

**BOUGEZ**

**BOUGEZ**

**BOUGEZ !**



***à la maison***

Durant cette période « d'école à la maison », l'activité physique est fondamentale

Nous vous proposons ci-dessous une liste de ressources pour

- Favoriser **une pratique physique quotidienne** adaptée et facilement réalisable
- Enrichir les connaissances en lien avec l'EPS, les activités physiques et les sports.

## Activités physiques à la maison



Des ressources depuis le lien ci-dessous vers des documents pour le cycle 1, pour le cycle 2 et le cycle 3.

Kit pour les 8/10 ans : 3 jeux de l'oie à faire à la maison pour travailler le gainage et le cardio

<http://webetab.ac-bordeaux.fr/Primaire/64/EPS64/>

## Travailler son équilibre à la maison.... en attendant l'EPS à l'école !

2 vidéos pour présenter des activités physiques et sportives pour tous : les jeunes enfants, les plus grands et les adultes : <http://eps.dsden60.ac-amiens.fr/Travailler-son-equilibre-a-la-maison.html>

## CYCLE 1, CYCLE 2, CYCLE 3

### 1) Ma classe à la maison

Le site Ma classe Ecole à la Maison du CNED propose des séquences en EPS pour tous les

niveaux de classe. Les contenus sont présentés dans les "livrets numériques" et sont constitués de vidéos et de documents à visionner et d'actions motrices à réaliser (courses longues, courses, lancers, sauts, activités d'orientation, échauffements divers, ...).

<https://ecole.cned.fr/my/>



### 2) Et la natation ?..... pourquoi pas !?

Ce site est dédié à la préparation et à la validation des connaissances et attitudes pour l'obtention de l'ASSN (Attestation Scolaire du Savoir Nager). Les thématiques sont orientées autour de l'hygiène et de la sécurité. Le support se présente sous la forme de Quizz de 10 questions. Les questions, issues d'une base de 60 questions différentes, sont choisies de manière aléatoire à chaque ouverture d'un nouveau Quizz.

L'application valide automatiquement les réponses et fournit le cas échéant les solutions, elle quantifie également le nombre d'essais et de bonnes réponses sous forme de pourcentages. Les questions sont de nature diverse (vrai/faux, choix multiple, textes à compléter, photos à remettre dans l'ordre, ...) et sont accessibles aux élèves de l'école élémentaire. Aucune inscription n'est requise.

<https://edu-netquiz.ac-versailles.fr/web/assn/partietheoriquequizz95/>

#### Partie théorique de l'ASSN

Ce questionnaire permet de préparer et de valider la partie théorique de l'ASSN (Attestation Scolaire du Savoir Nager). Il propose dix questions aléatoires sur les thèmes de la sécurité en natation et l'hygiène à la piscine.

Après chaque réponse, ne pas oublier de cliquer sur "valider" comme indiqué par la flèche rouge.  
Pour passer à la question suivante, cliquer sur la flèche en haut à droite comme indiqué par la flèche verte.



## Plus qu'un site Internet.... un portail vers l'EPS à consulter régulièrement.

Défi récré, flash mob, entraînements divers... :

<https://www4.ac-nancy-metz.fr/eps57>

Sur le site de l'académie de Normandie, des ressources sont proposées (mime, osselets, activités gymniques d'expression...) pour les cycles 1, 2 et 3, par les éditions EP&S. Elles seront enrichies peu à peu.

<http://circ-neufchatel.spip.ac-rouen.fr/spip.php?article996>

## La grande école du sport : CANOPE

### La grande école du sport

Pour découvrir le sport sous un nouvel angle



<https://www.reseau-canope.fr/la-grande-ecole-du-sport.html>

La grande école du sport est un site du réseau canope. 115 vidéos libres de droit du cycle 3 à la terminale sont en ligne. Sport et histoire, sport et géographie, sport et santé, sport et littérature, sport et arts, autant d'associations possibles pour s'enrichir et échanger autour des nobles valeurs du sport à l'aide d'interviews de grands sportifs : respect des règles, solidarité, goût de l'effort, intégration, etc.

## USEP

### ✓ le défi récré:

Le défi-récré a été imaginé par l'Usep et la Fédération française d'athlétisme. Au printemps 2017, Christophe Lemaître lançait par vidéo interposée le tout premier «défi-récré» aux enfants participant à l'opération.

Le but : leur donner le goût de se dépenser durant les récréations. Les classes participantes étaient ensuite invitées à rendre la pareille au champion, en inventant leur propre défi-récré.

<https://usep.org/index.php/2018/03/23/relevez-le-defi-recre-de-christophe-lemaitre/>



En cliquant dans « la boîte à défis récré » :

<https://usep.org/index.php/2018/01/20/la-boite-a-defis-recre/>

### ✓ les jeux d'antan

Au bout du lien ci-dessous... un répertoire de jeux éducatifs toujours stimulants !

<https://usep.org/wp-content/uploads/2017/09/jeux-antan-jeux-enfants.pdf>

## Assurance prévention "Bouge avec les Zactifs"

Programme pédagogique pour promouvoir l'activité physique auprès des 6-10 ans

- 5 Dessins animés :

<https://www.assurance-prevention.fr/nos-actions/bouge-avec-les-zactifs>

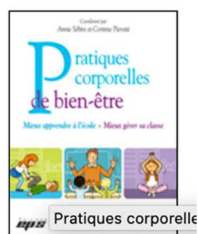
<https://www.assurance-prevention.fr/bouge-avec-les-zactifs/la-salle-de-classe-dessins-animes>

- et un espace proposant des jeux

<https://www.assurance-prevention.fr/bouge-avec-les-zactifs>



## Activités de bien-être par l'Académie de Paris



Deux vidéos (GS et CE1) montrant des pratiques corporelles de bien être pour bien apprendre. Ces vidéos font partie de "Learning is fun, une série sur les manières d'apprendre".

