

## L'EPS à l'école dans le cadre de la situation COVID 19 (11 mai – 2 juin)

I. L'apprentissage des gestes « barrières » par les enfants apparaît être une stratégie positive pour impliquer les enfants en tant que promoteurs/défenseurs de la prévention.

II. Lorsque les conditions sanitaires sont réunies, une heure par jour est consacrée à l'activité physique, temps des récréations compris, afin de favoriser l'équilibre des élèves.

L'EPS doit contribuer à satisfaire ces 2 objectifs et permettre ainsi une éducation à la solidarité.

Cadre officiel : Circulaire du 04/05/2020 - EDUSCOL, 05/05/2020 « consolider et poursuivre les apprentissages d'ici la fin de l'année scolaire 2019-2020 ».

### **RECOMMANDATIONS :**

. **PEDAGOGIQUES** : Par ces fiches, nous souhaitons apporter un accompagnement à la pratique de l'EPS, à l'école ou à la maison, en valorisant les aspects ludiques et responsables des élèves, notamment la solidarité, dans un contexte contraint en terme de regroupement.

. **SANITAIRES** (Protocole 3 mai 2020) : Dans le cadre scolaire, des informations sont apportées dans la colonne « Remarques » afin d'adapter les situations à un groupe de 15 élèves. En cas de recours à des installations extérieures à l'école dont le fonctionnement est autorisé, elles devront répondre aux prescriptions du présent protocole.

- Limiter la pratique aux seules **activités physiques de basse intensité** si la distanciation physique propre aux activités sportives n'est pas possible. La **distanciation doit être de 5 mètres pour la marche rapide et de 10 mètres pour la course**.
- Rappeler aux parents de vêtir les enfants avec des **tenues simples permettant la pratique sportive** pour limiter les contacts entre le personnel et les élèves. Pour l'élémentaire afin de s'affranchir de l'utilisation des vestiaires ou sanitaires, demander aux familles que les élèves portent leur tenue de sport dès le matin.
- **Pour l'utilisation de matériel sportif** pouvant être manipulé par tous (ou réserver uniquement les manipulations à l'adulte), assurer une **désinfection régulière adaptée**.
- Privilégier des **parcours sportifs individuels** permettant de conserver la distanciation physique.
- Veiller à l'**absence de points de contact entre les élèves et le matériel utilisé** (manipulé par l'enseignant ou l'adulte) ou à la mise en place de modalités de désinfection adaptées.

### **POINTS CLES :**

❖ Les activités proposées doivent se réaliser dans le respect des gestes barrières, les espaces devront être matérialisés individuellement.

Rappel des gestes :

- Se laver les mains 30 sec. avant et après l'activité,
  - Evoluer toujours à au moins 1 m de distance,
  - Organiser les activités pour qu'une distance d'au moins 1,5m entre les élèves (si leur vitesse de déplacement est faible) soit respectée.
  - Eviter toutes les situations en face à face,
  - Tousser dans son coude, ne pas cracher,
- ❖ Respecter une approche très progressive pour prévenir les risques d'accident et stopper l'activité en cas de difficultés, notamment respiratoires.
- ❖ Privilégier les activités extérieures.
- ❖ Les activités proposées ne présentent aucun danger objectif. Toutefois afin d'assurer sa sécurité et celle des proches, il faut veiller à ce que l'espace libre soit suffisant, le sol sans obstacle.

### **SUR LE PLAN METHODOLOGIQUE :**

❖ Certaines activités proposées sont illustrées par des vidéos (liens en bleu) et des schémas permettant à tous les élèves de la classe de participer et de coopérer.

