

COLLEGE BOURRILLON-TENUE D'EPS ET D'AS POUR PRATIQUER EN SECURITE

Chaussures de sport et non de sport swear

En bon état. Avec des semelles épaisses et souples pour amortir les chocs (pour éviter les traumatismes aux articulations) et avec un bon maintien du talon.



Les marques de chaussures en photo ne sont que des exemples.

Par mesure de sécurité, **les lacets doivent être attachés et serrés au-dessus de la languette**, pour maintenir la chaussure au pied et éviter tout accident.

Pour pratiquer dans le gymnase, il est exigé une **deuxième paire de chaussures de sport propre et sèche** (amenée dans un sac) afin de ne pas détériorer la salle.



Tee shirt de sport

doit recouvrir les épaules, le ventre et le haut du buste et pouvant être rentré dans le pantalon.

Short ou survêtement de sport

doit pouvoir être serré à la taille.

Bouteille d'eau remplie avant le cours



Pas de bijoux et cheveux longs et mi longs attachés

Le port de bijoux est dangereux pendant la pratique des activités physiques. Ceux-ci sont interdits et **doivent impérativement être enlevés avant chaque séance d'EPS** (montre, boucles d'oreilles, chaîne, bracelets).

Seule une montre chronomètre est autorisée pour les cours de course d'orientation.

Les cheveux longs ou mi-longs doivent être attachés avec un élastique.

Natation pour les 6ème



Short de bain interdit.

Maillot de bain 1 pièce pour les filles.
Bonnet de bain et lunettes obligatoires.

Organisation des affaires de sport

Il est conseillé de prévoir un sac à part pour les affaires d'EPS et quelques sacs plastiques afin d'y mettre les chaussures et affaires sales ou mouillées.

Séances en extérieur

En fonction des conditions climatiques prévoir : imperméable, casquette, bonnet, gants...
Prévoir une tenue de rechange intégrale (chaussettes, chaussures, sous vêtements...)

