

---

REGLEMENTATION DES COURS D'EDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE

- [Imprimer](#) [1]
- [PDF version](#) [2]

### **L'assiduité**

- Art. 1: L'enseignement de l'EPS est obligatoire au même titre que celui des autres disciplines.
- Art. 2: La ponctualité aux cours est de rigueur. Les élèves doivent arriver à l'heure au cours et doivent quitter le lieu au moment de la sonnerie.

### **L'inaptitude**

- Art. 3: Lorsque l'aptitude paraît devoir être mise en cause, l'élève doit subir un examen médical pratiqué par un médecin.
- Art. 4: Le certificat mentionne les contres indications en termes de fonctionnalité et mouvements autorisés ou proscrits. La dispense d'une ou de plusieurs «activités sportives» est donc caduque si l'inaptitude est partielle.
- Art. 5: Le certificat précise la date du début et de la fin de l'inaptitude.
- Art. 6: Un formulaire spécifique distribué aux élèves doit être utilisé à cet effet.
- Art. 7: Pendant la première semaine de l'inaptitude, les parents peuvent demander aux professeurs d'adapter la pratique de leur enfant ou de la supprimer (via le carnet de correspondance); au delà de 7 jours, c'est le médecin qui le certifie (art. 3).
- Art. 8: Dans le cas d'une inaptitude survenue pendant la journée scolaire, l'infirmière peut demander aux professeurs d'adapter la pratique ou de la supprimer. Cette demande se fera via le carnet de correspondance.
- Art. 9: Dans tous les cas, le service de l'infirmierie est avisé et autorise la contre indication (totale ou partielle) de la pratique de l'EPS.
- Art. 10: La présence au cours reste obligatoire sauf si le professeur autorise la prise en charge de l'élève par la vie scolaire.

### **L'équipement des élèves**

- Art. 11: Les élèves doivent se présenter au cours muni d'un équipement spécifique dont voici la description:
  - Un short ou un pantalon de sport (survêtement).
  - Un sweat-shirt et un imperméable.
  - Une paire de chaussures de sport permettant une pratique multisports dans des conditions de sécurité (Les chaussures à crampons en aluminium sont interdites sur le terrain de football).
  - Une bouteille d'eau (conseillée).

- Un maillot de bain, des nu-pieds et un bonnet de bain pour la natation (classes concernées).
- Une raquette de tennis de table (conseillée) pour les classes concernées.
- Art. 12: Les élèves doivent se présenter au cours sans bijoux et sans montre en particulier dans les activités qui présentent un risque de collisions.
- Art. 13 : le chewing-gum est interdit.
- Art. 14: Les élèves doivent attacher leurs cheveux s'ils sont longs.
- Art. 15: Les chaussures doivent être correctement lacées.
- Art. 16: Les élèves doivent se changer dans les vestiaires. L'usage de ces lieux implique un bon comportement de la part des élèves et le respect du mobilier.

### **Le matériel et les installations**

- Art. 17: Les élèves doivent respecter le matériel, les installations sportives et les vestiaires.
- Art. 18: Les déchets doivent être jetés dans les poubelles.
- Art. 19: Par mesure de sécurité, les élèves doivent bien respecter les consignes du professeur et ne peuvent utiliser le matériel sous d'autres formes que celles proposées dans les enseignements.

### **Les déplacements**

- Art. 20 : Les élèves doivent suivre avec précaution les consignes du professeur (déplacements groupés, traversées des voies routières au signal de l'enseignant...).
- Art. 21 : Les élèves doivent demander la permission à leur professeur pour se rendre aux toilettes, aux vestiaires ou pour aller boire de l'eau.

### **La correspondance avec les parents**

- Art. 22: La correspondance entre les familles et les professeurs se fait par le carnet de correspondance.
- Art. 23: Les parents doivent informer dès le début de l'année les professeurs d'EPS sur les éventuelles contre-indications médicales ou les précautions particulières à prendre pour leur enfant dans la pratique des activités sportives, afin que celui-ci puisse adapter au mieux son enseignement.

### **L'alimentation, le sommeil et l'hygiène**

- Art. 24 La pratique des activités physiques et sportive dans le cadre de l'EPS comme ailleurs nécessite une bonne hygiène de vie. Celle-ci comprend une alimentation saine et équilibrée et un sommeil suffisant.
- Art. 25: Une alimentation saine et équilibrée comprend:
- Trois à quatre repas par jours espacés d'environ 3 ou 4 heures.

- - Un apport en glucides, lipides, protides suffisant.
- - Une variété dans le régime alimentaire (légumes, féculents, fruits, viandes, produits laitiers...)
- - Des quantités adaptées à l'âge et à la pratique.
- Art. 26: Pour la natation, une attention particulière est demandée. Les aliments difficiles à digérer sont à éviter (comme le lait et le jus d'orange). Si les cours se déroulent à 8h, il est préférable de prendre pour le petit déjeuner du thé, des céréales (sans lait), des biscottes avec de la confiture ou du miel.
- Art. 27: Un sommeil est considéré suffisant lorsqu'il est d'environ 8h avec un coucher avant 22h.
- Art. 28: Après chaque cours de 2h, les élèves ont la possibilité de prendre une douche.

### **L'investissement et le comportement**

- Art. 29: La pratique de l'EPS nécessite un investissement physique, psychique et intellectuel mesuré.
- Les élèves doivent par conséquent adapter leur pratique selon qu'elle se déroule au début, au milieu ou à la fin de la séance. L'échauffement est donc obligatoire et la mise en tension musculaire est progressivement intensifiée.
- Art. 29: Le respect de soi et des autres est une règle essentielle. Les comportements dangereux pour soi ou pour les autres, ainsi que les comportements de moqueries ou les dégradations volontaires seront sanctionnés.

### **Les sanctions**

- Art. 30: Le manquement au respect de la réglementation de l'EPS sera sanctionné. Les parents seront avertis par le carnet de correspondance.

---

**Source URL:** <https://lfh.edu.gr/reglementation-des-cours-d-education-physique-et-sportive>

### **Liens**

[1] <https://lfh.edu.gr/print/1319> [2] <https://lfh.edu.gr/printpdf/1319>