« SE BOUGER » Pauses sportives et récréatives / « Savoir s'échauffer »

APSA	Situation d'apprentissage	Aménagement spatial	Ce qu'il faut faire : consignes de l'enseignant.e et variantes	Remarques (préconisations/matériel)
LES PAUSES RECREATIVES	<b>1) L'échiquier</b> Propositions d'aménagement de la cour et d'exercices physiques respectant les distanciations		<b>Organisation du travail</b> Chacun dans son carré En fonction du nombre d'élèves, utilisation de ligne, de couloir, d'espace... <b>Ce qu'il y a à apprendre pour faire</b> Se situer à l'aide du plan "modèle de base" Connaître et reconnaître sa position <a href="#">Lien</a>	<b>16 carrés de 2mx2m au sol (1 carré par élève à minima)</b> Pour les exercices dynamiques sur place (talon/fesse par exemple) augmenter l'espace entre les élèves
	<b>2) Pause Active Sportive</b> CYCLES 123 		Lancer la vidéo. Reproduisez les mouvements présentés avec énergie et amplitude. Tenir 2 minutes au moins. Le faire 10 min par jour en utilisant d'autres mouvements à partir des propositions du lien à gauche ( <a href="#">croquis</a> ). D'autres liens pour des idées d'exercices : 	<b>16 carrés de 2mx2m au sol (1 carré par élève à minima)</b> Utiliser le traçage de l'échiquier Pour les exercices dynamiques sur place (talon/fesse par exemple) augmenter l'espace entre les élèves
	<b>3) Jeu de l'Oie de la forme</b> Se bouger CYCLE 1&2		Commencer à la case départ en lançant le dé. Arriver en 1 <sup>er</sup> à la case Arrivée. <b>Variante « Cardio ». pour le cycle 3</b>	1 dé
	<a href="#">Fiches d'activités pour des récréations en respectant la distanciation sociale</a>		Près de 50 situations issues d'un groupe de travail québécois <a href="#">Lien</a>	<b>16 carrés de 2mx2m au sol (1 carré par élève à minima)</b> Utiliser le traçage de l'échiquier Pour les exercices dynamiques sur place (talon/fesse par exemple) augmenter l'espace entre les élèves

# CA1

**Objectif (cycle 1) : Agir dans l'espace, dans la durée et sur les objets.**

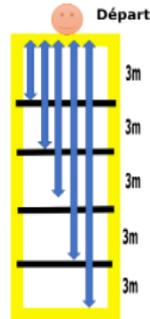
**Champ d'apprentissage (cycles 2 et 3) : Produire une performance optimale à une échéance donnée**

ACTIVITES ATHLETIQUES (5)

## 1) LES LIGNES

CYCLES 123

Courir



### ECHAUFFEMENT :

Enchaîner des allers/retours entre le départ et les lignes.  
Revenir le plus vite possible lors du dernier retour.  
Faire un 1<sup>er</sup> essai doucement. Le faire une 2<sup>ème</sup> fois sans s'arrêter.

### Recommandations :

Si course à 2 élèves en même temps les placer à chaque extrémité de l'échiquier + 1m pour une distanciation de 10 m

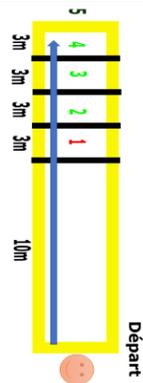
Si pas de traçage de l'échiquier mettre des plots (assiettes) pour symboliser les zones (ou autres objets visibles)  
1 chronomètre

**Il s'agit de courses donc distanciation physique entre les élèves de 10 mètres.**

## 2) 5-4-3-2-1

CYCLE3

Courir



Au signal de départ, **courir 4s (cycle 2) ou 5s (cycle 3) le plus vite possible** pour atteindre la zone la plus éloignée. Répéter 5 fois l'exercice avec 30s de pause entre chaque essai.

Composer des groupes avec des rôles sociaux : starters, observateurs et coureurs.

### ☺ Critères de réalisation :

- Départ un pied en avant
- Regard vers l'avant
- Courir droit
- Réagir rapidement au signal

### ☺ Critères de réussite :

Marquer de 1 à 5 pts par essai.  
Chacun fait 5 essais.  
Marquer au moins 18 pts/équipe

Noter les résultats grâce aux observateurs.  
Les rôles changent à chaque course.

