

Propositions relatives à la reprise de l'enseignement de l'EPS

○ Vigilance pédagogique

(Fiches pédagogiques éducol (élémentaire))

« Il sera aussi nécessaire, dans le respect des gestes barrières, de prévoir l'équivalent d'une heure d'éducation physique et sportive chaque jour, dans une approche très progressive pour prévenir les risques d'accident ».

○ Vigilance sanitaire

Points du protocole sanitaire en matière d'activités physiques et sportives :

- Respect des gestes barrière et de la distanciation minimale ;
- 5m distanciation pour la marche rapide, 10 m pour la course ;
- Activités de basse intensité si le respect de la distanciation est impossible ;
- Ni jeux de ballons ni jeux de contact ;
- Pas de matériel commun (ou désinfecté) ;
- Privilégier les parcours sportifs individuels ;
- Installations extérieures autorisées (sous respect des conditions sanitaires) ;
- Élèves en tenue dès l'arrivée à l'école.

○ Fonctionnement général

Activités sans contact et sans échange d'objets, d'intensité faible à modérée, **plutôt** en extérieur ;

Pas de module d'apprentissage en tant que tel, mais des séances type jeu, challenge ou défi, où l'activité physique est privilégiée (pas d'objectif particulier sur des compétences motrices, plutôt des visées sociales et de santé).

○ Types d'activités possibles au regard du contexte :

CYCLE 1	
Activités aménagées	Types de fonctionnement
Agir dans l'espace, dans la durée et sur les objets	
Activités athlétiques	Courir vite avec ou sans obstacle SANS prise de relais
	Circuits athlétiques type parcours de motricité
	Lancers possibles si l'objet reste personnel
Adapter ses équilibres et ses déplacements à des environnements et des contraintes variés	
Activités athlétiques	Courses aux couleurs
	Sauts de la grenouille avec distanciation en zone d'attente
Activités d'orientation	Plot à plot
Communiquer avec les autres au travers d'actions à visée expressive ou artistique	
Expression corporelle	Sur une zone délimitée (tapis, cerceau) avec musique ou instrument
	Jeux de mime, de miroir
	Jeux des statues (représenter un animal par exemple, à l'arrêt de la musique)
	Train répétitif : file indienne avec 1,50m de distance, le conducteur initie un geste et les passagers doivent le reproduire.
Collaborer, coopérer, s'opposer	
Jeux traditionnels	Jeux de marelle, 1.2.3 soleil, Jacques a dit

Cliquez sur le sommaire ci-dessus pour atteindre les activités répertoriées.

Pour revenir au sommaire cliquez sur l'icône  en haut de chaque page.

CYCLES 2 et 3	
Activités aménagées	Types de fonctionnement
Produire une performance maximale, mesurée à une échéance donnée	
Activités athlétiques	Courir vite avec ou sans obstacle SANS prise de relais
	Courir longtemps en respectant les 10m (départ à des plots espacés de 10m, passer à chaque plot au coup de sifflet (rythme maintenu))
	Pentabond
	Lancers possibles si l'objet reste personnel
Créer un alphabet sportif	Corde à sauter personnelle
	Jeu du prénom, possibilité de créer le jeu en classe
	Jeu de l'oie cardio
Adapter ses déplacements à des environnements variés	
Activités de roule	Vélos, trottinettes si le matériel est numéroté ou individualisé
Activités d'orientation	Course en étoile adaptée
	Parcours mémo orientation
S'exprimer devant les autres par une prestation artistique et/ou acrobatique	
Activités gymniques	Type renforcement musculaire (jeu de l'oie de la forme ; jeu de l'oie du gainage)
	Etirements, relaxation (ex : salut au soleil), yoga
Danse	Type flashmob
	Step
	Jeux de mime, de miroir
Arts du cirque	Envisageable avec des activités de jonglage si matériel individuel
Conduire et maîtriser un affrontement collectif ou interindividuel	
Jeux traditionnels	Jeux de marelle, Jacques a dit, 1.2.3 soleil

Cliquez sur le sommaire ci-dessus pour atteindre les activités répertoriées.

Pour revenir au sommaire cliquez sur l'icône  en haut de chaque page.

Remerciements à Gilles DEGAND, CPC EPS Lille1 Sud

Agnès LEREDDE, CPD EPS DSDEN Nord



Course de vitesse sur 6 secondes avec ou sans obstacle

Descriptif :

départ après ordres suivants : « à vos marques, prêt, signal visuel »; atteindre la zone la plus éloignée au bout des 6 secondes marquées par un signal sonore; en fonction de la zone atteinte, un nombre de points attribué et cumulé avec le reste de l'équipe; au moins 2 essais.

Matériel :

- 2 plots orange de départ, distants de 2m en largeur
- une coupelle blanche, bleue, jaune, rouge comme zone de points.
- Un chronomètre
- 2 ou 3 obstacles par couloir installés dans la zone située avant les zones de couleur. Écart entre obstacle : 4 grands pas adultes.

Illustration :

DEPART		<i>blanc</i>	<i>jaune</i>	<i>bleu</i>	<i>rouge</i>
		<i>1,5m</i>	<i>1,5m</i>	<i>1,5m</i>	

Distance TOTALE (zones de couleur comprises): 20- 30m en cycle 1&2; 30-40m au cycle 3.

