

CONTINUE DE L'ACTIVITE PHYSIQUE A LA MAISON

Mars 2020 – #RestezChezVous

Il ne s'agit pas là de propositions en éducation physique et sportive (EPS) qui supposeraient une démarche collective et l'utilisation d'un espace adapté. Il s'agit de propositions visant à éviter la sédentarité, garantir une tonicité et une dynamique physique, notamment dans les conditions de vie d'un appartement.

Rappel des recommandations de l'Organisation Mondiale de la Santé :

- 1h d'activité physique par jour à intensité modérée à forte pour les enfants et les adolescents (idéalement en plusieurs séquences)
- 30 min pour les adultes, à travers des activités variées dans la semaine
- Dans le contexte actuel, limiter l'exposition aux écrans à moins d'1h par jour pour les 2-6 ans, et 2h au-delà de 6 ans
- Réduire le temps passé en position assise ou allongée, pratiquer la marche dans les pièces de vie ou les étirements si possible toutes les heures

Si vous disposez d'un jardin, privilégiez cet espace avec une fréquence des sorties sur l'ensemble de la journée. Le jeu libre amènera votre enfant à pratiquer son heure d'activité physique quotidienne. Vous pourrez également utiliser les propositions ci-dessous, les adapter à l'extérieur et les compléter par toutes les activités habituelles de pleine nature (vélo, balles, raquettes, mais aussi équilibre dans les différents espaces naturels, jardinage...).

Pour chaque proposition, toute la famille pourra se mettre en activité : plaisir, motivation et encouragement !


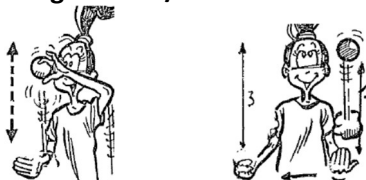
Activités circassiennes : se lancer des défis cirque

En jonglage !

Voici une suite d'activités pour apprendre à jongler avec 2 ou 3 balles (ou avec des foulards !). Selon l'âge des élèves, le suivi d'un adulte peut être utile pour stabiliser chaque conduite motrice avant de passer à l'étape suivante.

Le foulard ou le morceau de tissu permettent de ralentir la vitesse d'exécution des gestes du jonglage


(*Ref. Equipe EPS 83)

MANIPULATION : 1 balle		
Type de lancer	Pour varier	voir
<p>Lancer en cascade d'une main à l'autre lancer verticalement</p> <p>Lancer vertical la même main lance et récupère la balle</p> <p>Lancer horizontal d'une main à l'autre lancer horizontalement</p> <p>Lancer en grue balle à hauteur de front, tenu par MD paume vers soi, réception MG hauteur ventre et on inverse</p> <p>Lancer en demi boîte Mélange horizontal/vertical</p>	<p>ESSAYER, EXPLORER</p> <p>- les jongleries autour du corps : lancer sous la jambe, derrière le dos, couché, ...</p> <p>- les rebonds (au sol, au mur, sur le corps, sur le tee-shirt, ...)</p> <p>- les blocages la balle (sous l'aisselle, creux du coude, ...)</p> <p>- les roulers</p>	<p>https://youtu.be/BOAGXdZspdQ</p> <p>vertical / horizontal</p>  <p>En cascade</p> <p>https://www.jonglage.net/figure-772-1-balle.html</p> <p>En grue / demi boîte</p>  <p>Vidéo jonglage 1 balle avec rebond au sol : https://www.youtube.com/watch?v=EnTEsxSXM1g</p>
MANIPULATION : 2 (3) balles		
Type de lancer	Pour varier	voir
<p>Lancer en cascade</p> <p>Lancer vertical</p> <p>Lancer horizontal</p> <p>Combiner lancer vertical et lancer horizontal</p>	<p>ESSAYER, EXPLORER</p> <p>- les jongleries autour du corps : lancer sous la jambe, derrière le dos, couché, utiliser une ou deux mains ...</p> <p>- les rebonds (au sol, au mur, sur le corps, sur le tee-shirt, ...)</p> <p>- les blocages la balle (sous l'aisselle, creux du coude, ...)</p> <p>- les roulers</p>	<p>Vidéo jongler avec des foulards au début :</p> <p>Niveau 1 : https://www.youtube.com/watch?v=Q49fE6BVGmG</p> <p>Niveau 2 : https://www.youtube.com/watch?v=1aMAClmsayo</p> <p>Vidéo jonglage au sol, le petit train 2 balles http://1001figuresjonglerie.fr/pocketjongle/Telech/PocketJongleVideo20060316/s_2b-PetitTrain.mpg</p> <p>Vidéo jonglage en cascade 2 balles : https://www.youtube.com/watch?v=mkwqWllfPI</p> <p>Vidéo jonglage ½ boîte : http://1001figuresjonglerie.fr/pocketjongle/Telech/PocketJongleVideo20070407/2b-411.mpg</p> <p>Vidéo jonglage parapluie http://1001figuresjonglerie.fr/pocketjongle/Telech/PocketJongleVideo20070407/2b-parapluie.mpg</p> <p>Vidéo jonglage en cascade, en rond, une main en colonne : https://www.youtube.com/watch?v=M456ZtKkZ9o</p>

