



L'éducation physique et sportive (EPS) est une matière à part entière dans le système français qui est enseignée de la 6^{ème} à la terminale. Par la découverte et la pratique des différentes activités physiques, sportives et artistiques (A.P.S.A), l'éducation physique et sportive a pour finalité de former un citoyen lucide, autonome, physiquement et socialement éduqué, dans le souci du vivre-ensemble.

L'EPS au lycée français du Caire est régie par des règles définies dans la charte EPS. Cette charte permet le bon fonctionnement de notre discipline sur les plans de la pratique sportive, sécurité et hygiène. Tous les élèves en prennent connaissance en début d'année scolaire et elle doit être rendue signée par les parents.

<https://lfcaire.sharepoint.com/sites/e/Shared%20Documents/Ma%20discipline/2016%202017/Charte%20et%20protocole/Charte%20EPS.pdf>

L'adaptation de notre programmation au contexte sanitaire

Depuis Mars 2020, sévit une crise sanitaire sans précédent dans le monde qui nous a obligé à prendre des mesures afin d'adapter notre programmation d'activités physique et sportive. Lors de cette rentrée, nous avons établi un protocole sanitaire en accord avec la direction de l'établissement et les orientations de l'AEFE à ce sujet. Ainsi, ce protocole nous a obligé à supprimer certaines activités « sensibles » (en termes de propagation du virus) de notre programmation et de réduire les périodes de travail à trois au collège au lieu de quatre et deux au lycée au lieu de trois et ce afin de permettre à nos élèves d'avoir un nombre suffisant de séances pour être évalués malgré les passages des cours de distanciel à hybride ou présentiel.

<https://lfcaire.sharepoint.com/sites/e/Shared%20Documents/Ma%20discipline/2020%202021/coordo/FPA2-AccueilElevesEPS080221.docx>

L'E.P.S au collège

L'enseignement de l'E.P.S. au collège permet à nos élèves de développer différentes compétences et connaissances à la fois générales et spécifiques et ce à travers différents champs d'apprentissage (CA) :

Ca 1 : Produire une performance optimale, mesurable à une échéance donnée

Ca 2 : Adapter ses déplacements à des environnements variés

Ca 3 : S'exprimer devant les autres par une prestation artistique et/ou acrobatique

Ca4 : Conduire et maîtriser un affrontement collectif ou interindividuel

Au lycée français du Caire, afin d'enseigner tous les champs d'apprentissages, nous avons fait le choix de diviser l'année scolaire en 4 périodes. Les différentes activités physiques et sportives sont enseignées à raison de 4h hebdomadaires (2 fois deux heures) pour les 6^{ème} (cycle3) , 3h hebdomadaires (1 fois deux heures + 1 fois deux heures en quinzaine) pour les 5^{èmes}, 4^{ème} et 3^{ème} (cycle4).

Programmation collège

CLASSE DE 6^{ème}

4 heures hebdomadaires en 2 séquences de 2 heures			
Activités retenues	1/2 fond / Vortex	Natation-longue	Rugby (suspendue pour raisons sanitaire)
	Course d'orientation	Lutte (suspendue pour raisons sanitaire)	Gymnastique (suspendue pour raisons sanitaire)

CLASSE DE 5^{ème}

3 heures hebdomadaires en 2 séquences de 1H30			
Activités retenues	Vitesse (relais) / Multi bond	Arts du cirque ou Gymnastique (suspendue pour raisons sanitaire)	Basket (suspendue pour raisons sanitaire)
	Sauvetage	Rugby (suspendue pour raisons sanitaire)	Acrosport (suspendue pour raisons sanitaire)

CLASSE DE 4^{ème}

3 heures hebdomadaires en 2 séquences de 1H30			
Activités retenues	Acrosport (suspendue pour raisons sanitaire)	Natation-vitesse	Basket (suspendue pour raisons sanitaire)
	Sauvetage	Vitesse (relais) / Multi bond	Tennis de table

3 heures hebdomadaires en 2 séquences de 1H30

Activités retenues	Acrosport (suspendue pour raisons sanitaire)	Natation-vitesse	Basket (suspendue pour raisons sanitaire)
	Sauvetage	Tennis de table	Vitesse (relais) / Multi bond

L'évaluation au collège

- L'évaluation au collège permet de contrôler et valider un certain nombre de connaissances et compétences (motrices, méthodologiques, sociales). Un niveau de pratique est attendu pour chaque cycle. La validation de ses connaissances et compétences se fait à chaque fin de cycle (6^{ème} pour le cycle 3, 3^{ème} pour le cycle 4).
- Les activités : Demi-fond/vortex, course d'orientation, gymnastique et rugby sont retenues comme activités support d'évaluation en fin de cycle 3.
- Les activités : Vitesse-relais/multi bond, sauvetage, acrosport et basket sont retenues comme activités support d'évaluation en fin de cycle 4. Ces activités sont répétées 3 fois au cours du cycle 4 pour obtenir le nombre d'heures effectives nécessaires.

