

**CONSIGNES DE SECURITE**

- Bien déjeuner le matin , prendre une bouteille d'eau en cours
- Ne pas mâcher de chewing-gum
- Enlever ses bijoux, attacher les cheveux longs, lacer ses baskets
- Rester groupés sur les déplacements et traverser les routes au signal du professeur
- S'échauffer et s'étirer correctement si le travail est autonome
- Accepter la décision de l'arbitre et du juge sans râler : il est aussi en phase d'apprentissage
- Tous les objets utilisés en EPS ne doivent pas être détournés de leur utilisation première (exemple : ne pas se suspendre aux cages de hand ou panier de basket....)
- Respecter les consignes d'installation et de rangement du matériel (ex : porter les poteaux de volley par 2 .....

**\* Activités de coopération et d'opposition : Sports collectifs**

- Ne pas se suspendre aux poteaux de basketball, ni aux cages de handball
- Ne pas tirer au pied dans les ballons autres que ceux de football / futsal
- Ne pas faire de dégagements au hasard dans le gymnase
- Respecter le sens d'évolution pour les lancers de disque en ultimate

**\* Activité duelle : Badminton / Tennis de table**

- Ne pas taper sur quelqu'un avec sa raquette
- Ne pas faire tomber sa raquette
- Vérifier que l'on a de l'espace autour de soi pour réaliser le geste ou l'exercice demandé
- Ne pas traverser les terrains où se déroule des matchs
- A chaque pause, poser sa raquette (y compris volant / balle) au niveau de sa table ou de son terrain

**\* Activité de combat : Lutte / Boxe Française**

- Chaussettes ou mitaines sous les gants obligatoires (informer les familles avant le début du cycle)
- Respecter les zones de travail définies par le professeur : surface de lutte = le tapis
- Ne pas commencer de combats sans l'autorisation du professeur
- Enlever à toutes les séances les montres, bagues, boucles oreilles, ceintures etc. qui peuvent être dangereuses
- Avoir à l'esprit que l'on ne doit pas faire mal ou avoir mal
- Pas de prise de tête seule mais possibilité « tête et une autre articulation » c'est à dire pas d'étranglement
- Pas de prise de coude seul = pas de clef de bras
- Si un élève crie « STOP » l'arbitre arrête tout de suite le duel

**\* Activités gymniques : Gymnastique / Acrosport**

- Interdiction de démarrer l'activité tant que le professeur n'est pas là
- S'assurer que les tapis de réception sont en place et n'ont pas bougé sinon les replacer
- Ne réaliser que les éléments autorisés par le professeur
- Ne pas monter sur les ateliers sans l'autorisation et la surveillance du professeur
- Ne pas monter à plusieurs sur le même atelier, ne pas stationner sur le tapis de réception
- Lors du réglage des barres (asymétriques, parallèles, fixe), ne pas mettre les mains sur les poteaux.
- Respecter l'ordre de passage aux ateliers.
- Ne pas réaliser un atelier sans la présence d'une parade : savoir où, quand et comment intervenir, questionner le professeur en cas de doute

**\* Activités athlétiques :**

**Demi-fond**

- Respecter les pourcentages, les distances et les temps autour de son pallier qui aura été déterminé lors de la première séance
- Ne pas suivre un camarade qui court à un pallier supérieur au sien
- Marcher après l'effort pour faire redescendre son rythme cardiaque
- Récupérer ; marche et étirements pour éviter les courbatures

**Relais-vitesse / Haies**

- Respecter la notion de couloir aussi bien lorsque l'on est coureur que chronométrateur
- Ne pas traverser la piste sans regarder des 2 côtés si un coureur arrive
- Ne pas jouer avec le témoin
- Ne pas franchir les haies présentes dans le sens contraire de l'utilisation

### **Javelot**

- Transporter les javelots, en marchant, pointe du javelot vers le bas
- Ne pas prendre un javelot / ne pas lancer sans autorisation de l'enseignant
- Rester toujours dans la zone de sécurité située derrière les lanceurs
- Respecter les commandements donnés

### **\* Activités de pleine nature : CO / Escalade**

- Respecter les consignes données par le professeur
- Avoir une tenue adaptée (gants, bonnet, lunettes de soleil, blouson obligatoires)
- Ne pas quitter les groupes constitués

#### **Escalade**

Ranger scrupuleusement le matériel, particulièrement les chaussons

**Avant :** s'équiper sérieusement et correctement, faire vérifier son équipement par un camarade et le professeur, lire la cotation de la voie avant de grimper

**Pendant :** faire vérifier le double nœud de huit et le nœud d'arrêt par le professeur avant chaque montée, communiquer avec les assureurs, contrôler la tension de la corde

**Pour l'assurage :** se mettre à 2 (1 assureur, 1 contre assureur), assurer en 5 temps, contre assurer avec les queues de vache, contrôler la corde à la descente

### **\* Activités aquatiques : Natation / Savoir-nager**

- Le bonnet de bain est obligatoire
- Les shorts de bain sont interdits
- Prendre une douche avant d'entrer dans l'eau
- Ne pas faire de concours d'apnée, ne pas plonger dans le petit bain
- Ne pas sauter dans l'eau sans la surveillance de l'enseignant
- Rester près du bord si l'on éprouve des difficultés ou de la fatigue
- Signaler à l'enseignant si un camarade a un comportement inhabituel

### **\* Activités artistiques : Danse / Arts du cirque**

- Interdiction d'aller dans la salle tant que le professeur n'est pas là
- Avant d'entrer, enlever les chaussures
- Vérifier que les tapis sont correctement mis en place, sinon les replacer
- Transport du poste de musique avec le cordon enlevé