballons : volley, basket et handball	Manipulation de ballons : volley, basket et handball	Manipulation de ballons : volley, basket et handball

*Etudier en Hainaut!*

Athlétisme	Savoir courir 3km pour les filles 18'36" = 5/10 Savoir courir 5km pour les garçons 31' = 5/10	Savoir courir 3km pour les filles 18' = 5/10 Savoir courir 5km pour les garçons 30' = 5/10	Savoir courir 5km pour les filles 31' = 5/10 Savoir courir 10km pour les garçons 62' = 5/10	Savoir courir 5km pour les filles 30' = 5/10 Savoir courir 10km pour les garçons 60' = 5/10
Gymnastique (Tonus musculaire, équilibre, audace)	Eléments de base : Rétablissement, tour arrière à la barre Roulade avant et arrière, roue, ATR au sol	Eléments de base : Rétablissement, tour arrière à la barre Roulade avant et arrière, roue, ATR au sol	Eléments de base : Rétablissement, tour arrière à la barre Roulade avant et arrière, roue, ATR au sol	Eléments de base : Rétablissement, tour arrière à la barre Roulade avant et arrière, roue, ATR au sol

## 2. LA TENUE SPORTIVE :

### A. *Pour les garçons :*

- En natation, seul le maillot est admis, pas de short ou bermuda. Le bonnet de bain est obligatoire.
- En athlétisme, il est obligatoire de porter des chaussures type running pour éviter les blessures.
- S'il fait froid, le training est autorisé. S'il pleut, le k-way est de rigueur.
- En gymnastique, porter un short + tee-shirt.
- Chaussettes propres.
- Chaussons autorisés, non obligatoires.
- Les cheveux longs doivent être rassemblés dans un élastique.
- Pour des raisons de sécurité, les élèves doivent se présenter au cours sans aucun bijou : montres, chaînes, bracelets sont interdits.

*Etudier en Hainaut!*

### **B. Pour les filles :**

- En natation, le maillot une pièce est de rigueur ainsi que le port du bonnet.
- En athlétisme, il est obligatoire de porter des chaussures type running pour éviter les blessures.
- S'il fait froid, le training est autorisé. S'il pleut, le k-way est de rigueur.
- En gymnastique, porter un legging + tee-shirt ou un maillot de gymnastique.
- Chaussettes propres.
- Chaussons autorisés, non obligatoires.
- Les cheveux longs doivent être rassemblés dans un élastique.
- Pour des raisons de sécurité, les élèves doivent se présenter au cours sans aucun bijou : montres, chaînes, bracelets, boucles d'oreilles pendantes sont interdits.
- Les faux ongles sont interdits.
- Une tenue avec nombril apparent est interdite.

### **3. COMPORTEMENT ET DIVERS :**

- Le temps de vestiaire n'est pas une récréation et l'élève qui se présente dans la salle plus de 10 minutes après la sonnerie sera considéré en retard.
- Le journal de classe doit être rempli après chaque bloc de cours. Dans la colonne cours, on écrit Gymnastique / Natation / Athlétisme / Sports collectifs, ensuite le contenu de la séance. Exemple : Natation : Technique et virage en crawl.
- Concernant les leçons d'athlétisme et de sports collectifs se déroulant hors des murs de l'IJJ, il est obligatoire de partir avec le groupe et les enseignants depuis l'école et revenir avec le groupe et les enseignants jusqu'à l'école.
- Concernant les leçons de natation se déroulant à l'Hélios, le rdv est fixé à 8h20 directement à la piscine. Chaque élève s'y rend par ses propres moyens. Le retour se faisant en groupe avec les bus provinciaux.

*Etudier en Hainaut!*

#### 4. LES EXEMPTIONS :

- Pour chaque dispense occasionnelle d'un cours, l'élève doit fournir, par le biais du journal de classe, une demande écrite (exprimant la raison de demande de dispense) des parents ou de son tuteur. C'est au professeur seul que revient l'appréciation du motif en fonction de l'activité pratiquée et la décision de dispenser ou non l'élève. Il faut donc se présenter au cours muni de sa tenue.
- Pour les filles, les règles menstruelles ne sont pas une excuse pour ne pas faire natation. Vous utiliserez des tampons, sauf s'il y a contre-indication médicale prouvée par un certificat du médecin.
- En cas de dispense imposée par le médecin, l'élève devra fournir un certificat médical précis. La reprise des cours avant la date de fin du CM est interdite, sauf en cas de nouveau CM autorisant celle-ci.
- Les élèves dispensés de la pratique d'un ou plusieurs cours d'éducation physique sont tenus d'assister aux leçons (même en natation). Ils pourront ainsi se tenir au courant de l'évolution du cours et éventuellement recevoir un travail théorique ou se voir attribuer une tâche d'aide qui correspond à leur état (arbitrage, chrono, etc.).
- En cas d'accident survenu au cours et si une intervention médicale est nécessaire, un formulaire de déclaration d'accident est disponible au secrétariat.

#### 5. LES SANCTIONS :

- L'élève qui se présente au cours d'éducation physique sans tenue complète, sans mot d'excuse et sans CM ne pourra y participer et aura une note de participation de 0/10 pour la leçon.
- L'élève qui se présente au bilan ou à l'examen d'éducation physique sans y prendre part et qui n'est pas couvert par un CM se verra attribuer un 0/60 ou un 0/100 pour la période.

*Etudier en Hainaut!*

## 6. LE STAGE :

Chaque année, nous organisons un stage obligatoire en période scolaire. Nous nous rendons, une année sur deux :

- En France pour un stage de ski : Environ 500€ tout compris.
- En Ardenne Belges pour un stage nature : Environ 200€ tout compris.

Les modalités sont distribuées en début d'année scolaire.

## 7. LA NATATION :

Pour les cours de natation, nous nous rendons à la piscine Hélios de Charleroi. Afin de ne pas perdre de précieuses minutes d'apprentissage à systématiquement récolter les droits d'entrées, nous demandons pour chaque élève, un montant de 40€ à régler en début d'année scolaire.

**Le présent règlement a été fait en accord avec la direction afin d'éviter au maximum les problèmes. Le règlement d'ordre intérieur de l'école est également d'application durant les leçons d'éducation physique.**

*Etudier en Hainaut!*