PROGRAMMATION EPS des classes de Mme SIMON

L'EPS au collège Les Coutures de Parmain étant soumise à des contraintes d'installations,   
certaines activités physiques **DOIVENT IMPERATIVEMENT** se pratiquer dehors.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 3° SPURS | | |
| Dates des séquences | Programmation des ACTIVITES | Matériel nécessaire  (en plus de la tenue d’EPS) |
| **Séquence 1 : du 02/09 au 08/10** | Ultimate Frisbee | Tenue adaptée à la météo. |
| **Séquence 2 : du 12/10 au 04/12** | Javelot | Tenue adaptée à la météo. |
| **Séquence 3 : du 07/12 au 29/01** | Arts du Cirque ou Acrosport | Paires de chaussures propres dans un sac. |
| **Séquence 4 : du 01/02 au 02/04** | volley | Paires de chaussures propres dans un sac. |
| **Séquence 5 : du 05/04 au 04/06** | Badminton | Paires de chaussures propres dans un sac. |

Pour que ces pratiques restent un plaisir mais également pour des raisons de sécurité, il convient de vérifier la météo la veille de chaque cours d'EPS et d'adapter la tenue aux conditions climatiques.   
Se protéger du soleil est indispensable pour pouvoir effectuer un effort physique pendant deux heures : prévoir casquette, crème solaire et bouteille d'eau pour s'hydrater et éviter l'insolation.  
En cas de pluie, la classe peut être amenée également à pratiquer : prévoir coupe-vent et capuche ou casquette

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 4 HYPATIE | | |
| Dates des séquences | Programmation des ACTIVITES | Matériel nécessaire  (en plus de la tenue d’EPS) |
| **Séquence 1 : du 02/09 au 08/10** | Demi-fond | Tenue adaptée à la météo |
| **Séquence 2 : du 12/10 au 04/12** | Volley | Paires de chaussures propres dans un sac. |
| **Séquence 3 : du 07/12 au 29/01** | Tennis de Table | Paires de chaussures propres dans un sac. |
| **Séquence 4 : du 01/02 au 02/04** | Gymnastique | Paires de chaussures propres dans un sac. |
| **Séquence 5 : du 05/04 au 04/06** | Basket Ball | Tenue adaptée à la météo. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 5ème DARROZE | | |
| Dates des séquences | Programmation des ACTIVITES | Matériel nécessaire  (en plus de la tenue d’EPS) |
| **Séquence 1 : du 02/09 au 08/10** | Ultimate-frisbee | Tenue adaptée à la météo. |
| **Séquence 2 : du 12/10 au 04/12** | Danse ou Acrosport | Paires de chaussures propres dans un sac. |
| **Séquence 3 : du 07/12 au 29/01** | Course d’orientation | Tenue adaptée à la météo. |
| **Séquence 4 : du 01/02 au 02/04** | relais | Tenue adaptée à la météo |
| **Séquence 5 : du 05/04 au 04/06** | Badminton | Paires de chaussures propres dans un sac. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 6ème UKULELE | | | |
| Dates des séquences |  | Programmation des ACTIVITES | Matériel nécessaire  (en plus de la tenue d’EPS) |
| **Séquence 1**  du 02/09 au 13/11 | Lundi | Arts du cirque | Paires de chaussures propres dans un sac. |
| Vendredi | Basket | Paires de chaussures propres dans un sac. |
| **Séquence 2**  Du 16/11 au 22/01 | Lundi | Course d’orientation | Tenue adaptée à la météo. |
| Vendredi | Boxe française | Chaussettes de mains ou gants propres  Paires de chaussures propres dans un sac |
| **Séquence 3**  du 16/11 au 22/01 | Lundi | Tennis de table | Paires de chaussures propres dans un sac. |
| Vendredi | Gymnastique | Paires de chaussures propres dans un sac. |
| **Séquence 4**  du 25/01au 02/04 | Lundi | Foot | Tenue adaptée à la météo. |
| vendredi | Lancers | Tenue adaptée à la météo. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 6ème BALAFON | | | |
| Dates des séquences |  | Programmation des ACTIVITES | Matériel nécessaire  (en plus de la tenue d’EPS) |
| **Séquence 1**  du 02/09 au 13/11 | Mardi | Arts du cirque | Paires de chaussures propres dans un sac. |
| Vendredi | Natation ou Tennis de Table | Paires de chaussures propres dans un sac. |
| **Séquence 2**  Du 16/11 au 22/01 | Lundi | Course d’orientation | Tenue adaptée à la météo. |
| Vendredi | Natation ou Gym | Paires de chaussures propres dans un sac. |
| **Séquence 3**  du 16/11 au 22/01 | Lundi | Foot | Paires de chaussures propres dans un sac. |
| Vendredi | Natation ou Boxe Française | Chaussettes de mains ou gants propres  Paires de chaussures propres dans un sac |
| **Séquence 4**  du 25/01au 02/04 | Lundi | Lancers athlétiques | Tenue adaptée à la météo. |
| vendredi | Natation ou Basket | Tenue adaptée à la météo. |