

## Déconfinement dans les écoles Mai-juin 2020

Le plan de déconfinement insiste sur **la nécessité d'une reprise de l'activité physique pour tous les élèves.**

**Trois modalités** de reprise sont offertes aux élèves :

- en présentiel** dans le cadre normal de la classe,
- à distance** (mêmes principes que pendant le confinement)
- au sein du dispositif 2S2C** (sport, santé, culture et civisme). Lorsqu'il est mis en place, il constitue une offre supplémentaire pour permettre aux élèves de prolonger leur activité physique et fait l'objet d'une **convention spécifique entre l'IA-DASEN et la collectivité.**

## Que faire en EPS à l'école avec un groupe réduit et en tenant compte du protocole sanitaire ?

### Les précautions sanitaires :

- Lavage des mains avant et après l'activité
- Pas de matériel susceptible d'être manipulé par plusieurs élèves
- Pas de contacts et respect de la distance de sécurité entre les élèves - distance adaptée à l'activité réalisée (**2m activités statiques, 5m marche rapide, 10 m course**).
- Privilégier les activités de faible intensité type « jeu coopératif » ou d'intensité modérée.

### Activités physiques à l'école

- **Produire une performance optimale, mesurable à une échéance donnée**  
Les situations proposées ci-dessous sont à mettre en œuvre dans la cour de l'école.

#### - **Activités de courses individuelles dans un temps donné ou sur une distance donnée**

Se déplacer de différentes manières :

- marcher : pas de souris/pas de géants, en avant/à reculons
- sautiller, sauter à pieds joints, à cloche pied
- courir de manière de plus en plus efficace (vitesse)
- réagir à un signal sonore ou visuel
- courir et franchir des obstacles d'une hauteur adaptée aux élèves (30cm pour les CP et CE1, 40cm pour les CE2)
- courir longtemps (endurance)
- courir sauter lancer (Cycle 3) : sous forme de parcours multi activités

**Activités de lancer – rattraper : avec objets personnalisés (pour éviter un nettoyage fréquent)** : utiliser des objets comme sacs de graines, anneaux, volants badminton, balles, cerceaux personnalisés, avions, boules de papier pour éviter un nettoyage trop fréquent.

- Lancer son objet dans une cible horizontale / verticale
- Lancer son objet le plus loin possible (zones)

➤ **Adapter ses déplacements à des environnements variés :**

- **Activités d'orientation** dans la cour ou l'espace proche  
Idée : chaque enfant observe la photographie d'un élément remarquable de la cour (photos prises en amont). L'enfant devra alors se rendre à l'endroit identifié, puis revenir au point de départ.
- **Activités de roule ou glisse** : vélo, trottinettes, draisienne, patins (nettoyage après chaque utilisation)

➤ **S'exprimer devant les autres par une prestation artistique et /ou acrobatique**

- Danse individuelle de création
- Danse guidée proposée sur un écran (ex : Just dance)
- Flashmob
- Arts du cirque : activités de manipulation d'objets (personnalisés)  
Chaque enfant utilise un (des) objet(s) personnalisé(s)  
Exemple : Apprendre à jongler avec divers objets personnalisés

➤ **Conduire et maîtriser un affrontement collectif ou interindividuel**

- Jeux de raquettes : badminton, tennis, tennis de table (1 raquette, 1 balle/1 volant à personnaliser)
- Jeux de golf frisbee (1 par élève) => réaliser un parcours de golf avec un frisbee personnalisé. A partir d'un point de départ, atteindre une cible (plot) en effectuant le moins de lancer possible. Plusieurs cibles numérotées et réparties dans l'espace forment le parcours de golf.
- Jeux de hockey (chacun sa crosse) : proposer des ateliers de manipulation de la crosse (parcours, tirs...)

➤ **Activités pouvant être proposées dans la cour d'école**

- Marcher : suivre des tracés de la cour, se promener avec son ou ses camarades en respectant une distance d'1m
- Courir en suivant des tracés, dans les couloirs de courses... (pas de jeux d'attrape)
- Sauter : marelles en utilisant chacun son palet, sauter en utilisant des tracés (à la craie) ...cordes à sauter individuelles ...
- Manipulation d'objets : balles de jonglage, diabolos, cerceaux...  
chaque enfant doit garder le même objet
- Pilotage pour les maternelles : engins (draisiennes, trottinettes...) attribués au début de la récréation / prévoir un planning d'utilisation des engins et assurer le nettoyage après chaque utilisation