Barème de points :

zone	<blanc	blanche	jaune	bleue	rouge
point	1	2	3	4	5



Lancer loin de vortex ou comètes ou balles facilement nettoyables

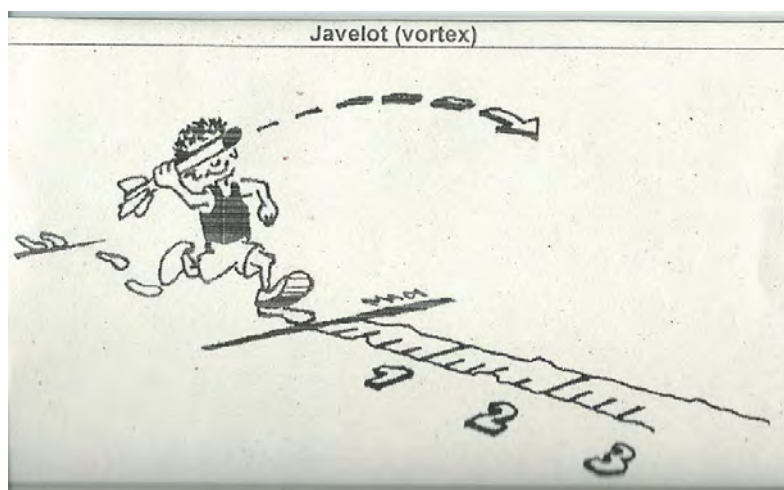
Descriptif :

3 lancers par élève, le meilleur des trois est retenu, un nombre de points attribué en fonction distance et cumul des points pour score équipe.

Matériel :

- un plot orange de départ,
- une coupelle blanche, bleue, jaune, rouge comme zone de points.
- 3 vortex (cycle 1&2), 3 comètes (cycle3)

Illustration :



<i>Zone de lancer</i>	<i>5 m cycle 2</i>	<i>Blanc</i>	<i>Jaune</i>	<i>Bleu</i>	<i>Rouge</i>
	<i>10 m cycle 3</i>	<i>+1 m</i>	<i>+1 m</i>	<i>+1 m</i>	

Barème de points :

zone	<blanc	blanche	jaune	bleue	rouge
point	1	2	3	4	5



Saut de grenouille

Descriptif :

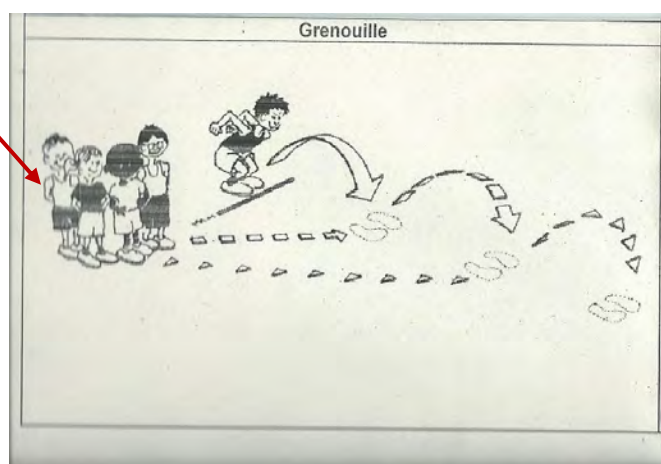
Saut pieds joints sans élan et cumul des performances de chaque membre de l'équipe : le premier saute, le second saute au point de réception du premier...

Matériel :

- plot orange de départ,
- coupelle blanche comme marque intermédiaire,
- décimètre pour mesurer la performance totale de l'équipe.

Illustration :

Respecter les zones de distanciation par des cerceaux par exemple



Barème de points :

Cycle 2 et 3

distance	<3m	<4m	<5m	<6m	<7m	<8m	<9m	<10m	>10m
point	1	2	3	4	5	6	7	8	10

Cycle 1

distance	<2m	<3m	<4m	>5 m
point	2	4	6	10



Pentabond

Descriptif :

après une prise d'élan, 4 bonds successifs sur pied alterné et réception cinquième bond sur deux pieds. En fonction de la zone de réception, nombre de points attribué et cumul des points de chaque élève pour score équipe.

Matériel :

- un plot orange de départ,
- une coupelle blanche, bleue, jaune, rouge comme zone de points.
- un râteau
- sable
- marque de planche d'appel

Illustration :



*Zone d'élan et de
bonds*

<i>Blanc</i>	<i>Jaune</i>	<i>Bleu</i>	<i>Rouge</i>
<i>30 cm</i>	<i>20 cm</i>	<i>20 cm</i>	<i>30 cm</i>

Barème de points :

zone	blanche	jaune	bleue	rouge
point	1	2	3	4



LE PLOT - PLOT

Compétences et connaissances spécifiques :

- *Respecter un parcours simple ou plus complexe (éléments non linéaires).*

But / consigne :

- *Réaliser son parcours en se dirigeant vers un plot d'une couleur identique à celui d'où l'on vient.*
- *Au coup de sifflet, chaque élève quitte son plot pour retrouver un plot identique. Vérification visuelle et second coup de sifflet....*

Dispositif :

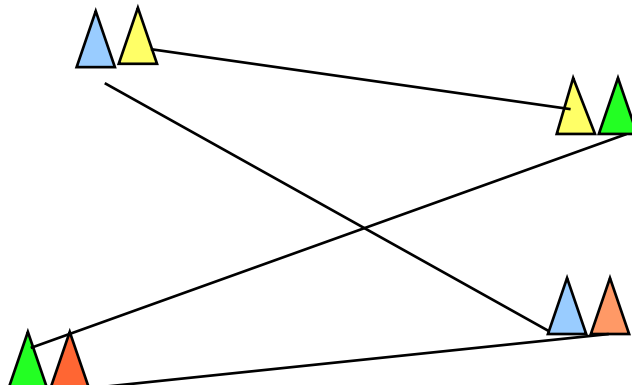
- *L'enseignant dispose des plots de couleur différente de façon aléatoire dans un espace délimité. (couleurs peuvent être remplacées par des figurines).*
- *Les élèves jouent seuls.*
- *Un élève par plot.*

