

Informations aux parents et élèves de 3^e

En complément des activités sportives pratiquées tout au long de la scolarité, le Collège Notre Dame a choisi de favoriser la pratique des Activités Physiques de Pleine Nature (APPN) pour chaque niveau du cycle 4. Ceci afin de travailler au plus près des programmes de l'Education Nationale le champ d'apprentissage 2 : « Adapter ses déplacements à des environnements variés ».

Dans ce cadre, un séjour de trois jours et deux nuits est organisé par les professeurs d'EPS pour les élèves de 3^e.

Ce séjour se déroulera à Saint-Lary dans les Hautes Pyrénées. Les informations relatives à l'organisation de ces journées seront transmises aux familles dès la rentrée scolaire.

Voici le planning prévisionnel établi pour l'année à venir. Merci de noter que les contraintes inhérentes au fonctionnement de l'établissement pourront nous emmener, si nécessaire, à changer ces dates.

Font-Romeu : 3 journées deux nuits – Septembre 2025	
Les élèves seront répartis par classe sur deux séjours distincts.	
Lundi 28 au mercredi 30 septembre 2026	Mercredi 30 septembre au vendredi 2 octobre 2026

Voici ce qu'il est nécessaire de Prévoir :

Pour les deux sorties :

- Crème solaire / casquette.
- Spray anti-tiques
- Sac à dos.
- Un vêtement chaud.
- Chaussures de sport ou de marche :
 - Pas de chaussures neuves.
 - Pas de sneakers.
- Pansements en cas d'ampoules.
- Traitement et « ventoline » si besoin.
- Une gourde remplie d'eau.
- Un vêtement de pluie.
- 1 sac de couchage + affaires de toilettes.
- Vêtements de rechange.
- 1 drap-housse une place.
- 1 repas froid pour le 1^{er} midi.

Précisions de fonctionnement importantes:

- *Ces sorties faisant partie intégrante du programme annuel d'EPS, la présence des élèves y est attendue avec une tenue adaptée. En cas d'inaptitude médicale justifiée par un certificat, les élèves seront alors accueillis au collège, où leur présence reste obligatoire.*

N.B. Les randonnées prévues s'effectueront en moyenne montagne, entre 2000m et 2500m.

- *Les élèves n'ayant pas une tenue adaptée ne seront pas admis à l'activité et resteront au collège.*
- *Dans le cadre de cette sortie sportive en pleine nature, **les téléphones portables et autres appareils électroniques sont strictement interdits**. Nous souhaitons offrir aux enfants une expérience immersive, loin des écrans, pour leur permettre de vivre pleinement l'aventure, renforcer les liens entre eux et profiter de chaque instant en extérieur. Nous comptons sur votre soutien pour que cette démarche de **déconnexion volontaire** soit un succès et une source d'enrichissement pour chaque participant. Bien entendu, nous vous donnerons des nouvelles via la messagerie de l'établissement.*

Les professeurs d'EPS du collège.



ASSOCIATION SPORTIVE DU COLLEGE NOTRE DAME - CASTRES

2026/2027



Attention : ce document n'est pas un document d'inscription, mais seulement de présentation. Un document sera envoyé aux familles dès la rentrée afin de préciser l'organisation, les activités définitives, mais aussi les modalités d'inscription aux différentes activités proposées.

Les professeurs d'EPS du collège proposent aux élèves diverses activités sportives, organisées les mercredis après-midi ainsi que pendant la pause méridienne en semaine. Ces activités ont pour objectifs de :

- Découvrir et pratiquer une grande variété d'activités physiques (certaines peuvent ne pas figurer dans la liste ci-dessous).
- Former une équipe entre camarades et rencontrer des élèves d'autres établissements.
- S'initier à de nouveaux sports, se dépenser et prendre du plaisir.
- Viser un haut niveau de pratique en participant aux différents championnats UGSEL.
- S'impliquer dans différents rôles tels qu'arbitre, coach, reporter, etc.

Cotisation annuelle : 30€.

La cotisation donne accès à plusieurs activités sportives, dans la limite des places disponibles.

