



CENTRE DES SPORTS

PRATIQUE SPORTIVE À L'INSA LYON



La pratique sportive universitaire des Activités Physiques Sportives et Artistiques contribue à la formation de l'ingénieur de demain : un cadre citoyen, responsable, capable de communiquer, de participer à la dynamique de groupe, d'innover et de s'adapter. Développer le goût et le plaisir de pratiquer de façon régulière et autonome une pratique physique.

Parmi les disciplines universitaires, l'EPS est l'unique garante pour les étudiants d'un engagement corporel de la première à la cinquième année de leur cursus. Pour nombre d'entre eux elle représente le seul moment d'activité physique et pour tous elle doit apporter des connaissances, des capacités et des attitudes leur permettant de construire, puis d'entretenir, tout au long de la vie, leur habitus santé.

Au travers d'Activités Physiques et sportives variées l'élève ingénieur est confronté à l'expérience motrice et corporelle, au développement d'une intelligence globale impliquant la mobilisation complète des ressources : motrices, cognitives, relationnelles, informationnelles et émotionnelles.

Cet enseignement amène par ailleurs l'étudiant à prendre en charge de façon autonome sa santé en tant que bien être à réguler en permanence. Il permet ainsi de contribuer à la lutte contre les conduites à risque, la sédentarité et de favoriser l'intégration sociale.

Le parcours de l'étudiant peut se réaliser dans différents cours en fonction de son profil

- Cours EPS (du débutant à l'expert)
- Cours spécialisés + Association Sportive : à orientation compétitive (avec le plus haut niveau dans le cadre de la Section Haut niveau)
- Cours Pratiques adaptées.

L'EPS vise le développement de 6 champs de compétences :

- Se connaître et se gérer physiquement et mentalement
- Travailler, apprendre et évoluer de façon autonome,
- Interagir avec les autres, travailler en équipe,
- Faire preuve de créativité, innover, entreprendre
- Agir de manière responsable dans un monde complexe.
- Travailler ds un contexte International et interculturel

LES ACTIVITÉS EPS

■ ACTIVITÉ CARDIO

Course longue-Athlétisme
Course d'orientation
Musculation
Run and bike
Step
VTT-Préparation Raid

■ SPORT COLLECTIF

Basket-ball
Football
Handball
Rugby
Ultimate
Volley

■ ACTIVITÉ EN DUEL

Badminton
Boxe française
Combat mixte
Judo
Squash
Tennis
Tennis de table

■ ACTIVITÉ INDIVIDUELLE

Aviron
Danse
Escalade
Golf
Natation
Tir à l'arc

COURS SPÉCIALISÉS

Activités encadrés par les enseignants EPS

Athlétisme & cross
Aviron
Badminton
Basketball
Boxe française
Danse
Équitation
Escalade
Escrime
Football
Gymnastique Artistique, Rythmique
Handball
Judo
Musculation
Natation
Rugby
Squash
Tennis, tennis de table
Tir à l'arc
Volleyball
Waterpolo

PRATIQUES ADAPTÉES

Basket fauteuil
Musculation
Natation
Sophrologie
Tennis de table
Pratiques somatiques