Critère de réussite / Évaluation:

- *réaliser l'intégralité de son parcours.*

Variables didactiques :

- *Nombre de plots ou figurines.*
- *Espace de jeu plus ou moins grand, plus ou moins connu.*
- *Temps limité ou non.*
- *« plot plot bicolore » : les plots sont en binômes et de couleur différente. Un plot indique le plot d'où l'on vient et l'autre la couleur sur laquelle on doit se rendre. Exemple ci-dessous : je suis sur les plots (bleu – jaune) : le bleu indique que je viens du bleu rouge et le jaune indique la couleur de plot que je dois chercher pour le prochain, ainsi de suite..*





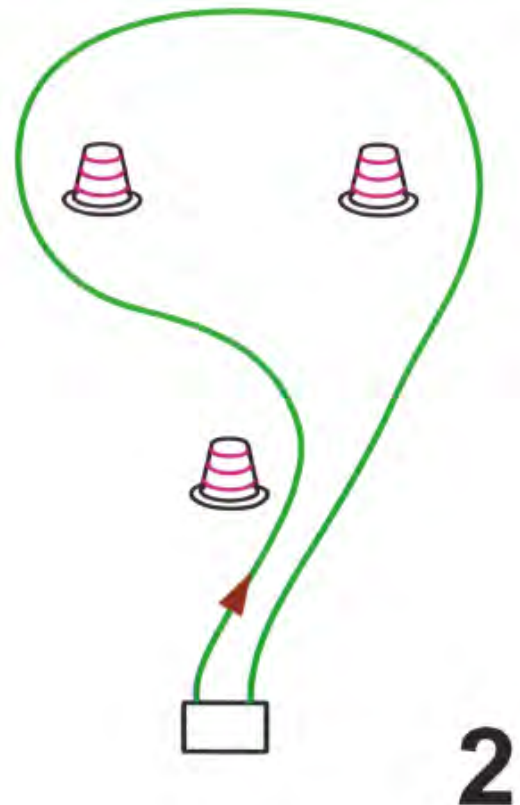
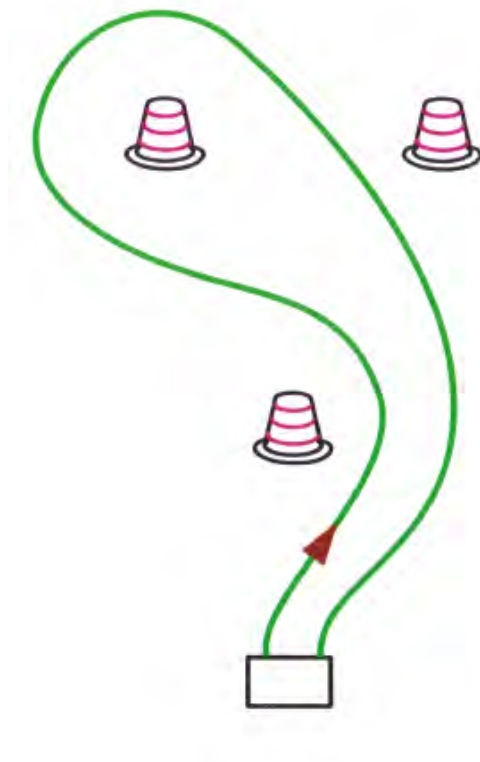
DEFI –EPS Cycles 2 et 3 parcours mémo orientation

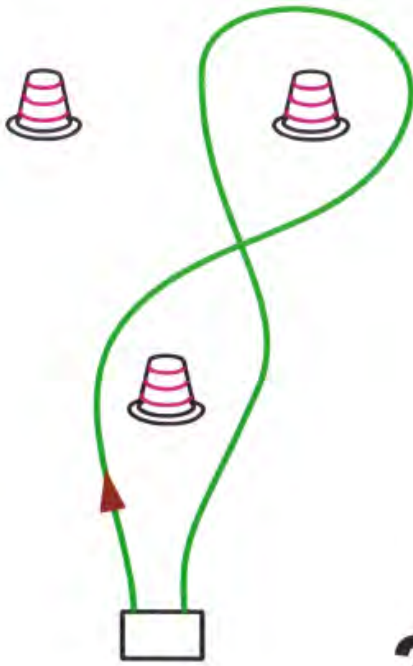
Tu as 12 parcours -mémo à ta disposition (*attention tu en as pour plusieurs jours et tu peux refaire les mêmes plusieurs fois*), tu dois respecter les consignes suivantes pour chacun d'eux (*ils sont numérotés*) :

- ▶ Place 3 objets à ta disposition comme sur l'image: *bouteille d'eau, rouleau de sopalin...* pour remplacer les plots
- ▶ Regarde le parcours (ex 1), et réalise en gardant le tracé sous les yeux
- ▶ Mémorise le parcours et réalise le sans regarder la feuille.

