

Mission départementale EPS

Activités physiques et mesures sanitaires

10 Novembre 2020



Ce document se propose dans le respect des repères sanitaires de :

- mettre en lien les contenus des Padlets édités lors du confinement et déconfinement
- de proposer des exemples de situations, d'activités à mettre en place facilement et avec peu de matériel
- de répondre aux questions que les enseignants peuvent se poser

Dans le cadre sanitaire actuel l'objectif de ce document est d'aider les enseignants à adapter, réorganiser l'enseignement de l'Eps afin de permettre à tous les élèves de pratiquer en toute sécurité et de bénéficier d'une activité contribuant à leur épanouissement et au renforcement de l'esprit d'équipe, notion fondamentale au développement du bien vivre ensemble

Les situations, jeux ,exercices peuvent être réalisés en respectant les repères sanitaires, l'enseignant veillera à modifier les distances entre chaque élève

Règles sanitaires - Rappel

Pas de brassage d'élève : une classe - un lieu

Privilégier les activités extérieures

Activités intérieures possibles avec une aération régulière

Éviter l'utilisation des vestiaires

Distanciation de 2 mètres lors de l'activité

Veiller à la désinfection du local et du matériel après chaque utilisation

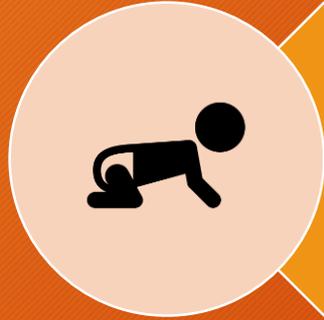
Pas de sports de contact ni de jeux collectifs, acrosport à éviter...

Activités aquatiques possibles en respectant les repères sanitaires et la réglementation de la piscine

Pas de masque durant l'activité sauf pour l'enseignant et les élèves observateurs

Ressources Padlets

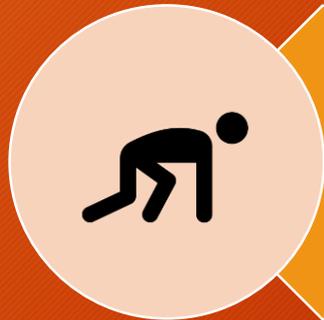
Les documents sont interactifs et vous permettent d'accéder directement aux contenus liés aux cycles d'enseignement.



Cycle 1



Cycle 2



Cycle 3



Agir, s'exprimer comprendre à travers les activités physiques et sportives

Objectif 1

Activités de course : les déménageurs Padlet 7

Parcours Athlétiques :

Je me déplace comme Padlet 7

Trophée du printemps Padlet 10

Se déplacer-se projeter Padlet 10

Parcours santé :

Assouplissement et renforcement

Padlet 8

Objectif 2

Jeux d'orientation :

Jeux d'orientation cycle 1 Padlet 9

Fiches de natation compatibles avec les repères sanitaires

Objectif 3

Activités d'expression:

Brou-Brou Padlet 7

Bouger dans sa bulle Padlet 9

Jeux des statues Padlet 11

Objectif 4

Les activités de contact et de jeux collectifs sont à éviter

Cycle 2

Champ 1

Parcours athlétique :

Jeux de récréation Padlet 7

Kid cross Padlet 8

Réveil corporel Padlet 7

Lancer précis Padlet 10

Motricité de base ext Padlet 11

Parcours santé :

Respiration-gainage et étirement
Padlet 7

Renforcement et assouplissement
Padlet 8

Champ 2

Course d'orientation :

Défi Eps Padlet 9

Jeux d'orientation Padlet 12

Gymnastique

Fiches de natation compatibles
avec les repères sanitaires.

Cyclo :

Activité vélo Padlet 12

Champ 3

Activités d'expression

La danse des prénoms Padlet 7

Champ 4

Les jeux collectifs
et les jeux de combat
ne sont pas conseillés

[Retour 5. Diapositive 5](#)

Lien pour accéder aux Padlets

<http://pedagogie-62.ac-lille.fr/cycle-2/eps/continuite-pedagogique/continuite-pedagogique-en-eps>

Cycle 3

Champ 1

Parcours santé :

Je me renforce et m'assouplie

Padlet 8

Bouger en classe Padlet 9

Champ 2

Course d'orientation :

Jeux d'orientation Padlet 12

Fiches natation compatibles avec
les repères sanitaires

Vélo :

Activité vélo ext Padlet 12

Champ 3

Danse :

Pause active Padlet 10

Activités d'expression:

LA danse des prénoms Padlet 7

Champ 4

Les jeux d'opposition
et collectifs
sont déconseillés

[Retour](#)

Fiches natation compatibles avec les repères sanitaires

Corps flottant

1-2-3 flotte

Bateau flottant

La descente impossible

Exploration de la profondeur

Jeu du flotteur

Parcours corps flottant

Corps projectile

La torpille

Dessus-dessous

Le plongeon

Parcours Corps projectile

Corps propulsif

La chevauchée

La torpille 2

Parcours corps propulsif

<http://pedagogie-62.ac-lille.fr/cycle-2/eps/natation/une-demarche-en-natation/Fiches%20de%20jeux%20et%20parcours-decembre-2017>

Retour

Propositions d'activités...

Tous cycles avec et sans matériel

Un dispositif cette semaine : Le quadrillage :

... un quadrillage construit à l'aide de plots, le nombre de cases correspond au nombre d'élèves.

Sommaire



Le jeu du chef d'orchestre



Le Défi : Le jeu de la croix et de la marelle



Défi : Koh Lanta



Défi : le jeu de l'ambassadeur



Défi : Danse



Défi : Rebond de ballon de basket ou autre...