[https://www.ac-paris.fr/portail/jcms/p2\\_851041/pratiques-corporelles-de-bien-etre](https://www.ac-paris.fr/portail/jcms/p2_851041/pratiques-corporelles-de-bien-etre)

[https://www.ac-paris.fr/portail/jcms/p1\\_992726/pratiques-corporelles-de-bien-etre-des-vidéos-a-regarder](https://www.ac-paris.fr/portail/jcms/p1_992726/pratiques-corporelles-de-bien-etre-des-vidéos-a-regarder)

## Numéridanse.tv

<https://www.numeridanse.tv/tadaam>



- ✓ **TADAAM ! onglet du site numeridanse.tv**, Portail jeunesse du site. Différents supports sont proposés pour danser à l'attention des enfants à partir de 8 ans :

- **La cabane de la Danse** : 3 tutos pour apprendre une chorégraphie / 3 styles / 3 cultures :
  - o La cabane de la danse de Arcosm : Voix / Corps / percussions corporelles.
  - o La cabane de Karla Pollux : Funk et James Brown : culture du funk.
  - o La cabane de Phillipe Lafeuille : Chorégraphie sur une chanson de Luis Mariano.
- **Terrain de Jeu** : jeux interactifs : replacer l'ordre chronologique de vidéos de spectacle présentées, Musiques /monde sonore à identifier/ repérage de techniques corporelles/ Scénographie. Les corrigés sont proposés. Trois thématiques : Hip hop/ duo/ voyage

### ***Pour aller plus loin et dans le cadre d'un projet PACTE par exemple :***

- ✓ **DATA-DANSE** : plateforme numérique interactive créée pour guider les spectateurs dans leur découverte de la danse, de manière autonome ou accompagnés par un médiateur. Data-danse permet de comprendre les codes de la danse, guide le spectateur dans le propre récit de son expérience, soutient les professionnels de la culture ou de l'éducation dans leur mission pédagogique.
- ✓ - **My dance compagny** : plutôt cycle 3 et collège et nécessite une adresse mail pour inscription. Il permet à l'enfant de créer sa compagnie de danse, de la faire grandir en inventant ses propres spectacles. 4 styles de danse sont proposés, plus de 100 vidéos accompagnent dans toutes les étapes de création : « Sois curieux et créatif, car ce sont les scènes les plus prestigieuses du monde entier qui t'attendent ! ».
- ✓ **Les autres onglets du site numeridanse.tv** sont à découvrir et parcourir : découverte de vidéos de spectacles, thématiques, visites virtuelles... Permet de préparer des interventions en danse, le travail du rôle du spectateur, nourrir sa danse en visionnant des spectacles.

## FRANCE 3

Petits exercices physiques simples à faire avec ses enfants en confinement – **7 vidéos de 15 secondes** sont proposées qui mettent en scène une petite fille de 8 ans et son papa. A vous de jouer !

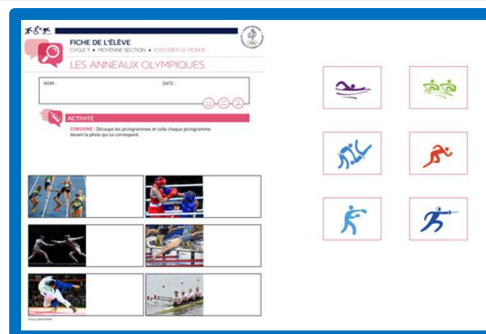
<https://france3-regions.francetvinfo.fr/grand-est/coronavirus-petits-exercices-physiques-simples-faire-ses-enfants-confinement-1800982.html?fbclid=IwAR2lYk3Y2LcEprzXWZewvHotuzdf8VZ5lbTHcYRVVsp5gsI7X-0mVw3oTEc>

.....et l'Olympisme alors... ???  
TSVP !

## Comité National Olympique et Sportif Français

Dossier et fiches de la maternelle au collège utilisant le sport comme support pédagogique mettant en avant l'interdisciplinarité.

**CNOSF** : <https://cnosf.franceolympique.com/cnosf/actus/6552-ressources-pdagogiques-pour-la-classe.html>



### Découvrir l'olympisme avec les incollables !

4 fiches de type "incollables" sur le thème de l'olympisme – sous forme de QUIZ en ligne, convient tout particulièrement aux classes de cycle 3 inscrites dans le dispositif Génération 2024

<https://cnosf.franceolympique.com/cnosf/actus/6106-dcouvrir-lolympisme-avec-les-incollables.htm>



## Musée Olympique

Un conseil pour l'exploitation de ce site => visionner la vidéo dans Activité 1 pour **« Bouger ! avec Tom »**  
<https://www.olympic.org/fr/musee/visiter/offres-scolaires/ressources-pedagogiques/support-de-cours/bougez> ou [https://www.youtube.com/watch?v=41PRG\\_bFOmc](https://www.youtube.com/watch?v=41PRG_bFOmc)

---