**Pour aller plus loin :**

- Préparer un flashmob en anglais (CPD langues et EPS 92 - 1 pour cycle 2 et 1 pour cycle 3) : Le défi « Let's move ! » <https://langues.ac-versailles.fr/spip.php?article1068>
- Proposition de dispositifs et de jeux (d'I. Selin CPC EPS Gers) : <https://drive.google.com/file/d/1Bft6PyUy3cqhJngoxXcd9UltEwa-Ws79/view>
- Propositions d'activités sportives (CPC EPS Vosges) : <http://www.circ-ien-vosges-nord.ac-strasbourg.fr/pedagogiques/eps/eps-que-proposer-aux-eleves-lors-de-la-reprise/>
- EPS Autrement : <http://www2.ac-lyon.fr/ressources/ain/eps/spip.php?article124&lang=fr>

## Quelques idées...

### L'alphabet sportif

Chaque lettre est une action sportive bien précise à effectuer !

But du jeu : Choisir un mot et faire les exercices qui correspondent à chaque lettre de ce mot

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M
Debout, jambes un peu écartées, fais semblant de t'asseoir 10 fois de suite	Fais semblant de boxer pendant 10 secondes	Rampe comme un crocodile, 10 secondes	Fais 4 sauts en faisant des tours complets sur toi même	Tiens debout sur une seule jambe pendant 10 secondes	Fais 5 sauts de grenouille	Cours sur place en remontant bien tes genoux, 5 fois	Fais 10 sauts pieds joints en te déplaçant sur le côté, comme un crabe	Saute comme un kangourou pendant 10 secondes	Mets-toi accroupi et relève toi en sautant, 5 fois	Fais semblant de nager le crawl en moulinant tes bras, pendant 10 secondes	Fais 8 sauts à cloche-pied	Fais 10 sauts pieds joints, en reculant

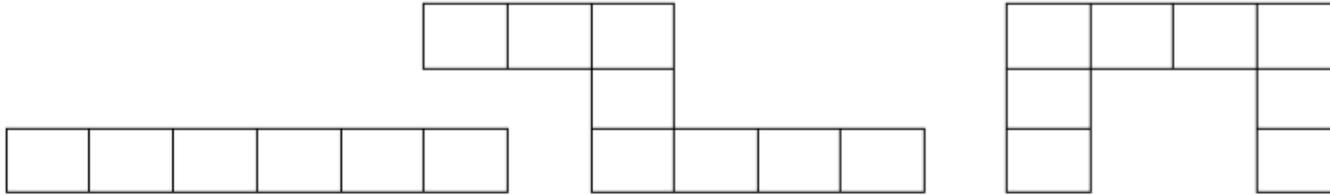
N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z
Fais Superman pendant 5 secondes, bras tendus et en équilibre sur un pied	Fais 8 tours sur toi même	Allongé par terre sur le dos, pédale avec tes pieds en comptant jusqu'à 15	Cours en tapant tes talons sur tes fesses, 10 fois	Fais 3 sauts pieds joints, 3 à cloche-pied et encore 5 pieds joints	Fais 10 pas chassés	Fais 3 pompes	Tends tes bras sur le côté à la hauteur de tes épaules, pendant 10 secondes	Fais la chaise contre un mur, pendant 10 secondes	Saute 15 secondes sur place, façon corde à sauter	Sur le ventre, mains derrière la nuque et redresse le torse	Fais 5 abdos	Fais un exercice de ton choix

## Jeux de marelles (cycle 2 et 3)

### La marelle

#### Matériel :

- des craies pour tracer les marelles.
- Quelques jetons à chaque enfant (une couleur différente pour ceux jouant sur la même marelle).
- Exemples de tracés de marelles (de 6 à 10 cases) :



#### Description :

Les enfants sont par groupes de 4.

Chaque groupe a une marelle.

Les enfants sautent à tour de rôle à pieds joints dans les cases de la première à la dernière.

Lorsqu'ils ont réussi sans toucher les bords des cases, ils choisissent une case, déposent leur jeton dessus.

Désormais, elle leur appartient et les autres doivent passer au dessus.

Le jeu s'arrête quand on n'arrive plus à sauter.

Celui qui a le plus de cases prises a gagné.

### Marelle en carré

Reposoir	4	Reposoir	10
3	5	9	11
2	6	Terre	12
1	7	8	Ciel

### Le carré de la lune

Matériel : trois joueurs par marelle.

3	7	4
5	9	2
8	1	6
LUNE		

#### Description :

Chaque joueur possède 9 cailloux blancs, ou 9 cailloux colorés, ou 9 petits bouts de bois.

Le premier joueur part pieds joints de la case « Lune », puis doit sauter à pieds joints dans les cases numérotées en commençant par la case 1, puis 2, 3, 4, ...jusqu'à 9. Puis il doit revenir à la case « Lune ».