Le règlement peut se faire en espèces ou par chèque (libellé à l'ordre de l'**AS Collège Notre-Dame**). Le chéquier collégien remis en début d'année comprend un chèque spécialement destiné à l'inscription à un club ou à l'Association Sportive. Son utilisation permet de bénéficier d'une réduction de **23 €**, ramenant ainsi le tarif annuel à **7 €**.

Si votre enfant n'utilise pas son chèque collégien pour s'inscrire à l'AS du collège ou dans un club sportif, nous vous serions très reconnaissants de le remettre à son enseignant d'EPS.

Les chèques collectés serviront à financer les rencontres sportives et les déplacements organisés tout au long de l'année scolaire.

Fonctionnement général :

- **L'activité natation** a lieu le mercredi après-midi de **13h30 à 14h30** et de **14h30 à 15h30** à la piscine de l'Archipel. **Attention**, les places sont limitées pour cette activité.
- **Les autres activités de l'AS** sont proposées **pendant la pause méridienne**, les **lundis, mardis, jeudis et vendredis**, de **12h à 13h**. L'organisation précise des créneaux sera établie en début d'année, en fonction du nombre d'élèves inscrits. Les élèves déjeuneront ensuite à partir de 13h.
- **Certains mercredis après-midi** ont lieu **des compétitions scolaires entre différents collèges**. La

participation est facultative, mais cela reste une belle occasion de représenter fièrement notre établissement.

- **Les enseignants d'EPS** peuvent être exceptionnellement absents au cours de l'année, notamment pour accompagner des groupes d'élèves lors de sorties ou pour participer à des réunions pédagogiques.

Fonctionnement 2025 / 2026

ACTIVITÉS SPORTIVES	HORAIRES	LIEU
NATATION ☐ 2 créneaux : 10 élèves par créneaux	Mercredi 13h30 – 14h30 14h30-15h30	Archipel
BASKETBALL ☐	Lundi 12h – 13h	Gymnase de Fitelle
FUTSAL ☐	Mardi 12h – 13h	Gymnase de Laden
BADMINTON ☐	Jeudi 12h – 13h	Gymnase de Fitelle
MULTI ACTIVITÉS ☐	Vendredi 12h – 13h	Collège
Les installations et activités seront confirmées en septembre : un document d'inscription définitif sera envoyé à toutes les familles dès la rentrée.		
Compétitions scolaires UGSEL	Mercredi après-midi	Cross / Basket / Futsal / Rugby / Badminton / Natation / Golf

Les déplacements vers les différents gymnases seront encadrés par les enseignants d'EPS, au départ du collège.

A noter : Concernant la natation, les élèves se rendent directement à la piscine de l'Archipel par leurs propres moyens. Le professeur d'EPS prend les élèves en charge sur place, et les élèves sont libérés à l'issue de la séance, sur le site de l'Archipel.

Le règlement intérieur de l'établissement, ainsi que le règlement spécifique à l'EPS, restent en vigueur pendant toutes les activités de l'AS.

RÈGLEMENT EPS – COLLÈGE NOTRE DAME

La tenue

- ✓ La tenue doit être adaptée à la pratique et aux conditions météo. Certains cours se dérouleront en extérieur durant l'hiver. Les trajets et la pratique pourront se dérouler dans le froid et sous la pluie. Prévoir donc de quoi se couvrir, se protéger (k-way, parapluie si besoin) et des affaires de rechange.
- ✓ Prévoir des chaussures à lacet ayant un bon amorti afin de préserver le dos de votre enfant. Pas de chaussures type sneakers, « gazelle », « converse » ou baskets de ville.
- ✓ Selon l'activité les bijoux seront interdits pour des raisons de sécurité (montre, bague, boucles d'oreille etc...).
- ✓ Il est conseillé de ne pas apporter d'objets de valeur ou de grosses sommes d'argent en cours EPS.
- ✓ Les chewing-gums sont interdits.
- ✓ Pour la natation : Bonnet de bain obligatoire (pas d'entrée dans l'eau sans bonnet de bain). Lunettes de bain obligatoires. Maillot de bain une pièce pour les filles, slip ou boxer de bain pour les garçons. Prévoir une serviette.
- ✓ En cas d'oubli des affaires de natation, chaque élève devra obligatoirement se signaler au moment de l'appel. Il se présentera ensuite à la Vie Scolaire et sera systématiquement dirigé vers l'étude pour la durée du cours d'EPS. En effet, le règlement de l'Archipel précise qu'un élève ne peut attendre seul dans les tribunes. Si cela se reproduisait l'élève serait sanctionné.