Jacques a dit



Relaxation

	Description du dispositif	Cycle 1	Variantes, variables Cycle 2	Variantes, variables Cycle 3
Échauffement				
Le jeu du chef d'orchestre	L'enseignant face à ses élèves proposent quelques exercices qui se réalisent à l'intérieur de cet espace pour éviter les contacts.	Faire les animaux suivants : - le cheval : montée de genoux - le cheval qui rue : talons fesses - marche du canard à l'intérieur de l'espace - l'araignée : quadrupédie, dos tourné vers le sol - le crabe : déplacement en quadrupédie et latéralement - l'ours : quadrupédie, on ne pose pas les genoux.	On reprend les mêmes exercices mais en jouant sur la variante « durée » et « intensité ».	Idem + un travail plus de 1/ mouvements énergiques/gainage et 2/ des étirements. 1/ - Sautiller sur place en mettant un pied devant et l'autre derrière - Avancer ses mains pour s'allonger ventre vers le sol puis revenir accroupi et étirer ses mains vers l'arrière. - S'accroupir en posant les 2 mains au sol puis se relever. 2/ - s'asseoir sur les talons puis avancer les mains le plus loin possible. - Se grandir le plus haut possible en se bouchant les oreilles avec les bras. - Se serrer la tête entre ses mains et la promener devant, derrière et sur les côtés.

Défis

<p>Défi 1 : le jeu de la croix ou de la marelle</p>	<p>À partir d'une ligne tracée, d'un cerceau, d'une latte posée au sol...ou d'une marelle</p>	<p>La consigne : « Réaliser pendant un temps donné (le temps d'un sablier, d'une musique... le plus de fois possible des sauts en respectant un circuit, un ordre...</p>	<p>C'est une compétition qui peut se dérouler au sein du groupe classe, de l'école. <u>Pour la croix</u> : Un travail en binôme ; un compteur qui comptabilise le nombre de sauts réalisés dans le temps imparti. 15", 20"... <u>Pour la marelle</u> : un temps imparti : 30" ; un aller/retour : 2 points pour chaque aller, 2 points pour chaque retour ; 1 point en moins pour une erreur d'appui.</p>	
<p>Défi 2 : le jeu de Koh Lanta</p>	<p>Défi portant sur l'équilibre avec ou sans matériel et le gainage</p>	<p><u>Avec matériel</u> : marcher sur une poutre sans aide, sans tomber, enjamber un obstacle sans le toucher... <u>Sans matériel</u> : tenir le plus longtemps possible un équilibre sur un pied...</p>	<p><u>Avec un matériel</u> : suivre un parcours sans tomber, sans toucher les obstacles...avec un temps imparti. <u>Sans matériel</u> :</p>	

Défi 3 : le jeu de l'ambassadeur	Mimer proposé par l'enseignant, un élève	Thème : un métier, une tâche (se laver les mains ; dessiner...)	+ ajouté à une émotion, un état (joie, triste, timide), un lieu (la planète brûlante, froide...)
Défi 4 : Danse :Travail à partir d'une musique ; inventer ou copier des chorégraphies type « flashmob »	Jouer sur les rythmes ; l'atmosphère proposée	Travailler sur les comptines, sur les CD « imagination »	+ créer un enchaînement chorégraphique
Défi 5 : le basket ball	Un ballon et le faire rebondir en un temps imparti.	Je fais rebondir sur le sol et je le rattrape dans les mains	Dribble statique

Retour au calme

Jacques a dit pour un début de retour au calme	Je suis les consignes de l'animateur	Simple et lent	+ Je joue sur la vitesse	+ j'enchaîne plusieurs actions : je pose les mains sur la tête puis je lève mon bras droit
Relaxation comme retour au calme	Des étirements avec musique en jouant sur une respiration complète.(expiration et inspiration)...30'' par exercice	- jambes écartées bras tendus au-dessus de la tête ; j'inspire dans la montée ; je tends les bras, les doigts bien tendus et je coupe la ficelle du pantin, je laisse retomber les mains vers le sol...et je souffle en descendant - jambes écartées, je relève les bras tendus jusqu'à mi-hauteur, je gonfle le ballon de baudruche qui est en moi, je tiens quelques secondes et je relâche		

FAQ...

- Pas de structures sportives durant le confinement, que puis-je pratiquer ? Où ? Comment ?

Beaucoup d'activités peuvent se pratiquer dans la cour de l'école, dans les salles d'activités ou sous le préau

Les activités athlétiques s'y prêtent bien :

Course de vitesse avec des couloirs (plots) pour chaque élève

Course d'orientation dans la cour

Activités d'expression

- Pas d'intervenants extérieurs ?

Les activités en EPS peuvent se pratiquer en classe entière sans intervenant ou avec les intervenants habituels

- Je devais commencer une UA avec des contacts, comment malgré tout l'organiser sans contact ?

Les activités avec contact sont à proscrire pour le moment et à reporter dans l'année

- Je n'ai plus accès au matériel sportif, que puis-je pratiquer ?

Cf. Proposition d'activités

- En maternelle, le mobilier sportif des parcours ne peut être nettoyé entre chaque classe,

quelles activités motrices puis-je substituer ?

Il serait judicieux alors de proposer des parcours sans appui manuel

- Les élèves doivent-ils porter le masque à la piscine?

Comme pour toutes les activités sportives le port du masque est déconseillé

Par contre les élèves le garderont pour aller à la piscine jusque dans les vestiaires et ne le retireront qu'à la sortie du vestiaire. Ainsi à la fin de la séance ils remettront le masque dans les vestiaires (prévoir un petit sac pour le ranger)

A la semaine prochaine...