Si besoin pour fabriquer des balles de jonglage :

<https://www.youtube.com/watch?v=oezYoTH-oqE> (avec chaussettes)

<https://www.youtube.com/watch?v=EyPottSPXQs> (avec ballons de baudruche)

<p>Travailler son équilibration Descriptif : des exercices variés pour travailler son équilibre Public : dès la maternelle Lien internet : http://eps.dsden60.ac-amiens.fr/Travailler-son-equilibre-a-la-maison-33.html</p>	
<p>La poutre (Ref : Equipe EPS Maine et Loire) Il n'est pas nécessaire d'utiliser une vraie poutre de gymnastique pour apprendre à se tenir en équilibre. À l'intérieur, tracez une ligne droite au sol à l'aide de ruban adhésif (utilisé pour protéger avant des travaux de peinture). Encouragez l'enfant à marcher vers l'avant, à reculons et de côté sur la ligne. Lorsque l'enfant maîtrise la ligne droite, ajoutez des demi-cercles et des zigzags pour compliquer un peu le tout.</p>	
<p>Marcher sur les nuages À même le sol, faites un trajet avec des coussins de différentes tailles et épaisseurs et demandez à l'enfant de marcher « sur les nuages » d'un bout à l'autre du trajet sans toucher au sol. Ça peut sembler facile, mais cela lui permettra de travailler son équilibre ! Il s'agit de marcher lentement en restant équilibré. À réaliser pieds nus de préférence.</p>	
<p>Les lettres Objectifs : Construire des lettres de l'alphabet avec son corps. Consigne : À l'aide de visuels (lettres majuscules d'imprimerie), encouragez l'enfant à reproduire des lettres avec son corps : T – X – O – C – V... Debout, allongé sur le sol...Soyez prêt à le faire avec votre enfant...</p>	
<p>La crêpe roulée Objectif : Accepter le déséquilibre et la perte de repère. Consigne : Tourner sur le côté longitudinalement en étant couché sur un plan horizontal d'un point A à un point B. On peut faire varier l'état du corps : mou, gainé, bras le long du corps ou en hauteur au-dessus de la tête...</p>	
<p>La brouette Objectif : Accepter le déséquilibre et renforcer son tonus musculaire. Consigne : Se déplacer en avant ou en arrière lorsqu'un parent tient les pieds en hauteur. Se déplacer au rythme de l'enfant. On peut se déplacer seul, latéralement en mettant ses pieds sur un canapé, un banc.</p>	
<p>Le caméléon Objectif : Rester équilibré sur ses 4 appuis. Consigne : En position sur 4 appuis (2 mains, 2 pieds) le meneur (parent) indique quel appui l'enfant devra déplacer, il organise ainsi le déplacement de l'enfant.</p>	
<p>La marchande Mettre en jeu son équilibre sur les principes du jeu Twister* (https://www.youtube.com/watch?v=253eoZ-5EOM) Objectif : Rester équilibré sur ses appuis. Consigne : Le meneur (parent) indique quels appuis l'enfant devra utiliser (2, 3 ou 4). Il varie les positions en proposant les mains, les pieds, les genoux, le dos, les fesses, ... Il faut tenir la position 5 secondes.</p>	
<p>Le sac L'enfant doit poser un sac de graines en équilibre sur sa tête et marcher d'un point A à un point B sans le faire tomber. Lorsqu'il semble contrôler la situation, rallongez un peu le parcours ou rendez le plus difficile en y ajoutant des virages ou des objets à contourner. (https://usep.org/wp-content/uploads/2020/03/37-porteurs-de-sac.pdf)</p>	
<p>Attention aux requins Recouvrez le plancher de votre salon (<i>l'océan infesté de requins</i>) d'objets sur lesquels il pourra se déplacer sans toucher le sol (<i>sinon, il se fera mordre par les requins</i>) : des coussins, une serviette pliée, une petite valise solide, une caisse retournée etc. Il s'agit de se déplacer en prenant le temps de bien poser les appuis.</p>	

Danse

Des défis en danse et des ressources en ligne (numéridanse) : ALORS ON DANSE !

Un mur padlet dédié aux défis : https://padlet.com/laurent_didier1/3m8mac5fhobw

Pour aller plus loin : <http://ww2.ac-poitiers.fr/dsden16-pedagogie/spip.php?article223>

Jeux moteurs de déplacements

La marche des animaux

Jouer à ramper comme un serpent, à sauter comme une grenouille, à galoper comme un cheval ou à marcher à quatre pattes comme un ours. A l'intérieur comme à l'extérieur !