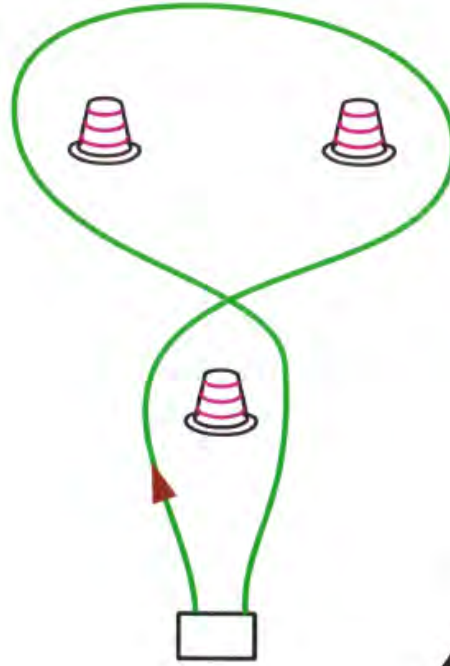
Pour aller plus loin :

- ▶ Trace un parcours sur le modèle vierge et réalise le (*tu peux le tracer sur une ardoise, ce qui permettra d'utiliser moins de papier !*).
- ▶ Demander à une autre personne de réaliser un parcours et le tracer sur le modèle vierge ou sur une ardoise.