Si le joueur a réussi sans toucher les lignes, il choisit une case numérotée et y dépose son caillou ou son bout de bois. Elle lui appartient. Puis il laisse jouer le suivant. Les joueurs ne peuvent plus sauter dans les cases marquées par un caillou ou un bout de bois.

La partie s'arrête quand toutes les cases sont prises.

Le gagnant est celui qui a le plus de cases.

## Jeux de course/réaction (cycle 2 et 3)

### Duel de vitesse

-**Espace** : 2 joueurs sont face à face (à plus d'un mètre...), 2 balises de couleurs différentes sont placées à 2 ou 3 mètres d'un côté et de l'autre de chacun des joueurs.

-**Organisation** : Le meneur annonce une couleur, le premier joueur à atteindre la bonne balise marque un point (mettre le pied sur la coupelle ou le foulard ou dans le cerceau)

-**Critères de réussite** : partir du bon côté ; arriver le premier à la balise.

-**Variables** : augmenter la distance à parcourir ; rajouter une troisième balise derrière le joueur ; position de départ (assis, accroupi, allongé...)

### Variante

-**Espace** : 2 équipes, 2 points de départ face à face. Derrière le point de départ, 4 maisons de différentes couleurs (cerceaux, zones matérialisées...).

-**Organisation** : Le premier de chaque équipe va se placer en face de son adversaire. Le meneur de jeu donne une couleur, le premier des deux joueurs qui arrive dans sa maison remporte un point pour son équipe. Les numéros 2 jouent l'un contre l'autre. Roulement en variant les partenaires.

-**Variables** : type de déplacement ; distance à parcourir ; consignes en anglais (couleurs et points) ; nombre de maisons...

### Variante de Chameaux chamois :

-**Espace** : les élèves sont placés sur une ligne, chaque élève a un cerceau placé à une dizaine de mètres.

-**Organisation** : L'enseignant raconte une histoire, à chaque fois qu'il prononce l'un des deux mots (défini à l'avance), les élèves doivent rejoindre leur cerceau. On peut jouer individuellement, en équipe... Un élève qui démarre par erreur perd un point ou fait perdre un point à son équipe.

-**Critère de réussite** : ne pas être le dernier à rejoindre son cerceau.

**Variables** : pour équilibrer le rapport de force, on demande au premier d'éloigner son cerceau d'un mètre, au dernier de le rapprocher d'un mètre. On peut varier les déplacements (en courant, en marchant, en sautant à pieds joints, à cloche pied...) et les positions de départ.

### La grande transhumance (Minuit dans la bergerie avec adaptation) :

-**Espace** : un espace de jeu avec 3 zones définies : la bergerie d'hiver, l'alpage et la forêt

-**Organisation** : les moutons sont dans la bergerie, le loup est dans la forêt. Quand il le décide, le loup sort de la forêt doit aller faire le tour d'une balise et retourner dans la forêt. Dès qu'il sort de la forêt, les moutons doivent rejoindre l'alpage avant que le loup ne pousse son cri « houuuuuu » qui immobilise les moutons terrifiés qui ne sont pas encore arrivés. Le loup marque autant de points qu'il y a de moutons terrifiés.

-**But** : pour les moutons, avoir rejoint l'alpage avant que le loup soit retourné dans la forêt. Pour le loup, avoir rejoint la forêt avant que tous les moutons soient dans l'alpage.

-**Critères de réussite** : - mouton : courir vite vers l'alpage ou la bergerie quand le loup sort de la forêt. - loup : retourner dans la forêt avant que tous les moutons soient dans la bergerie.

-**Variables** : jouer sur l'éloignement avec la bergerie, distance à parcourir pour le loup.

## Vers la danse (cycle 1, 2 et 3 à adapter selon l'âge des enfants)

Consignes de précaution :

- chaque élève a son objet (varier les couleurs quand cela est possible : foulard, ballon...)
  - veiller à respecter la distanciation : faire des groupes de 2-3 élèves avec consigne de ne pas se toucher et rester à une distance du bras tendu
- => Prendre des photos, filmer afin de travailler en langage et de pouvoir faire un montage vidéo à destination des autres élèves, des parents.

### Diversifier les mises en situation pour favoriser l'exploitation

*Objectif : construire un répertoire moteur inhabituel en relation avec un imaginaire et des supports musicaux*

#### 1. Le jeu des statues

Se déplacer quand la musique commence, et, quand elle s'arrête, faire une statue dans une posture originale (s'assurer de la bonne compréhension du vocabulaire : position statue...).

