**EPS à la maison** (Equipe de conseillers pédagogiques EPS 79)

Une activité physique quotidienne, de **30 minutes à une heure** semble indispensable pour le bon équilibre des enfants.

En fonction des possibles, ces activités peuvent se dérouler en intérieur ou en extérieur.

Marcher, courir, sauter, lancer, grimper… sont les actions motrices de base qui seront mises en place autant que possible, avec les moyens à disposition.

S’aérer, **à pied ou à vélo**, pourrait être une activité majeure, faute de mieux, si elle est **quotidienne** et d’une **durée suffisante**.

Il est essentiel d’offrir aux enfants des moments de détente, de jeux, pour couper avec le travail intellectuel demandé.

Un temps adapté aux contraintes de chacun, **matin et après-midi** pourrait convenir au plus grand nombre.

**Pour les enfants de moins de 6 ans**

**La pratique d’activités physiques et artistiques** contribue au développement moteur, sensoriel, affectif, intellectuel et relationnel des enfants. Ces activités mobilisent, stimulent, enrichissent l’imaginaire et sont l’occasion d’éprouver des émotions, des sensations nouvelles. Elles permettent aux enfants d’explorer leurs possibilités physiques, d’élargir et d’affiner leurs habiletés motrices, de maîtriser de nouveaux équilibres. Elles les aident à construire leur latéralité, l’image orientée de leur propre corps et à mieux se situer dans l’espace et dans le temps.

**Elle répond à 4 objectifs :**

1 - ‘’Agir dans l’espace, dans la durée et sur les objets’’

2 – ‘’Adapter ses équilibres et ses déplacements à des environnements ou des contraintes variées’’

3 – ‘’Communiquer avec les autres au travers d’actions à visées expressive ou artistique’’

4 – ‘’Collaborer, coopérer, s’opposer’’.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Lieux d’activité** | **Mise en œuvre** | **Objectif 1**  Agir dans l’espace, dans la durée et sur les objets | **Objectif 2**  Adapter ses équilibres et ses déplacements à des environnements ou des contraintes variées | **Objectif 3**  Communiquer avec les autres au travers d’actions à visées expressive ou artistique | **Objectif 4**  Collaborer, coopérer, s’opposer |
| **Jeux d’intérieur**  (En appartement ou dans la maison) | **Sans matériel spécifique** | **La chasse au trésor**  (Choisir des objets familiers à cacher avec l’enfant, puis les dissimuler hors de sa vue et lui donner quelques minutes pour en récupérer le plus possible) | **Se déplacer comme les animaux**  (Choisir avec l’enfant des animaux connus et variés, les imiter dans leur déplacement. Ajouter le franchissement d’obstacles, en toute sécurité) | **Jacques a dit**  (Jeu de mime. Proposer à l’enfant de mimer des animaux, des personnages, des gestes familiers, seulement lorsqu’il entend ‘’Jacques a dit’’) | **Jeux de construction**  (Avec les objets non dangereux, plus ou moins volumineux, construire une cabane, une tour … en travaillant sur les équilibres) |
| **Avec matériel** | **Lancer, rattraper et se déplacer**  (Choisir des objets de tailles et de formes différentes non dangereux avec l’enfant, lui demander de les lancer en l’air et de les rattraper, sur place puis en mouvement) | **Parcours avec obstacles**  (Dans un espace sécurisé, disposer le mobilier adapté à l’âge de l’enfant pour qu’il le franchisse. Assurer sa sécurité en l’accompagnant, au besoin par la main) | **Le ballon dans les airs**  (De préférence avec un ballon de baudruche, le lancer et danser avant de le récupérer, voire s’en servir comme objet de danse) | **Les déménageurs**  (Choisir avec l’enfant des objets variés en taille et en poids, les déplacer d’un endroit à un autre en un minimum de temps, ou le plus possible en un temps restreint) |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Lieux d’activité** | **Mise en œuvre** | **Objectif 1**  Agir dans l’espace, dans la durée et sur les objets | **Objectif 2**  Adapter ses équilibres et ses déplacements à des environnements ou des contraintes variées | **Objectif 3**  Communiquer avec les autres au travers d’actions à visées expressive ou artistique | **Objectif 4**  Collaborer, coopérer, s’opposer |
| **Jeux en extérieur**  Dans un espace sécurisé (Garage, jardin, cour…) | **Sans matériel spécifique** | **Activités enchainées, (course/saut/lancer)**  (Dans un espace sécurisé, imaginer un ou plusieurs parcours faits d’une course brève, sans ou avec obstacles, de sauts différents et de lancers d’objets variés sur une cible) | **Les jeux de marelle**  (Dans un espace sécurisé, imaginer un ou plusieurs tracés que l’enfant parcourra au moyen de sauts différents) | **Danser les chants traditionnels**  (Utiliser les contines et chants connus des enfants pour les mettre en scène) | **Les courses de type relais**  (Sur un parcours sécurisé, courir sur une distance plus ou moins longue, pour déplacer un témoin, objet choisi au préalable) |
| **Avec matériel** | **Jeu du garçon de café**  (Dans un espace sécurisé, imaginer un ou plusieurs parcours sur lesquels l’enfant transportera, sur un plateau, des d’objets variés, en taille et en poids) | **Chat perché**  (Courir dans l’espace choisi et au signal se percher, en toute sécurité, sur un support plus élevé) | **Loup, y es-tu ?**  (En chantant, le loup s’habille de différents vêtements. Quand il est complètement habillé, il court pour attraper une autre personne) | **Les balles brûlantes**  (Dans un espace sécurisé, lancer différents objets non dangereux, d’un camp dans un autre, en un temps retreint. A l’arrêt, on compte les objets qui reste dans son camp. Il en faut le moins possible pour avoir gagné) |

**En fonction des capacités des enfants, des possibilités offertes par le lieu de confinement, les jeux et activités proposées sont adaptables éventuellement à chaque situation.**

**Les situations proposées sont toutes évolutives et modifiables, en fonction du lieu où elles se passent et du matériel à disposition.**

**L’objectif est que l’enfant soit, chaque jour actif, qu’il explore ses possibilités motrices, les construise et les enrichisse le plus possible.**

**Pour les enfants de 6 à 11 ans**

L’EPS a pour finalité de former un citoyen lucide, autonome, physiquement et socialement éduqué, dans le souci du vivre ensemble. Elle amène les enfants et les adolescents à rechercher le bien-être et à se soucier de leur santé. L’EPS initie au plaisir de la pratique sportive.