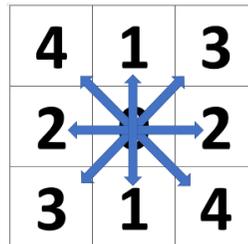
**Si course à 2 élèves en même temps les placer à chaque extrémité de l'échiquier + 1m pour une distanciation de 10m**

	<p><b>4) CHALLENGE</b> <i>CYCLES 2&amp;3</i> <i>Courir</i></p>		<p>Course par 2. Le gagnant sort d'un côté, le perdant de l'autre. Les 2 premiers gagnants courent ensemble, puis 2 perdants puis 2 gagnants, etc...</p> <p><b>Recommandations :</b> Si course à 2 élèves en même temps les placer à chaque extrémité de l'échiquier + 1m pour une distanciation de 10 m</p>	<p><b>Il s'agit de courses donc distanciation physique entre les élèves de 10 mètres.</b></p> <p>Plots pour matérialiser les espaces de course et d'attente. L'enseignant donne le départ et désigne les coureurs. Longueur de course de 6 à 12m suivant le niveau.</p>
	<p><b>5) Relais cerceau</b> <i>CYCLES 2&amp;3</i></p>		<p>2 équipes courent. Le premier relayeur court du cerceau 1 au cerceau 2. Dès qu'il atteint le cerceau 2 le 2<sup>ème</sup> relayeur part du cerceau 3 jusqu'au 4. Dès qu'il atteint le cerceau 4, le 3<sup>ème</sup> relayeur démarre du cerceau 5 vers l'arrivée.</p> <p><b>Recommandations :</b> Placer les 2 équipes à chaque extrémité de l'échiquier + 1m pour une distanciation de 10 m</p>	<p>2 couloirs séparés. L'enseignant installe le matériel. Les cerceaux 2 et 3 sont séparés de 2 m comme les cerceaux 4 et 5. On peut tracer au sol les zones à la place des cerceaux si le sol le permet.</p>
<p><b>MARELLES (4)</b></p>	<p><b>1) LE SOLEIL</b> <i>CYCLES 2&amp;3</i> <i>Sauter/courir</i></p>		<p>Effectuer un maximum de tours en 30s soit :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- En cloche</li> <li>- A pieds joints</li> </ul> <p>A effectuer en alternance, 1 série chacun après l'autre. ☺ <b>Critères de réussite :</b> <b>1pt par tour. A 3 élèves, réussir 27 tours en tout</b></p> <p><b>Recommandations :</b> Utiliser les 4 carrés situés aux 4 coins de l'échiquier</p>	<p>Craie (et/ou cordelettes pour les rayons) 1 chrono <b>ÉCOLES :</b> <b>Prévoir les espaces suffisants en largeur entre chaque marelle.</b> Utiliser les 4 carrés situés aux 4 coins de l'échiquier</p>

## 2) JEU DE LA PUCE

Sauter

CYCLES 2&3



Faire un quadrillage de 9 cases (25 à 30cm de côté/case), numérotées de 1 à 4 en symétrie comme sur le croquis.  
En 30s : faire le plus de sauts pieds écartés (un dans chaque case) dans l'ordre numérique.

Faire une 1<sup>ère</sup> fois doucement  
Refaire le jeu au moins 3 fois en alternant les rôles

☺ **Critères de réussite :**

1pt par série (1 à 4). A 3 élèves, réussir à marquer 45 pts en tout

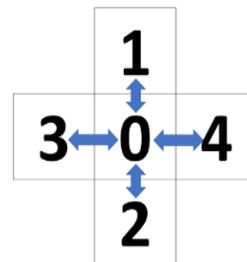
**Recommandations :** Utiliser les 4 carrés situés aux 4 coins de l'échiquier

**Lancer tous les défis en même temps et noter les résultats grâce aux observateurs. Les rôles changent à chaque 30s.**

## 3) JEU DE LA CROIX

Sauter

CYCLES 123



A pieds joints, se placer sur la case centrale (0). Respecter l'enchaînement de rebonds :

0 -1 -0 -2 -0 -3 -0 -4

(A chaque fois, repasser par la case centrale).

☺ **Critères de réussite :**

Compter le nombre de passages par la case « 0 » sur une durée de 30", 1pt à chaque fois.