Voir page 4 de http://ww2.ac-poitiers.fr/dsden16-pedagogie/sites/dsden16-pedagogie/IMG/pdf/respecter_autrui_agec.pdf

Pratiques corporelles de bien-être

Respiration guidée

Des documents ressources pour bien respirer : <http://ww2.ac-poitiers.fr/dsden16-pedagogie/spip.php?article1437>

Relaxation, concentration, gymnastique lente, visualisation, massage

« Ces pratiques envisagent le corps comme un support essentiel de l'activité mentale mais aussi de l'activité relationnelle et empathique. C'est à travers notre propre corps que nous avons connaissance du corps d'autrui. La proposition est claire : éduquer le corps, mais également éduquer par le corps. »

Présentation générale : <http://ww2.ac-poitiers.fr/dsden16-pedagogie/spip.php?article1168>

Pratiquer ensemble : Pages 6-7 de http://ww2.ac-poitiers.fr/dsden16-pedagogie/sites/dsden16-pedagogie/IMG/pdf/respecter_autrui_agec.pdf

Vidéos : https://www.ac-paris.fr/portail/jcms/p1_992726/pratiques-corporelles-de-bien-etre-des-videos

Cartes à jouer : <https://www.pedagogie.ac-nice.fr/dsden06/eps06/wp-content/uploads/sites/6/2017/05/cartes-TCBE-extraits-du-livre-TCBE-de-Annie-Sébire-et-Corinne-Pierotti.pdf>

Prendre conscience de son corps (visualisation)

https://www.youtube.com/watch?v=cOHw0x_wxCc

https://www.youtube.com/watch?v=CWRaE2b_ZhI

<https://www.youtube.com/watch?v=WnxOoifQ398>

<https://www.youtube.com/watch?v=YXUuyIMgk4Q>

<https://www.youtube.com/watch?v=1JKJ2ff0FvE>

Des rituels pour se détendre

http://www.ac-grenoble.fr/savoie/pedagogie/docs_pedas/ambiance_sereine_maternelle/films.php

<http://objectifmaternelle.fr/2016/01/rituel-de-debut-de-seance/>

Marelles, jeux de cour et activités athlétiques

Pour cette partie, on veillera à la maîtrise de l'engagement physique en fonction du contexte.

Le défi-récré (USEP) – cycle 2/3

Descriptif : le but initial est d'inciter tous les écoliers de France à bouger pendant l'interclasse, des exercices simples à reproduire sous forme de défi à réaliser, possibilité d'en inventer et de les partager avec sa classe

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

Défi 1, la croix : <https://vimeo.com/214805088>

Quelques défis sélectionnés :

Multi sauts : <https://usep.org/wp-content/uploads/2019/07/89-Multi-sauts.pdf>

Corde à sauter : <https://usep.org/wp-content/uploads/2018/01/St-Gervais-la-Foret-CP-CE1-2019.jpg>

Les jongles : <https://usep.org/wp-content/uploads/2019/04/Chaumont-sur-Loire-CE1-CE2-2019.pdf>

Mémoire sportive : <https://usep.org/wp-content/uploads/2019/09/59-M%C3%A9moire-sportive-C3.jpg>

Pieds joints cloche pied : <https://usep.org/wp-content/uploads/2019/06/81-1-ou-2-pieds.pdf>

La marelle : <https://usep.org/wp-content/uploads/2018/01/Bulgneville-C3-Marelle.pdf>

D'autres propositions dans la boîte à défis récré : <https://usep.org/index.php/2018/01/20/la-boite-a-defis-recre/>

Jeux traditionnels (marelles, osselets...) (USEP)

Des jeux d'antan encore d'actualité <https://usep.org/wp-content/uploads/2017/09/jeux-antan-jeux-enfants.pdf>

Autres exemples de tracés de cour : http://ww2.ac-poitiers.fr/dsden16-pedagogie/sites/dsden16-pedagogie/IMG/pdf/amenagement_cour_recreation.pdf

Anim'Athlé (USEP/FFA) : quelques propositions sélectionnées

Document principal : <https://usep.org/wp-content/uploads/2018/03/Athletisme-anim2018.pdf>

Quelques activités sélectionnées envisageables en intérieur :

La marelle 1 pied/2 pieds https://back.entrainement-athle.fr/sites/default/files/videos/original/5_s3_la_marelle_1_et_2_pieds.mp4

La marelle rythmée https://back.entrainement-athle.fr/sites/default/files/videos/original/5_s4_la_marelle_rythmee.mp4

La marelle cloche pied https://back.entrainement-athle.fr/sites/default/files/videos/original/5_s5_la_marelle_cloche_pied_double.mp4

La croix séparée https://back.entrainement-athle.fr/sites/default/files/videos/original/15_s2_la_croix_separee.mp4

La petite croix https://back.entrainement-athle.fr/sites/default/files/videos/original/15_s4_la_petite_croix.mp4

La grande croix https://back.entrainement-athle.fr/sites/default/files/videos/original/15_s5_la_grande_croix.mp4

Autres ressources

Revue EPS : une mise à jour de propositions spécialement « EPS à la maison »

https://www.revue-eps.com/fr/a-la-maison-l-eps-c-est-laclasse_000186.html

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

Pour bien vivre ensemble :

<https://apcomm.fr/ausecoursousalamaison/>