Important

- ✓ Pour les cours du matin, le petit déjeuner est indispensable pour pratiquer sans risque de malaise.
- ✓ Prévoir une barre de céréales en cas d'hypoglycémie.
- ✓ Privilégier les déodorants à billes. Les déodorants en spray sont inflammables et interdits.

Les trajets

- ✓ Rester groupés et ne pas traîner pour une meilleure gestion du groupe.
- ✓ Marcher sur les trottoirs. Attendre à chaque intersection, être attentif aux consignes. Ne pas crier et ne pas sonner aux portes.
- ✓ Les téléphones sont interdits en EPS et sur les trajets.
- ✓ Les trajets en bus ou à pied font partie intégrante du cours.

En cours

- ✓ Ne pas quitter le cours, le gymnase ou la piscine sans l'autorisation de l'enseignant.
- ✓ Après avoir frappé, les enseignants se permettront de rentrer dans les vestiaires en cas de problèmes (retard, chahut, bagarre, incidents etc...).
- ✓ En cas d'oubli de la tenue, prévenir le professeur avant le départ du collège.
- ✓ Venir à chaque cours avec son carnet de correspondance, cahier de texte et un stylo.

- Des consignes de sécurité.
- Des consignes des exercices.
- Des règles du jeu.
- Du professeur.
- De mes partenaires.
- De mes adversaires.
- De l'arbitre.
- Du matériel et des lieux.

Respect

- Du professeur, de ses remarques, des consignes.
- De mes camarades.
- Pendant les moments de regroupement, les phases de jeu, l'appel, le bilan de fin de séance.

Ecoute

- Réaliser les exercices demandés sérieusement.
- Pratiquer du début à la fin de la séance.
- Participer à l'installation et au rangement du matériel.
- Accepter de travailler en groupe avec des personnes différentes.
- Participer verbalement pendant les regroupements.

investissement et travail

Inaptitudes

L'EPS est une discipline obligatoire qui s'adresse à tous les élèves. Le caractère obligatoire de cet enseignement induit qu'en principe, nul ne devrait en être dispensé. L'objectif est de permettre à tous les élèves inaptes de bénéficier d'une note d'EPS, valorisant chaque fois que cela est possible les aptitudes restantes. (circulaire 90-109 du 17 mai 1990). Autrement dit, le médecin constate un manque total ou partiel, permanent ou temporaire de certaines ressources de l'élève. Le rôle du médecin est donc de définir un degré d'inaptitude qui sera ensuite pris en considération par l'enseignant et par l'administration de l'établissement scolaire. Le médecin ne peut donc dispenser l'élève de cours d'EPS, l'activité physique de l'élève pouvant être adaptée en fonction de la pathologie décrite par le médecin. L'EPS aborde également l'apprentissage de connaissances concourant à la citoyenneté, la responsabilité et la santé. Ces acquisitions peuvent faire l'objet d'une évaluation et d'une notation si l'enseignant le souhaite. Les élèves inaptes doivent donc se présenter en cours avec leur tenue. Toutefois en fonction du lieu d'activité, les élèves ayant du mal à se déplacer seront confiés à la vie scolaire.

En cas de maladie ou de blessure ponctuelle, les familles voudront bien, si elles n'ont pu consulter un médecin, en informer l'enseignant par un mot afin qu'il puisse orienter ses choix et l'adaptation de son enseignement.

A noter : un mot des parents ne peut, en aucun cas, se substituer à un certificat médical. L'élève doit avoir ses affaires d'EPS et l'enseignant décidera alors de la faisabilité de l'activité.

École directe

École directe ne doit pas être un lieu de contestation ou de questionnement concernant les notes de votre enfant. Pour toute question de cet ordre, nous encourageons votre enfant à se rapprocher dans un premier directement de son enseignant. La compréhension et les échanges n'en seront que meilleurs.

Activités Physiques de Pleine Nature – Les règles d'or

Pour que les activités en pleine nature se déroulent en toute sécurité, les élèves doivent prendre certaines habitudes et se montrer vigilants quant au respect des consignes. Elles garantissent leur sécurité. Les attentes de l'équipe enseignante en ce qui concerne la tenue, le respect, l'écoute, l'investissement et le travail sont les mêmes que celles mentionnées dans le règlement intérieur de l'EPS au collège.