##### **Variantes :**

- changer de posture à chaque arrêt
- varier la hauteur de la posture (debout, demi-hauteur, assis, au sol)
- inventer des statues bizarres

#### 2. La danse des objets

Tous les enfants ont un objet identique (foulard, sac plastique, ballon de baudruche...) : faire danser l'objet en jouant avec la musique.

*Ballon de baudruche :*

- faire voler en le frappant, accroché à une ficelle
- frapper fort, doucement,
- faire voler sur place, en déplacement
- varier les hauteurs du lanceur (debout, assis, couché...)

*Foulard :*

- faire voler, planer sans le lâcher
- faire voler le foulard, le lâcher et accompagner sa chute.
- alterner sur place et en déplacement,
- varier la vitesse

*Feuille de papier :*

- coincer la feuille de papier entre deux parties du corps. Bouger sans la faire tomber.
- varier la position de la feuille,
- se déplacer, utiliser l'espace,
- varier la vitesse

##### **Variantes :**

- la main n'est pas seule à tenir l'objet. Il peut être posé sur soi.



- faire danser l'objet d'abord en restant sur place, puis en se déplaçant.
- proposer l'exploration au sol
- après exploration de tous les objets, les élèves peuvent choisir leur objet préféré pour le faire danser.
- évoluer vers un objet pour deux

**3. La danse des objets magiques** : Idem que la danse des objets mais cette fois, les objets disparaissent et les mouvements restent. Les objets sont invisibles.

**4. Les chiffres** : tracer des chiffres en l'air avec la main.

**Variantes :**

- utiliser d'autres parties du corps,
- tracer dans des directions variées : vers le mur, vers le sol, la fenêtre...
- varier les hauteurs (debout, assis, couché...)
- varier la vitesse.

**5. Le pinceau** : Peindre, écrire son prénom en l'air avec sa main.

**Variantes :**

- utiliser d'autres parties du corps,
- tracer dans des directions variées : vers le mur, vers le sol, la fenêtre...
- varier les hauteurs (debout, assis, couché...)
- jouer sur les contraires : grand, petit, vite, lent...



*Les objets sont des inducteurs de la danse. Ils fournissent à la fois des prétextes à agir et laissent, par leurs caractéristiques, des traces dans l'espace et dans le corps de l'enfant. On ne doit les « supprimer » (en les rendant magiques ou invisibles) qu'après une longue phase d'expérimentation et d'enrichissement des réponses par les recherches du groupe.*

### **Stabiliser les dispositifs pour favoriser la structuration**

*Objectifs :*

- Danser avec une intention et selon un trajet déterminé.
- Décider ses déplacements en fonction d'un projet d'action.

#### **1. Les îles**

Matérialiser des « îles » avec des carrés de moquette par exemple, qui sont répartis dans tout l'espace.

Chaque élève du groupe des danseurs choisit son île de départ.

Au lancement de la musique, l'enfant regarde l'île qu'il désire rejoindre en dansant. Il s'arrête sur cette île puis choisit une autre île...

Pendant le temps de la musique, chacun circule d'île en île.

### **Variantes :**

- faire une statue devant l'île avant d'y rentrer.
- les îles sont disposées sur le périmètre de la scène. « Tu te diriges vers une île sans être obligé d'y aller, tu t'arrêtes et tu construis une statue que tu peux faire loin ou près de l'île. »

### **2. Les socles**

L'espace est aménagé avec des chaises, des bancs ou des briquettes : « les socles » (faire attention à leur stabilité).

Chaque danseur, au départ, se trouve perché sur un socle. Au départ de la danse, chaque élève « fait une statue » qui est sur un socle, invente une façon de sauter ou de descendre. Il cherche en dansant un autre socle, s'y perche et construit une autre statue. Il cherche à nouveau une façon de sauter, de descendre... ou cherche à répéter la même.

### **3. Les grottes**

L'espace est aménagé par des tables, des cerceaux fixés verticalement sur des briquettes, des haies, des « abris » en couverture... qui sont des grottes.

Chaque danseur, au départ, est caché dans une grotte. Au départ de la musique, chaque élève invente une statue au sol, cachée dans la grotte de son choix, trouve une façon de se relever. Il part à la recherche d'une autre grotte et s'y cache pour construire une autre statue.

*Les aménagements proposés doivent permettre au groupe d'enfants d'éviter les déplacements en rond ou erratiques, que l'on constate souvent et d'orienter progressivement la danse de chacun en lui donnant une direction (donc une intention). Inciter les élèves progressivement à rejoindre d'autres points que ceux qui sont très proches d'eux en faisant « de plus grands voyages » dans l'espace de danse.*