

L'EPS ADAPTEE

LYCEE ST JEAN

LIMOGES



En cohérence avec son projet éducatif, basé sur l'accueil et le respect de chacun, le lycée saint Jean participe depuis longtemps à l'intégration scolaire des jeunes handicapés .C'est dans cette démarche que nous souhaitons inscrire nos intentions éducatives en éducation physique .Pour que l'institution devienne un espace multidisciplinaire d'accompagnement du projet individuel ,nous expérimentons cette année la mise en place de séances d'éducation physique adaptées .Cette structure s'adresse à tous les élèves « dispensés » des cours d'EPS.

En effet ces derniers ont certes plus de temps libre dans la semaine ,mais sont surtout exclus d'une expérience éducative riche en émotions ,en échanges avec les autres ,en plaisir du jeu.

Ce projet s'inscrit également dans les orientations actuelles des textes officiels de l'Education Nationale. Il devient désormais possible de présenter des épreuves adaptées pour l'évaluation du baccalauréat. Une note en EPS au bac pour tous ces élèves peut représenter pour eux et pour nous un véritable « challenge »,et montrer par là même notre volonté à tous d'être attentif aux besoins de chacun.

CE QU'APPORTE LA PRATIQUE DES ACTIVITES PHYSIQUES ADAPTEES

La pratique régulière, individualisée, surveillée et suffisamment intensive favorise :

- le plaisir lié à la réalisation de soi ;
- l'élargissement de l'autonomie motrice ;
- le développement des systèmes cardiovasculaire , musculaire et respiratoire ;
- la facilitation du travail de la rééducation ;
- la valorisation de soi ;
- l'amélioration du bien-être et de la qualité de vie ;
- la prévention des complications ;
- l'élargissement des connaissances sur la déficience ;
- l'évolution de la représentation de son corps et du schéma corporel ;
- l'accès aux loisirs ;
- la socialisation.

Au-delà des intérêts fonctionnels ,l'apport psychologique des APA est important, il s'articule en trois temps : la première séance est souvent une difficile épreuve de réalité ;puis les sensations de plaisir, de détente,d'autonomie et de réalisation de soi émergent ;au fil du temps ,le fait d'être actif et de réussir dans ce contexte adapté ,permet de surmonter les difficultés et d'amoindrir les appréhensions. C'est un temps dans la vie du lycéen qui est axé sur la découverte de ses capacités motrices et son efficacité. Il s'oppose en cela aux interventions médicales focalisées sur la déficience et l'incapacité. Ces deux temps sont nécessaires et complémentaires , ils enseignent des conduites favorables à la santé.

EPS ADAPTEE

FICHE INDIVIDUELLE DE PROJET D'ACTIVITE

NOM :

PRENOM :

CLASSE :

DATE DE NAISSANCE :

CARACTERISTIQUES DE L'INAPTITUDE PARTIELLE :

QUELLES SONT LES CONTRE INDICATIONS SUR LE PLAN DE LA MOTRICITE :

QUELLES SONT LES APA QUI CONVIENNENT LE MIEUX :

CHOIX DE L'ELEVE PARMI CES DERNIERES :

POUR LES ACTIVITES RETENUES ,ADAPTATIONS PARTICULIERES :

Signature du medecin scolaire :

signature des parents :

signature de l'élève :

CHACUN SON ROLE ...

L'enseignement des activités physiques adaptées (APA) n'a pas de visée thérapeutique directe et n'est pas centrée sur les symptômes.

LA FINALITE ...

A travers la pratique d'APA nous visons l'optimisation de la participation sociale , l'autonomie motrice et la qualité de vie.

LES OBJECTIFS ...

Nous poursuivons des buts précis :

- combattre l'idée que toute pratique physique est néphaste pour les jeunes présentant des déficiences motrices ;
- apprendre à chacun à utiliser au mieux ses ressources :connaissance de ses possibilités,découverte de l'activité adaptée à chaque cas ;
- développement de la confiance en soi par la réussite dans la pratique physique. Les travaux de recherche montrent en effet que la compétence physique perçue entraîne la chute de l'estime de soi ;
- amener ces élèves à envisager la poursuite d'une activité physique au cours de leur vie d'adulte :accès aux loisirs ,projet de vie.

LES PRECAUTIONS NECESSAIRES ...

L'enseignement des APA implique une connaissance précise des caractéristiques des déficiences et des incapacités .Nous sommes guidés pour cela par le médecin scolaire avec lequel nous travaillons pour définir l'activité la plus adéquate.

La sécurité est notre préoccupation principale dans la conception des séances.

LES ACTIVITES PROPOSEES

Relaxation et yoga

Jonglage (orienté vers la chorégraphie collective)

Stretching

Marche

Basket sous forme de parcours individuel

Tir à l'arc

JOURS,HORAIRES ET LIEUX

Mardi de 17 à 18 H

Mercredi de 14 à 15 H

Vendredi de 16 à 17 H

au gymnase du lycée.

TEMPS D'ENSEIGNEMENT

Les élèves choisissent le créneau horaire et l'activité qui leur convient le mieux ,
et s'engagent à suivre les cours d'EPS pendant au moins seize semaines.Ceux qui le
désirent pourront poursuivre la pratique tout au long de l'année et dans ce cas ,choisir une
deuxième activité.

L'EVALUATION

Pour chaque activité et chaque niveau d'enseignement ,une évaluation sommative est prévue .Une note sur 20 sera donc attribuée à chacun en fin de cycle ,et comptabilisée pour la moyenne trimestrielle (coefficient 2).

Pour le contrôle en cours de formation du baccalauréat ,les épreuves adaptées conçues par les enseignants d'EPS du lycée ,seront soumises à l'approbation de Madame la rectrice et de l'inspecteur pédagogique d'EPS. Les notes obtenues seront en fin d'année transmises à l'inspection académique (comme pour tous les élèves du lycée) afin d'être comptabilisées pour l'examen.

**les victoires sur soi
sont autant de souffles
de vie et d'espoir**

TEXTES OFFICIELS DE L'EDUCATION NATIONALE CONCERNANT LE
CONTROLE ADAPTE