



Continuité éducative en EPS dans le département de la Vienne

publié le 24/06/2020 - mis à jour le 07/04/2021

Propositions d'activités par l'équipe EPS de la Vienne

Descriptif :

Les conseillers pédagogiques de la Vienne livrent ici des pistes d'activités physiques et sportives. Ces ressources à adapter s'adressent aux parents, enseignants, et à toutes celles et ceux qui gardent les élèves. Les activités sont à pratiquer dans le strict respect des consignes sanitaires définies par le gouvernement.

Sommaire :

- Quiz multi-sports
- Osez la pétanque (avec des chaussettes)
- Apprendre à jongler en confinement
- Des jeux pour des enfants de maternelle
- Des fiches d'activités proposées par le Groupe Départemental Maternelle 86
- Pratiques corporelles de bien-être
- Déconfinement - Rondes et jeux dansés
- Activités pour les récréations en respectant la distanciation physique
- "Bouger" en respectant la distanciation physique : Le WOD en EPS
- Jeux de motricité en famille
- Le Vince-Pong
- Ressources USEP
- Ressources Revue EP&S

Les conseillers pédagogiques EPS de la Vienne rappellent que le maintien d'une activité physique quotidienne est essentiel pour le bien-être des enfants.



Pour faciliter les passations de consignes nous nous efforçons de proposer des activités simples à appréhender en famille.

● Quiz multi-sports

Retrouvez les quiz multi-sports, conçus avec les intervenants du **Grand Poitiers**, en [version en ligne](#), avec la QuiZinière, ou en [version imprimable](#), au format PDF.

● Osez la pétanque (avec des chaussettes)

Une activité qui peut se pratiquer en famille, à la maison, avec des règles variées, pour développer habiletés motrices et anticipation.

Il suffit de remplacer les traditionnelles boules par des chaussettes roulées en boule et le tour est joué.



Activité pétanque (PDF de 1.4 Mo)

Continuité éducative en EPS - DSDEN 86 - d'après l'ouvrage « Une autre idée de la pétanque » de J-P. Goffoz, E. Goffoz Durand, J-Y. Peronnet aux

● Apprendre à jongler en confinement

- La jonglerie développe la coordination visuo motrice, impose un travail sur la posture, nécessite de la concentration. Un cocktail à conseiller entre une dictée de mots et la révision de la table de 4.



Jongler à la maison (Video Youtube)
Playlist : épisode 1 et 2.

- La compagnie Choc Trio, connue pour son accompagnement de classes depuis de longues années, que ce soit dans le cadre des classes à PAC et actuellement dans le cadre des PEAC s'est prêtée au jeu de participer à la continuité pédagogique en nous proposant deux vidéos liées à l'apprentissage du jonglage, qu'il soit à trois balles, ainsi qu'à deux balles en nous montrant toutes les figures possibles à créer.



Apprendre à jongler avec Monsieur Maurice (Video Youtube)



Jongler avec Monsieur Maurice - Figures à 2 balles (Video Youtube)

Merci à eux.

● Des jeux pour des enfants de maternelle

Ces situations simples (8) sont à mettre en œuvre facilement dans les conditions indiquées.

Elles sont extraites et adaptées de l'ouvrage : *48 fiches jeux pour l'école maternelle, aux éditions EP&S (répertoire de jeux moteurs pour enfants de 2 à 6 ans)*.

Ouvrage qui se décompose en 3 parties : les fiches vertes (25 jeux où les consignes sont les mêmes pour tous les enfants), les fiches bleues (14 jeux où les consignes peuvent être différentes pour 1, 2, 3 voire 4 enfants), les fiches rouges (9 jeux où 2 groupes d'enfants reçoivent des consignes différentes).



8 jeux simples (PDF de 513.6 ko)

Continuité éducative en EPS - DSDEN 86 - Extrait de 48 fiches jeux, aux éditions EP&S.

● Des fiches d'activités proposées par le Groupe Départemental Maternelle 86

Fiche Activité physique Bien-être 1 (PDF de 514.4 ko)

Continuité éducative en EPS - Groupe Départemental Maternelle - DSDEN 86.

Fiche Activité physique Bien-être 2 (PDF de 514.1 ko)

Continuité éducative en EPS - Groupe Départemental Maternelle - DSDEN 86.