Réussir à marquer 45 pts en tout, en 4'30s (3x 30s chacun)

Refaire le jeu au moins 2 fois avec 1min de pause Possibilité de le faire en cloche pied

**Recommandations :** Utiliser les 4 carrés situés aux 4 coins de l'échiquier

## 4) Le 1-15

Sauter

CYCLES 123



Dessiner un quadrillage de 15 cases au sol (voir schéma). Cases de 30cm sur 30 cm environ. Enchaîner les allers-retours, de 1 à 15 et de 15 à 1, en variant les pas : Cloche-pied, Pieds joints, En courant, En AR...

**Recommandations :** Utiliser les 4 carrés situés aux 4 coins de l'échiquier



# CA3

**Objectif (cycle 1) : communiquer avec les autres au travers d'actions à visées expressives ou artistiques**

**Champ d'apprentissage (cycles 2 et 3) : s'exprimer devant les autres par une prestation artistique et ou acrobatique**

## DANSE (3)

1) « Tous en même temps, mais chacun pour soi »

Pour les groupes d'environ 15 élèves en classe :

**TOUS**



**16 carrés de 2mx2m au sol**

**(1 carré par élève a minima)**

*face à l'enseignant*  
Utiliser le traçage de l'échiquier

*Proposer aux élèves d'être meneur chacun leur tour : il suffit de demander aux élèves de se tourner vers lui (pas de changement de place)*

Tu reproduis les mouvements proposés par l'enseignant en restant dans ton carré.

Tu vas faire danser tes pieds, tes jambes, ton bassin, ton dos, tes épaules, tes bras et tes mains.

**Variantes :**

- en partant des pieds et en remontant jusqu'aux mains
- en mobilisant une, puis plusieurs parties du corps en même temps
- en créant des mouvements en réponses à des verbes d'actions (s'étirer, vibrer, se balancer, tourner, froter, jeter, trembler, ramasser...)
- en s'inspirant [d'un tableau de peinture](#)



- en écrivant son prénom avec son corps
- en utilisant différentes dynamiques : saccadé, fluide
- en utilisant des gestes du quotidien, des gestes sportifs...
- en utilisant l'espace au sol, en haut, sur les côtés, en démarrant en position assise
- en se plaçant par 2, en face à face sans sortir de son carré
- en variant la vitesse de réalisation (par exemple de la vitesse 1 à 5 : de très lent à très rapide)

Utiliser le traçage de l'échiquier

Cette situation devra permettre de construire un répertoire de mouvements, propre à la classe.

Libre choix de la musique

**Restitutions :**

- mémoriser et enchaîner les mouvements afin de réaliser [un flash mob, en dansant à l'unisson.](#)



- certains élèves commencent à réaliser l'enchaînement des mouvements, puis s'arrêtent dans une position, les autres commencent à partir de cette position et poursuivent la danse

**Objectif :** permettre aux élèves d'être spectateurs, chacun restant assis dans son carré.

1Bis) « Chacun chez soi, dans un « espace linéaire »

*Par exemple, dans un couloir*

Tu te déplaces en marchant à allure normale en regardant droit devant. **L'adulte présent avec l'enfant lui dictera les variantes**

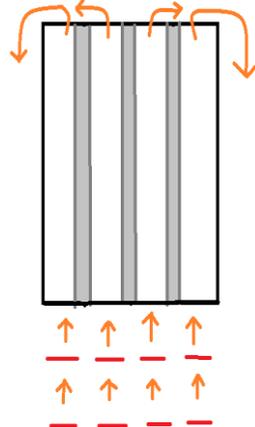
L'adulte peut également filmer l'enfant et transmettre la vidéo à l'enseignant

2) « A plusieurs, mais chacun dans son couloir »

CYCLES2&3



Chacun reste dans son couloir et le retour est organisé en marchant à distance sur les côtés pour éviter les contacts et pour garantir la distance nécessaire entre 2 élèves  
Ne pas toucher le sol avec les mains