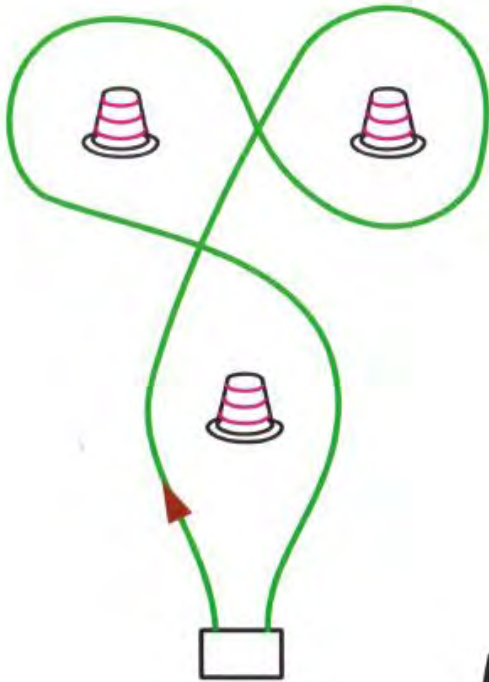




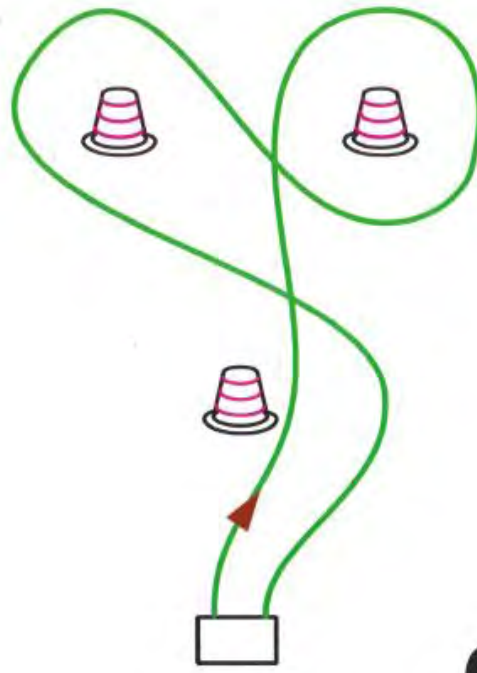
3



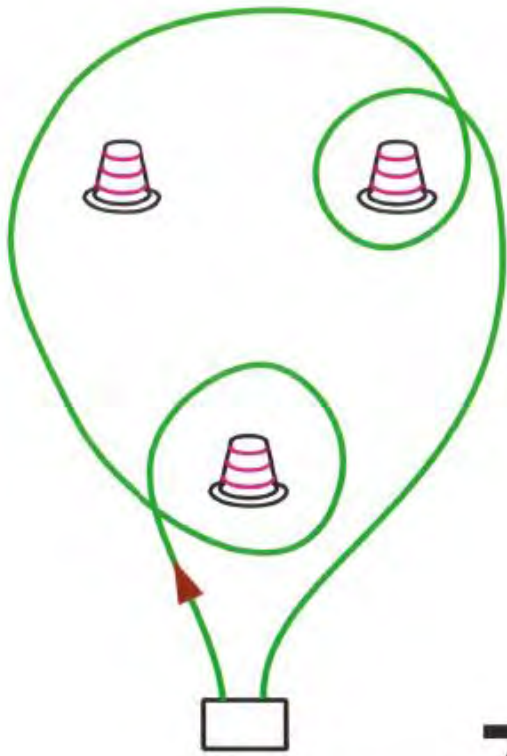
4



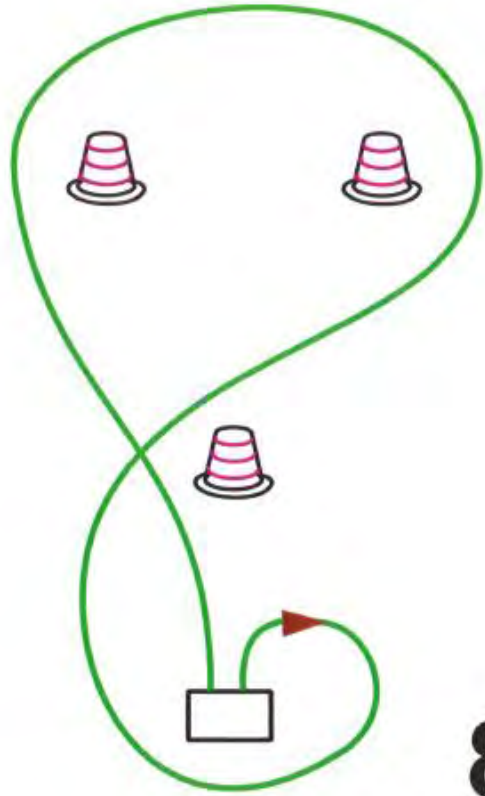
5



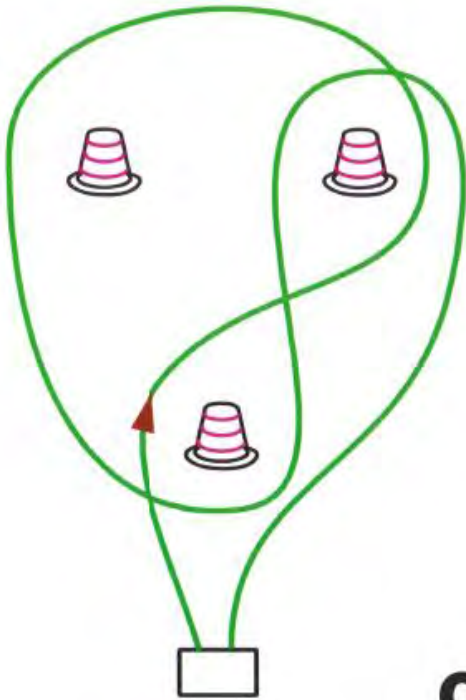
6



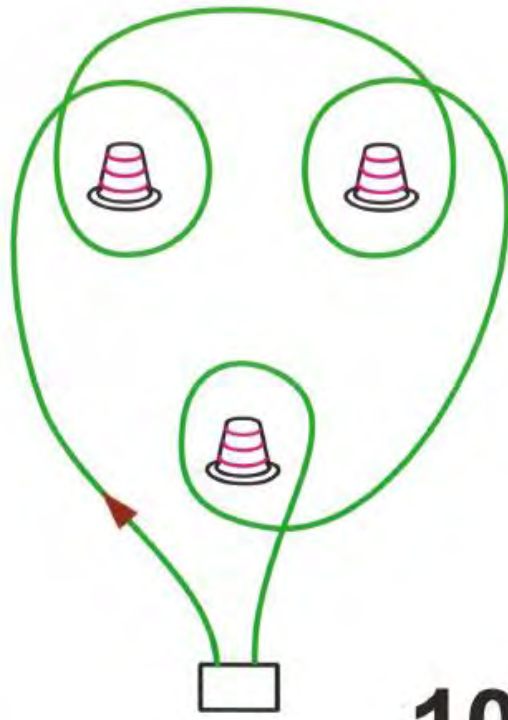
7



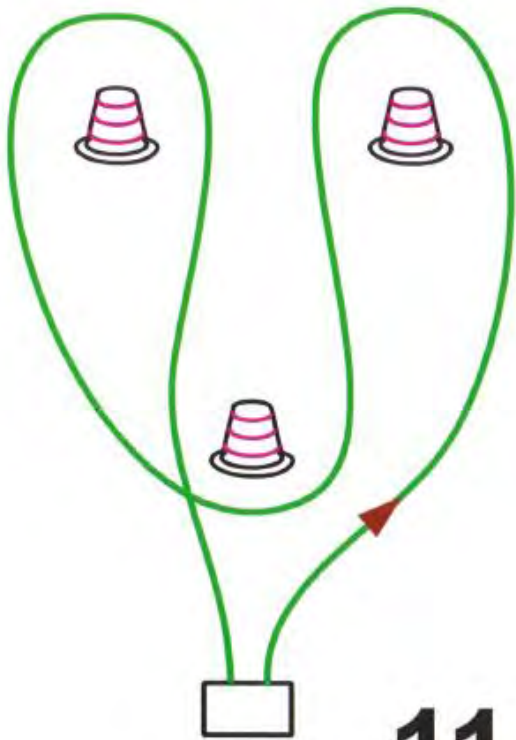
8



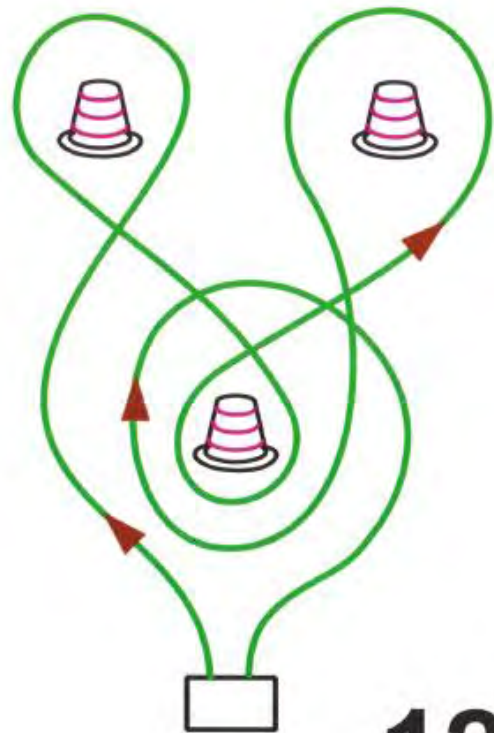
9



10



11



12

A toi maintenant d'inventer, ton parcours mémo !



Départ



Course en étoile adaptée

Objectif : rechercher individuellement des objets cachés par l'enseignant en marchant, sans les toucher (on peut placer des lettres de l'alphabet, dessinées ou en plastique, et chercher à composer des mots ou une phrase par la suite).

Les objets doivent être visibles et faciles à trouver pour éviter des manipulations, l'élève doit pouvoir les voir sans rien toucher.

Indiquer sur une feuille la nature de l'objet et le lieu exact.

Revenir au point central après chaque découverte, et repartir après validation de l'enseignant.

Ne pas chercher dans un endroit déjà occupé.

Le but est de retrouver le plus d'objets possibles.

Au point central, chaque élève attend dans une couleur de cerceau particulière.