Fiche Activité physique Bien-être 3 (PDF de 571.2 ko)

Continuité éducative en EPS - Groupe Départemental Maternelle - DSDEN 86.

Fiche Activité physique Bien-être 4 (PDF de 580.4 ko)

Continuité éducative en EPS - Groupe Départemental Maternelle - DSDEN 86.

Fiche Activité physique Bien-être 5 (PDF de 513.9 ko)

Continuité éducative en EPS - Groupe Départemental Maternelle - DSDEN 86.

Fiche Activité physique Bien-être 6 (PDF de 578.3 ko)

Continuité éducative en EPS - Groupe Départemental Maternelle - DSDEN 86.

● Pratiques corporelles de bien-être

Fiches d'activités proposées par [Claudine Demiot](#) - CPC EPS Poitiers Ouest

Pratiques corporelles de bien-être familles - 1 (PDF de 406.1 ko)

Pratiques corporelles de bien-être, Éditions EP&S, Paris.

Pratiques corporelles de bien-être familles - 2 (PDF de 224.6 ko)

Pratiques corporelles de bien-être, Éditions EP&S, Paris.

● Déconfinement - Rondes et jeux dansés

Ressources proposées par [Maël Audrain](#) - CPC EPS Poitiers Nord et [Claudine Demiot](#) - CPC EPS Poitiers Ouest

[Déconfinement - Rondes et jeux dansés](#) (PDF de 905.5 ko)

Continuité éducative en EPS - Auteurs : Claudine DEMIOT, CPC EPS Poitiers Ouest et Maël AUDRAIN, CPC EPS Poitiers Nord - DSDEN 86.

● Activités pour les récréations en respectant la distanciation physique

Fiche d'activité proposée par [Maël Audrain](#) - CPC EPS Poitiers Nord, [Claudine Demiot](#) - CPC EPS Poitiers Ouest, [Dorita Perez](#) - CPC Poitiers Nord

[Fiche d'activités pour les récréations en respectant la distanciation sociale](#) (PDF de 511.2 ko)

Continuité éducative en EPS - Auteurs : Claudine DEMIOT CPC EPS Poitiers Ouest, Dorita PEREZ CPC Poitiers Nord et Maël AUDRAIN CPC EPS Poitiers Nord - DSDEN 86.

● "Bouger" en respectant la distanciation physique : Le WOD en EPS

Le « WOD », qu'est-ce que c'est ?

Il s'agit d'une méthode de travail issue du Cross Fit. Elle consiste à enchaîner une série d'exercices de type fitness sollicitant à la fois des capacités musculaires et cardiovasculaires dans un temps restreint. Les exercices sont réalisés à haute voire très haute intensité, sans récupération et peuvent nécessiter du matériel spécifique.

En milieu scolaire le principe reste le même, à savoir l'enchaînement d'exercices adaptés aux élèves dans un temps restreint. Cependant, l'intensité sera plus basse (qui permet de réaliser les exercices sans s'arrêter) et la réalisation se fera sans matériel.

Ressource proposée par [Nicolas Lascoux](#) - CPC EPS Montmorillon et [Laurent Maury](#) - CPC EPS Poitiers Est

["Bouger" en respectant la distanciation physique : le WOD en EPS](#) (PDF de 2.3 Mo)

Continuité éducative en EPS - Auteurs : Lascoux Nicolas CPC EPS Montmorillon Sud Vienne et Maury Laurent CPC EPS Poitiers Est - DSDEN 86.

● Jeux de motricité en famille

Activités motrices proposées par Claire Brousse - CPC EPS Lençloître Nord Vienne

Petite idée d'activité physique pour cette période de confinement. Vos enfants devront pour relever ce « défi » : ranger dix doudous dans une caisse ou une boîte située au-dessus de leur tête en ne déplaçant les peluches qu'avec leurs pieds.

Chaque enfant, voire même les parents et/ou frères et sœurs ne bénéficieront que de trois tentatives pour obtenir le plus de doudous rangés. Les résultats seront comptabilisés sur 10 (par écrit, par photo... simplement ou de manière créative), et en famille.



Fiche d'activité motrice et fils :

[Activité motrice et fils](#) (PDF de 306 ko)

Continuité éducative en EPS - Auteurs : Claire Brousse CPC EPS Lençloître Nord Vienne - DSDEN 86.