\*zones grisées : zone de sécurité à respecter

Utiliser le traçage de l'échiquier

Tu te déplaces dans le couloir en marchant à allure normale, en regardant droit devant toi

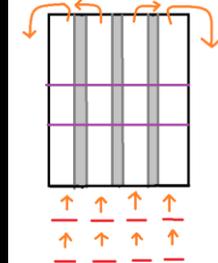
**Variantes**

- En marchant plus lentement, puis un peu plus rapidement
- En marchant à allure normale et en marquant des arrêts,
- En marchant à allure normale, en marquant des arrêts et en regardant un endroit précis choisi par l'élève (derrière, côté...)
- En variant les dynamiques : avec rebonds, fluide, au ralenti, comme des robots...
- En variant la musique

Cette situation devra permettre d'établir un répertoire de différentes façons de se déplacer, propre à la classe

**Restitutions :**

- effectuer des traversées en matérialisant une zone d'arrêt dans laquelle l'élève danse comme il le souhaite, puis reprend son déplacement



\*en violet : zone d'arrêt pour « danser sur place »

**Objectif :** permettre aux élèves d'être spectateurs, prévoir un espace dédié  
Filmer les élèves si cela est possible

**Possibilité d'utiliser le traçage de l'échiquier**

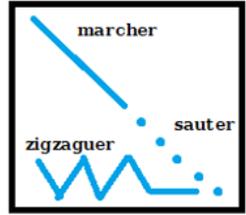
2Bis) « Chacun chez soi, dans un « espace linéaire »

Par exemple, dans un couloir

Tu te déplaces en marchant à allure normale en regardant droit devant

**L'adulte présent avec l'enfant lui dictera les variantes énoncées ci-dessus**

L'adulte peut également filmer l'enfant et transmettre la vidéo à l'enseignant

	<p><b>3) « Créer puis danser chacun pour soi dans un espace contraint »</b> <b>CYCLE 3</b></p> 	<p><i>1<sup>er</sup> temps en classe : Chacun à son bureau</i></p>  <p><i>2<sup>ème</sup> temps en activité : Chacun est dans son espace défini : un carré de 2m x 2m</i></p>	<p>Tu traces sur une feuille de papier, les déplacements que tu penses effectuer dans ton espace carré</p>  <p>Tu t'entraînes à réaliser les déplacements que tu as imaginés en restant dans ton carré</p> <p><b>Variantes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- en intégrant au moins 3 « statues » qui seront clairement identifiables par les autres</li> <li>- en choisissant des dynamiques différentes lors des déplacements ( lent, fluide, saccadé...)</li> <li>- en utilisant tout l'espace : en bas et en haut</li> </ul>	<p>Cette situation devra permettre d'établir une codification des déplacements (ex : pointillés = en sautant...) propre à la classe</p> <p><b>16 carrés de 2mx2m au sol (1 carré par élève à minima)</b> Utiliser le traçage de l'échiquier</p> <p>Utiliser le répertoire gestuel de la classe ou bien créer de nouveaux mouvements et déplacements</p> <p><b>Restitution :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- plusieurs élèves dansent en même temps, certains sont assis dans leur carré et se mettent en « statue », puis inverser les rôles</li> </ul> <p><b>Objectif :</b> permettre aux élèves d'être spectateurs, chacun restant assis dans son carré</p> <p><b>Filmer les élèves si cela est possible</b></p>
	<p><b>« Chacun chez soi, chacun ses idées : créer et danser dans un espace contraint »</b> Pour les élèves qui sont en enseignement à distance</p>	<p><i>Dans un espace délimité, d'environ 2m par 2m</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tu traces sur une feuille carrée les déplacements que tu penses réaliser</li> <li>- Tu délimites un espace contraint carré, de 2m par 2m</li> <li>- Tu t'entraînes à réaliser tes déplacements que tu as imaginés en restant dans ton carré</li> </ul> <p><b>L'adulte présent avec l'enfant lui dictera les variantes énoncées ci-dessus</b></p>	<p>L'adulte peut également filmer l'enfant et transmettre la vidéo à l'enseignant</p>