ALeredde



JEU DE L'OIE

RÈGLES

MATÉRIEL

1 SEUL DÉ ET DES PIONS

Tu peux fabriquer
un dé en papier :

BUT DU JEU

TOUS LES JOUEURS COMMENCENT SUR LA CASE DÉPART ET
DOIVENT ATTEINDRE LA CASE ARRIVÉE POUR GAGNER.



LORSQU'UN JOUEUR TOMBE SUR UNE CASE IL DOIT RÉALISER L'EXERCICE

REMARQUE : Tu peux aussi jouer tout seul

RÈGLES

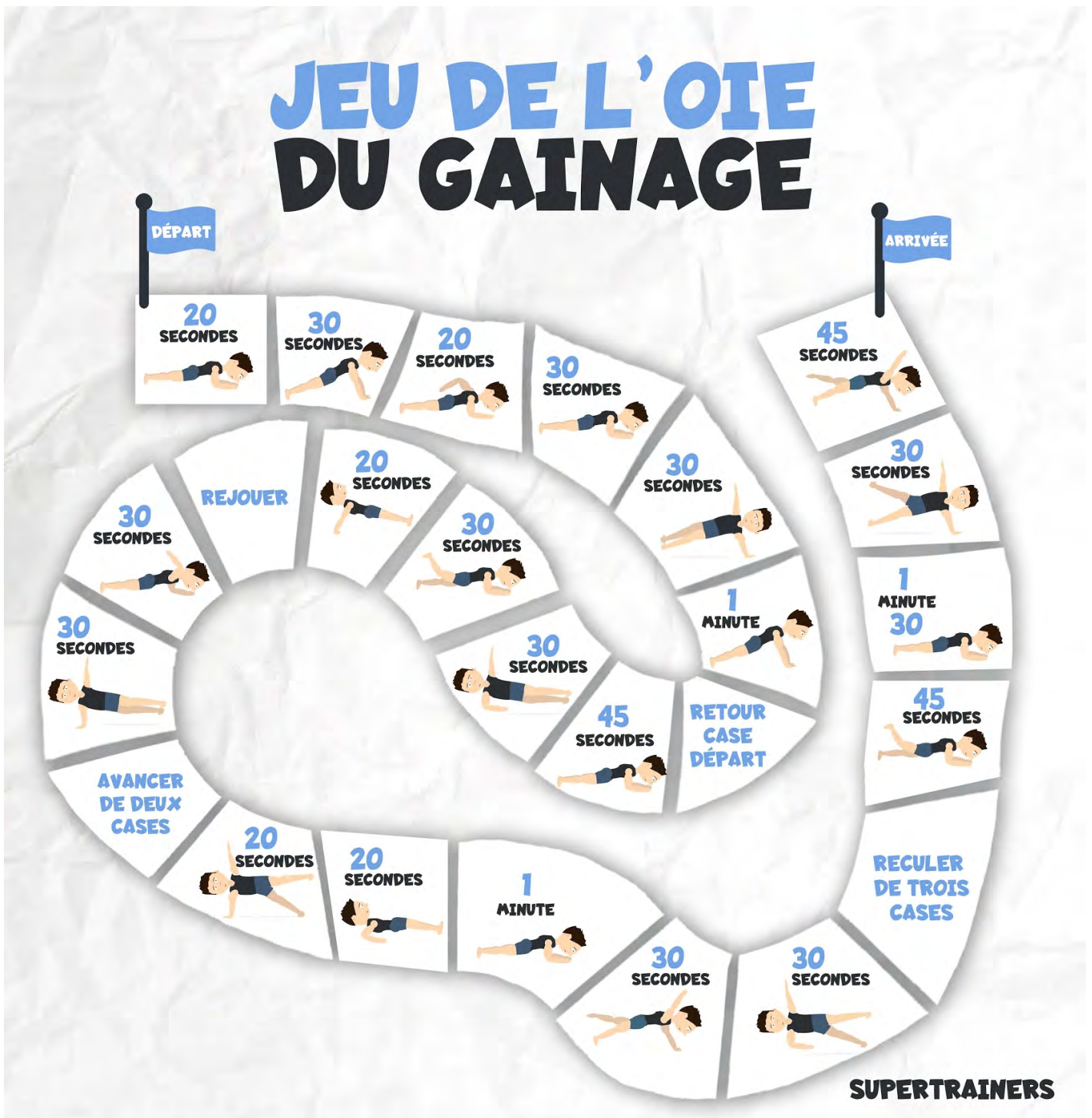
2 possibilités pour gagner :

☆ Le joueur est désigné vainqueur lorsqu'il franchit la case "Arrivée"

☆ Le joueur est désigné vainqueur lorsque son score au dé lui permet de tomber "pile" sur la case "Arrivée", sinon il revient en arrière



JEU DE L'OIE DU GAINAGE





JEU DE L'OIE CARDIO































Jeu du prénom

- **Objectif** : développer sa coordination, sa posture, son équilibre, ses gestes proprioceptifs.
- **Consigne** : réaliser ensemble tous les prénoms de la classe avec comme chef d'orchestre l'élève du prénom choisi.
- **Dispositif** :
 - Affiche agrandie au tableau ou affichage numérique
 - Un élève dans une zone tracée au sol
- **Critères de réussite** : réaliser les gestes demandés à chaque case ou faire de son mieux.
- **Variables** :
 - Enchaîner prénom et nom
 - Le chef d'orchestre effectue avec le reste de la classe les actions d'un prénom sans dire lequel et les autres doivent retrouver le prénom.
- **Exemple d'activités pour chaque lettre ci-dessous** :