● Le Vince-Pong

En cette période de confinement, ce digne héritier du tennis et du tennis de table, peut être adapté. A vous d'adapter les dimensions du court en fonction de l'espace dont vous disposez :

 [Dimension d'un terrain de Vince-pong](#) (PDF de 18.7 ko)
De nouvelles pratiques sportives.

Vous pourrez y jouer avec tous types de raquettes, avec ou sans filet : remplacé par un banc, un fil, un simple trait au sol. Et surtout des balles en mousse ou de vraies balles de tennis de table. Ainsi vous travaillerez votre adresse, votre coordination, et surtout vous vous amuserez comme des "petits fous", en essayant de respecter les règles !

Petite dédicace à Stéphane Descoubès, ex-professeur des écoles et Président de Vince-Association

 [Règles simplifiées du Vince-Pong](#) (PDF de 86.3 ko)
De nouvelles pratiques sportives.

● Ressources USEP

4 défis proposés par l'USEP 86 :

 [Défi tir au panier c1 c2 c3](#) (PDF de 117.7 ko)
Continuité éducative en EPS - USEP Vienne 86.

 [Défi miroir c1 c2](#) (PDF de 176.7 ko)
Continuité éducative en EPS - USEP Vienne 86.

 [Défi curling c2 c3](#) (PDF de 225.4 ko)
Continuité éducative en EPS - USEP Vienne 86.

 [Défi chaises c2 c3](#) (PDF de 202.3 ko)
Continuité éducative en EPS - USEP Vienne 86.

Ils se pratiquent à la maison, en toute sécurité et sans matériel spécifique

 [Le jeu de l'oie USEP](#) (Zip de 2.5 Mo)
Continuité éducative en EPS - Un jeu de l'oie réinventé sous forme sportive - Documents au format pdf.

Durant la période de confinement, les ressources pédagogiques de l'USEP peuvent être diffusées au plus grand nombre et notamment les ressources simples à mettre en œuvre, avec peu de matériel ou d'espace comme le fichier

[Jeux d'antan, jeux d'enfants](#)  ou la [banque de jeux traditionnels](#)  (zip de 41 Mo) de l'USEP.

En fonction du matériel disponible dans les foyers (ballon, raquette, table de tennis de table, balle, club de golf etc...), d'autres [ressources de l'USEP](#)  peuvent également être diffusées.

○ Activités pour le déconfinement

L'E-rencontre #2ème édition est toujours en cours et la date limite est repoussée au 29 mai (il est toujours possible de faire participer une classe).

 [E-rencontre](#) (PDF de 166.1 ko)
Rencontre sportive individuelle inter-écoles - USEP Vienne.

Des propositions d'ateliers (flashmob, mime) :

 [Activités athlétisme](#) (PDF de 404.1 ko)
USEP Vienne.

● Ressources Revue EP&S

Depuis 70 ans, la Revue EP&S et ses Éditions, entreprise associative, œuvre pour mettre à disposition des éducateurs outils techniques et pédagogiques pour que les élèves des établissements scolaires bénéficient d'une éducation corporelle de qualité.

► [Consulter le site de la revue EP&S](#) .

Accéder aux ressources (hébergées par la circonscription de Neufchâtel en Bray)

- [Cycle 1](#) 
- [Cycle 2](#) 
- [Cycle 3](#) 

Dans le contexte sanitaire actuel, les Éditions EP&S ont su mobiliser leurs contributeurs pour que l'éducation de la motricité ne soit pas l'oubliée des dispositions prises et que les élèves puissent suivre une scolarité quasi normale.

La Revue EP&S, soucieuse de s'adresser à tous les élèves met ses outils spécialement sélectionnés à la disposition de l'ensemble des enfants et de leurs familles sans aucune restriction.

Ainsi, elle répond à la mission d'éducation fixée par ses statuts et que ses membres se font un honneur de poursuivre et développer depuis sa création en 1950.



**Académie
de Poitiers**

Avertissement : ce document est la reprise au format pdf d'un article proposé sur l'espace pédagogique de l'académie de Poitiers.
Il ne peut en aucun cas être proposé au téléchargement ou à la consultation depuis un autre site.