Consignes générales:

1. **Avoir** une tenue adaptée.
2. **Écouter et bien comprendre les consignes** transmises avant le départ (organisation et sécurité).
3. **Interdiction d'utiliser les téléphones portables** : le règlement intérieur du collège s'applique lors des sorties APPN.
4. **Interdiction de manger** dans le bus.
5. **Toute dégradation** devra être réparée par les familles.
6. **Ne pas grimper aux arbres** ou sur tout autre endroit ou espace de jeux.
7. **Interdiction de se baigner**. Ne pas aller dans l'eau. Faire attention de ne pas tomber dans l'eau. Être prudent aux abords de l'eau (ne pas courir, ne pas se pousser ...).
8. **Interdiction de jeter** des cailloux ou tout autre objet.
9. **Respect du code de la route** : déplacement en file indienne sur le côté droit de la route.
10. **Être très prudent aux abords d'une route** et lors de sa traversée. Ne pas traverser sans les enseignants.
11. **Ne pas s'approcher des zones interdites** ou de zones potentiellement dangereuses (étangs, ruisseaux, falaises...).
12. **Toujours rester** avec le groupe. **Ne pas s'éloigner du groupe** même au moment de la pause pique-nique.
13. **Se rapprocher immédiatement** d'un adulte en cas de problème
14. **Si un élève se blesse** : un élève reste avec lui et appelle le professeur. Les autres élèves vont prévenir le professeur en courant.
15. **Aider les groupes égarés** à s'orienter.

Respecter la nature et les propriétés privées:

1. **Ne pas arracher** les fleurs ou les feuilles des arbres, ou même casser les branches.
2. **Ne pas traverser** les espaces de plantations (massifs de fleurs).
3. **Ne pas embêter** les animaux.
4. **Ne pas crier et gêner** les gens que nous croisons
5. **Laisser les lieux propres**. Ne pas jeter de déchets et en ramasser si vous en trouvez.

Règles de fonctionnement en activité :

Certaines règles propres à l'activité seront énoncées avant la pratique.

- **Randonnée :**

1. **Ne pas dépasser** l'enseignant qui est à la tête du groupe.
2. **Ne pas s'éloigner** du dernier enseignant qui ferme la marche du groupe. Rester devant lui.
3. **Rester** avec l'ensemble du groupe.
4. **Respect** du code de la route.
5. **Être vigilant** aux éléments significatifs/marquage à suivre lors de la randonnée.
6. **Ne pas s'approcher des zones interdites** (hachurées en rouge) ou de zones potentiellement dangereuses (étangs, ruisseaux, falaises...).

- **Course d'orientation**

1. **Repérer sur la carte** le point de départ et d'arrivée.
2. **Interdiction de déplacer**, d'enlever ou de détériorer une balise ou un poste fixe.
3. **Ne jamais se séparer de son binôme/groupe**, toujours rester ensemble, même lorsque l'on n'est pas d'accord sur le choix de l'itinéraire.
4. **Ne pas sortir du parc** ou de la zone délimitée sur le plan par le professeur (clôtures, chemins, ruisseaux, bâtiments visibles...).
5. **Ne pas s'approcher des zones interdites** (hachurées en rouge) ou de zones potentiellement dangereuses (étangs, ruisseaux, falaises...).
6. **Respecter les limites de temps**. Il faut passer l'arrivée avant le temps limite, même si on n'a pas trouvé toutes les balises.
7. **Coups de sifflet prolongés** : retour au point de regroupement.
8. **Si vous vous perdez** : toujours revenir au dernier endroit connu et essayer de se repérer sur la carte. Si l'on n'arrive pas à se situer. Attendre à cet endroit.

- **Trail :**

1. **Repérer sur la carte** le point de départ et d'arrivée.
2. **Suivre les repères** : Marquage et/ou rubalise.
3. **Suivre les enseignants** positionnés sur le parcours.
4. **Si vous vous perdez** : toujours revenir au dernier endroit connu et essayer de se repérer sur la carte. Si l'on n'arrive pas à se situer. Attendre à cet endroit.