A	B	C	D	E	F	G	H	I
Fais 5 sauts de grenouille 	Fais 10 sauts pieds joints 	Fais 3 sauts en faisant demi-tour 	Allonge-toi sur le dos et pédale avec tes pieds 15 secondes 	Cours sur place en montant tes genoux 5 fois 	Fais superman 5 secondes (bras tendu en équilibre sur le pied opposé) 	Mets-toi accroupi et relève-toi en sautant 5 fois . 	Cours sur place, talon/Fesses. 5 fois chaque talon. 	Reste droit comme un i en levant les bras en l'air, les mains jointes 
J	K	L	M	N	O	P	Q	R
Saute comme un kangourou pendant 10 secondes 	Cours comme un lapin pendant 8 secondes 	Fais 10 pas chassés 	Debout, jambes écartées, fais semblant de t'asseoir 10 fois (squats) 	Fais semblant de boxer pendant 10 secondes 	Rampe comme un crocodile. 	Mets-toi debout sur une jambe et reste sans bouger (flamant rose) 7 sec. 	Fais semblant de nager le crawl en moulinant tes bras pendant 10 sec. 	Roule 
S	T	U	V	W	X	Y	Z	
Saute en faisant un tour complet. Tu peux le faire 3 fois 	Fais 5 sauts à cloche-pied 	Fais 10 sauts pieds joints en reculant 	Fais 3 sauts pieds joints, 3 sauts à cloche-pied et encore 3 sauts pieds joints B + T + B 	Cours comme un zèbre pendant 10 secondes 	Fais 5 sauts pieds joints en te déplaçant comme un crabe, sur le côté 	Vole pendant 10 secondes . 	Fais 3 pompes . 	



Mettre en place des activités physiques lors des temps récréatifs Propositions

Il est préconisé dans le protocole sanitaire de proposer des jeux et des activités qui permettent le respect des gestes barrière et la distanciation physique (privilégier des activités limitant les interactions entre élèves).

Cette rentrée si particulière peut être vécue difficilement pour certains enfants, les temps de récréation doivent constituer véritablement un lieu de bien-être pour tous. Ils doivent permettre aux élèves de faire ce qui leur plaît et répondre à leurs besoins essentiels : courir, sauter, se dépenser, se reposer, être dans son monde, jouer seul ou avec, se confronter, discuter.... Sans que la présence de l'adulte, la pression liée aux gestes barrière ou au respect des distances soit trop prégnante.

○ Propositions de fonctionnement

Pour respecter les gestes barrière et l'espace de distanciation, mettre en place des espaces dédiés ; Penser et présenter les espaces en classe, ainsi que les règles des différents jeux. Il est également possible de les afficher dans la cour, en hauteur, sous forme de visuels ; Privilégier du matériel peu mobile n'incitant pas les élèves à le toucher : tracés à la craie, bandes souples, rubalise, le moins de plots possible... (plutôt des cerceaux ou coupelles au sol).

○ Voici quelques exemples d'espaces dédiés, avec quelques activités physiques possibles :

- Espace course

10 à 15 m



1. Effectuer une succession d'allers et retours en contournant les coupelles
2. Se défier sur la longueur
3. Sous forme de slaloms (ajout de coupelles ou cerceaux)

- Espace circuits moteurs

5m entre chaque parcours

- Utiliser des cerceaux (ou bandes souples de couleur) pour alterner les modalités de déplacement (proposer des fiches fixées en hauteur : cloche-pied, pieds joints, cerceau rouge pour pied gauche, bleu pour pied droit, vert pour pieds joints...)

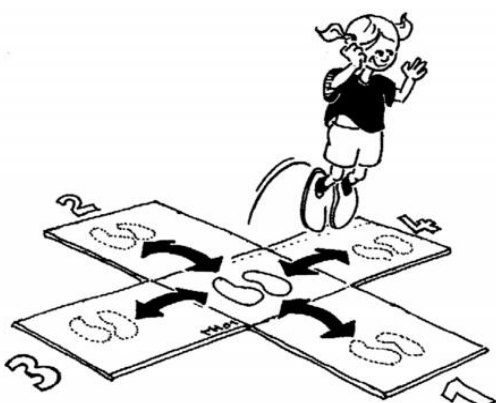
Varié les distances entre les cerceaux.

- A l'aide de craies ou de bandes flexibles : les espacer inégalement, un appui entre chaque bande.

Varié la vitesse (aller le plus vite possible), le mode de déplacement (avant/arrière, 1 pied,...)

Possibilité selon l'espace d'effectuer des courses en parallèle.

- Saut en croix



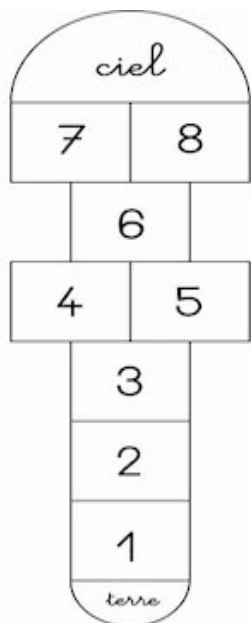
A partir du centre d'une croix, l'élève saute vers l'avant, vers l'arrière et sur les deux côtés.

Spécifiquement, le point de départ est au centre, puis saut vers l'avant, puis en arrière pour revenir au centre, puis vers la droite, puis retour au centre, puis à gauche et retour au centre, puis vers l'arrière et retour au centre. Chaque élève a 15 secondes durant lesquelles il essaie de réaliser autant de bonds que possible.



- Espace marelles

Il existe toutes sortes de marelles, ci-dessous une présentation de la marelle traditionnelle.
L'élève a son propre palet, jeton ou caillou, ou joue sans caillou pour les plus petits.
Le tracé peut être effectué à la craie.