Le savoir nager

La compétence du « savoir nager » est un objectif spécifique de l'enseignement de l'EPS au collège. Ainsi, cette compétence est vérifiée et validée en fin de cycle 3 pour tous les élèves de 6^{ème}. Afin d'atteindre cet objectif, nous avons mis en place l'aide personnalisée en natation ainsi que des créneaux spécifiques à l'association sportive pour les élèves débutants.

L'EPS au lycée et la réforme du Baccalauréat

L'EPS au lycée permet un approfondissement des connaissances et compétences vues au collège par les élèves. Il y a aussi la découverte de nouvelles activités telles que la musculation, la course de durée.

Toutes les activités proposées dans les menus de 2nde/1ère peuvent faire l'objet d'un cycle de niveaux 3 et 4.

Cette programmation en continuité avec celle du collège, permet aux élèves de terminales de choisir un menu cohérent par rapport aux compétences développées au cours de leurs cursus de formation favorisant ainsi leurs réussites au Baccalauréat.

La réforme du baccalauréat permet de valoriser le travail régulier du lycéen en 1re et en terminale car Le contrôle continu représente 40 % de la note finale :

- 10 % pour la prise en compte des bulletins de 1re et de terminale dans tous les enseignements.
- 30 % pour des épreuves communes de contrôle continu organisées pendant les années de 1re et de terminale.

Le contrôle continu au lycée français du Caire se fera sur l'année de terminale. Le candidat est évalué sur trois épreuves, reposant sur trois activités, qui constituent l'ensemble certificatif choisi par le candidat, afin de valider le degré d'acquisition des attendus de fin de lycée fixés par le programme d'EPS du lycée. La note finale obtenue par le candidat est la moyenne de ces trois épreuves.

PROGRAMMATION 2020-2021 CLASSE DE 2^{nde}

Menu de 6 activités couvrant les 5 compétences - 3 en seconde puis 3 en première

		1er Trimestre	2e Trimestre	3e Trimestre
Menu 1A Mr KERARON	2020/2021 2nde	Tennis de table	Sauvetage	Rugby (suspendue pour raisons sanitaires)
	<i>2021/2022</i> <i>1ère</i>	<i>Natation vitesse</i>	<i>Basket</i>	<i>Musculation</i>
Menu 1B Mr HALIM	2020/2021 2nde	Tennis de table	Sauvetage	Rugby (suspendue pour raisons sanitaires)
	<i>2021/2022</i> <i>1ère</i>	<i>Natation vitesse</i>	<i>Basket</i>	<i>Musculation</i>
Menu 2 Mr LE GUELLEC	2020/2021 2nde	Sauvetage	Vitesse relais	Acrosport (suspendue pour raisons sanitaires)
	<i>2021/2022</i> <i>1ère</i>	<i>Musculation</i>	<i>Course en durée</i>	<i>Basket</i>
Menu 3 Mr RAFIF	2020/2021 2nde	Vitesse relais	Course de durée	Sauvetage
	<i>2021/2022</i> <i>1ère</i>	<i>Acrosport</i>	<i>Tennis de table</i>	<i>Basket</i>
Menu 4 Mr HAMOR	2020/2021 2nde	Sauvetage	Course de durée	Basket (suspendue pour raisons sanitaires)
	<i>2021/2022</i> <i>1ère</i>	<i>Tennis de table</i>	<i>Acrosport</i>	<i>Vitesse relais</i>
Menu 5A Mr EL MANNANY	2020/2021 2nde	Vitesse relais	Acrosport (suspendue pour raisons sanitaires)	Tennis de table
	<i>2021/2022</i> <i>1ère</i>	<i>Basket</i>	<i>Course de durée</i>	<i>Sauvetage</i>
Menu 5B	2020/2021 2nde	Vitesse relais	Rugby (suspendue)	Tennis de table

Mr BERRAYAH			pour raisons sanitaire)	
	2021/2022 1ère	Basket	Course de durée	sauvetage