**L’EPS propose à tous les élèves, de l’école au collège, un parcours de formation constitué de quatre champs d’apprentissage :**

1 – ‘’Produire une performance optimale, mesurable à une échéance donnée’’

2 – ‘’Adapter ses déplacements à des environnements variés’’

3 – ‘’S’exprimer devant les autres par une prestation artistique et/ou acrobatique’’

4 – ‘’Conduire et maitriser un affrontement collectif ou interindividuel’’

**Les propositions d’activités et de jeux sont à adapter à l’âge, aux capacités des enfants et à l’environnement, pour qu’ils agissent en toute sécurité.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Lieux d’activité** | **Mise en œuvre** | **Champ 1**  Produire une performance optimale, mesurable à une échéance donnée | **Champ 2**  Adapter ses déplacements à des environnements variés | **Champ 3**  S’exprimer devant les autres par une prestation artistique et/ou acrobatique | **Champ 4**  Conduire et maitriser un affrontement collectif ou interindividuel |
| **Jeux d’intérieur**  (en appartement ou dans la maison) | **Sans matériel spécifique** | **Se déplacer sur un parcours adapté**  (Imaginer un ou plusieurs parcours faits de déplacements rapides. Réaliser plusieurs courses de suite en un temps donné) | **Se déplacer de différentes façons**  (Latéralement, par des sauts cloche-pied, pieds joints… dans des espaces plus ou moins adaptés) | **Acrosport**    (Réaliser des positions avec son corps, à 2 voire plus, pour construire des figures) | **Les déménageurs**  (Choisir avec l’enfant des objets variés en taille et en poids, les déplacer d’un endroit à un autre en un minimum de temps, ou le plus possible en un temps restreint) |
| **Avec matériel** | **Se déplacer sur un parcours adapté**  (Dans un espace sécurisé, imaginer un ou plusieurs parcours plus complexe, faits de courses. Ajouter des obstacles à franchir puis des lancers d’objets) | **Parcours avec obstacles peu élevés**  (Se déplacer en marchant, dans des espaces différents, remettant en cause les équilibres, Grimper, sauter, ramper…) | **Danser, mimer sur un support musical**  (Evoluer en dansant ou en mimant, sur des supports musicaux choisis par l’enfant) | **Lancer et rattraper des objets**  (Réaliser des séries d’échanges de balles, ballons ou objets non dangereux, afin de maîtriser différents types de lancers et de gestes. Aller vers une cible pour marquer des points) |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Lieux d’activité** | **Mise en œuvre** | **Champ 1**  Produire une performance optimale, mesurable à une échéance donnée | **Champ 2**  Adapter ses déplacements à des environnements variés | **Champ 3**  S’exprimer devant les autres par une prestation artistique et/ou acrobatique | **Champ 4**  Conduire et maitriser un affrontement collectif ou interindividuel |
| **Jeux en extérieur**  Dans un espace sécurisé (garage, jardin, cour…) | **Sans matériel spécifique** | **Activités enchainées, course/saut/lancer**  (Dans un espace sécurisé, imaginer un ou plusieurs parcours faits d’une course brève, sans ou avec obstacles, de sauts différents et de lancers d’objets variés sur une cible) | **Jeux actifs**  (Utiliser les espaces disponibles pour se mettre en mouvement, en contournant les obstacles existants. Réaliser des séries de plusieurs courses avec repos total entre les séries) | **Acrosport**    (Réaliser des positions avec son corps, à 2 voire plus, pour construire des figures) | **Jeux de ballons**  (A la main ou au pied, échanger différents types de balles souples pour progresser vers une cible verticale ou horizontale) |
| **Avec matériel** | **Courir vite**  (Sans et avec obstacles)  **Courir longtemps**  **(**5 à 12 minutes)  (Dans un espace sécurisé, imaginer différents types de courses en variant la distance et l’allure. Ajouter des obstacles à franchir, adaptés aux capacités des enfants) | **Jeux actifs**  (Dans un espace sécurisé, marcher ou courir, dans des lieux différents, pouvant remettre en cause les équilibres. Y ajouter éventuellement le transport d’objets variés) | **Gymnastique active**  (Dans un espace sécurisé, en herbe si possible, évoluer de différentes façons, marche sauts, rotations sur soi…sur des lignes ou des repères étroits. Enchainer des gestes variés mettant le corps en mouvement) | **Les jeux de raquettes**  (Utiliser les moyens existants pour échanger différentes balles et volants, en situation duelle. Se servir des tables, murs pour travailler le renvoi et les autres supports disponibles) |

**En fonction des capacités des enfants, des possibilités offertes par le lieu de confinement, les jeux et activités proposées sont adaptables éventuellement à chaque situation.**

**Les situations proposées sont toutes évolutives et modifiables, en fonction du lieu où elles se passent et du matériel à disposition.**

**L’objectif est que l’enfant soit, chaque jour actif, qu’il explore ses possibilités motrices, les construise et les enrichisse le plus possible.**