Chaque joueur démarre la partie sur la case terre et doit lancer son caillou sur la case 1. Si le premier joueur loupe la case, c'est au deuxième joueur de lancer son caillou.

Si ce joueur réussit son tir il se lance : il saute à cloche-pied par-dessus la case 1 pour atterrir dans la case 2, saute à cloche-pied dans la case 3, saute les deux pieds en même temps dans les cases 4 et 5 (pied gauche dans la case 4 et pied droit dans la case 5), saute à cloche-pied dans la case 6 et saute les deux pieds en même temps dans les cases 7 et 8. Le joueur saute pour faire demi-tour et fait le même trajet de retour. Arrivé sur la case 2, il se baisse pour ramasser son caillou puis saute à cloche-pied par-dessus la case 1 pour revenir à la terre.

S'il effectue le parcours sans faute, il recommence en lançant son caillou sur la case 2 et refait le parcours en sautant cette fois par-dessus la case 2 et en s'arrêtant sur la case 3 au retour pour récupérer son caillou. Et ainsi de suite jusqu'au ciel où le joueur lancera son caillou dans la case ciel pour faire le parcours une dernière fois. Le premier joueur à effectuer le parcours au complet est le gagnant !

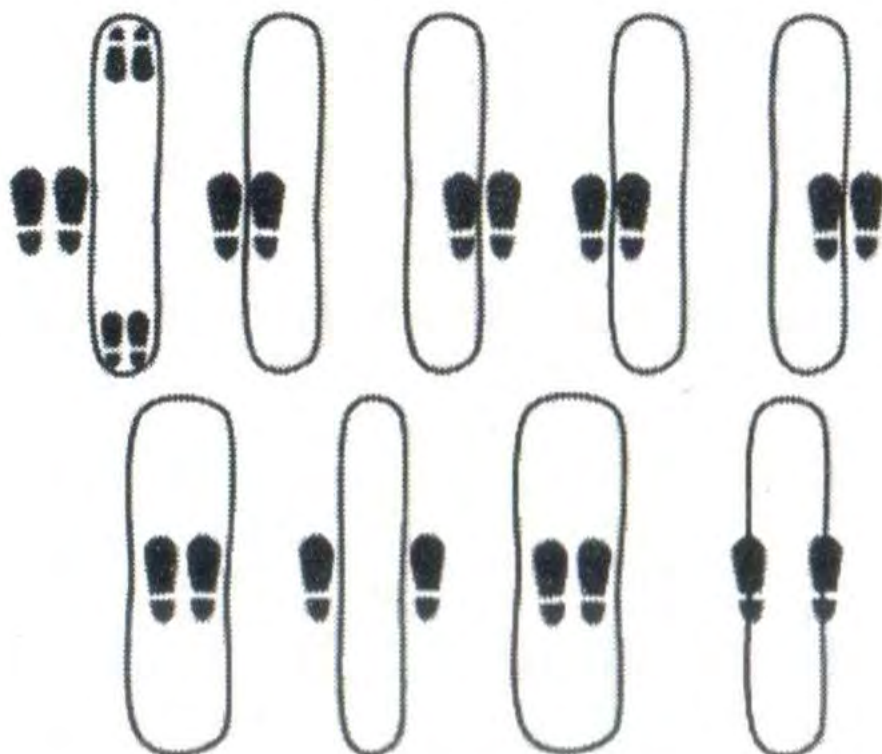
Cette marelle traditionnelle est adaptable à l'infini :

Possibilité de rajouter des ronds, des carrés (pieds joints dans les ronds, 2 pieds dans les carrés, pieds écartés quand 2 carrés côte à côte, etc...) ; on peut tracer une marelle en carré, en escargot, etc...

Les élèves peuvent imaginer leur tracé en classe pour le tester ensuite.

Veiller à respecter les distances quand les enfants attendent (cerceaux par exemple) ; privilégier plusieurs tracés et moins d'enfants par groupe.

- Espace tracés élastiques au sol





- Espace corde à sauter

L'élève apporte sa propre corde à sauter.

Défis possibles sur le nombre de sauts dans un temps donné, le type de saut (pieds joints, alternés, cloche-pied,..)

- Espace jonglage

L'élève vient avec ses propres balles ou fabriquer des balles chaussettes en classe.

Si utilisation d'un autre matériel (diabolo par ex), il doit être étiqueté et individualisé (ou personnel, pas de prêt).

- Espace jeux traditionnels structurés

▪ 1.2.3 soleil

Prévoir ligne de départ et couloir pour chaque participant (3 voire 4), 2m entre 2 couloirs + marque individualisée d'arrivée pour chaque participant.

Prévoir ligne d'arrivée éloignée de l'enseignant. Celui-ci n'utilise pas le mur (remplacer par une marque au sol à la craie)

- Jacques a dit
- Course aux couleurs

Les élèves sont en cercle sans se tenir la main. L'enseignant leur attribue une couleur en alternant : bleu /jaune/bleu/jaune/bleu/jaune...

Distance de 2m à respecter, positionner des repères au sol pour identifier la place de chaque élève. Lorsque qu'une couleur est appelée, l'élève court autour d'un plot de la bonne couleur situé quelques mètres derrière lui et revient à sa position initiale le plus vite possible.

Beaucoup d'adaptations possibles (plusieurs couleurs, mode de déplacement, 2 tours de plot, etc...)

- Espace déambulation

Petit circuit de marche permettant à 2 ou 3 enfants de discuter.

2m entre chaque circuit

Remerciements à Philippe DUHEM, CPC EPS Lille1/Hellemmes

Agnès LEREDDE, CPD EPS DSDEN Nord