Programmation CLASSE DE 1^{ère}

Menus	1ere Période	2eme Période
M. Berrayah	Course de Durée	Relais vitesse
M. Halim	Sauvetage	Natation vitesse
M. Hamor	Tennis de table	Relais vitesse
M. Le Guellec	Course de Durée	Relais vitesse
Mr Keraron	Sauvetage	Tennis de table
M.El Mannany	Course de Durée	Tennis de table
M. Rafif	Tennis de table	Sauvetage

Programmation CLASSE DE T^{le}

MENUS	1ere Période	2e Période
M. Halim	COURSE EN DUREE Date d'évaluation : 21/01/21 Co-évaluateur : M. El Mannany	VITESSE RELAIS Date d'évaluation : 20/05/21 Co-évaluateur : M. El Mannany
M. Le Guellec	COURSE EN DUREE Date d'évaluation : 21/01/21 Co-évaluateur: M.Berrayah	Sauvetage Date d'évaluation : 20/05/21 Co-évaluateur: M. Berrayah
M. Hamor	TENNIS DE TABLE Date d'évaluation : 21/01/21 Co-évaluateur : M.Rafif	COURSE EN DUREE Date d'évaluation : 20/05/21 Co-évaluateur : M.Rafif
M. Berrayah	COURSE EN DUREE Date d'évaluation : 21/01/21 Co-évaluateurs : M. Le Guellec	VITESSE RELAIS Date d'évaluation : 20/05/21 Co-évaluateurs : M. Le Guellec

M.Rafif	TENNIS DE TABLE Date d'évaluation : 21/01/21 Co-évaluateur: M.Hamor	COURSE EN DUREE Date d'évaluation : 20/05/21 Co-évaluateur: M.Hamor
M. El Mannany	COURSE EN DUREE Date d'évaluation: 21/01/21 Co-évaluateurs: M.Halim	VITESSE RELAIS Date d'évaluation: 20/05/21 Co-évaluateurs: M.Halim
M.Keraron	Natation Vitesse Date d'évaluation : 21/01/21 Co-évaluateurs : M.Dussart	Sauvetage Date d'évaluation : 20/05/21 Co-évaluateurs : M.Dussart
Rattrapage	LUNDI 27 MAI 2019	

La nouvelle option facultative EPS

Au sein du LFC est proposée une option facultative EPS autour de cinq activités : Basket/art du cirque/musculation/natation/sauvetage. L'option EPS à raison de 3 heures hebdomadaires permet à la fois de développer une culture corporelle par l'approfondissement et la découverte de nouvelles APSA et de Sensibiliser les élèves à la conduite de projet et la réalisation d'une étude à travers des thèmes.

Les trois thèmes retenus au lycée français du Caire sont les suivants :

Seconde : Animer une situation d'enseignement connue et assimilée de tous.

Première : Organisation d'un évènement sportif et culturel autour des arts du cirque et/ou de sports collectifs

Terminale : Le développement durable en mer rouge

. Cette option est préparée sur les 3 années du lycée (seconde, première, terminale) afin d'être présentée à l'examen du baccalauréat. Ceci implique de la part des élèves assiduité et sérieux.

L'évaluation en terminale portera à la fois sur une évaluation pratique dans l'une des activités retenues pour le thème d'étude et sur une soutenance orale afin de présenter son projet collectif. Cette option ne doit pas être confondue avec l'option facultative ponctuelle d'éducation physique et sportive. Cette dernière peut être présentée par tous les candidats selon une liste d'activités académiques et nationales déterminée par le ministère de l'éducation nationale Française. Les deux options ne sont pas cumulables et un élève d'option facultative ne peut se désengager en terminale pour passer l'épreuve d'option ponctuelle.

L'association sportive (A.S)

L'association sportive du lycée français du Caire permet à tous les élèves du collège et du lycée de pratiquer des activités permettant une pratique de loisir ou de compétition. Un élève peut s'inscrire à l'A.S. en s'acquittant des frais d'inscription qui s'élèvent à 100 livres Égyptiennes(le) pour une activité et 200 le pour deux activités ou plus.

Activités proposées et horaires

Horaires	DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI
Pause méridienne			Halim/course à pied	Halim/course à pied	Halim/course à Pied
	Yoga/ Keraron			Rafif / TT	Rafif / TT
		Hamor/ TT	Hamor/TT	Yoga /Keraron	Hamor/TT
				Le guellec natation	Le Guellec/ natation
		Le guellec/natation			Berrayah/ Badminton
15h-17h				Berrayah/Badminton	