





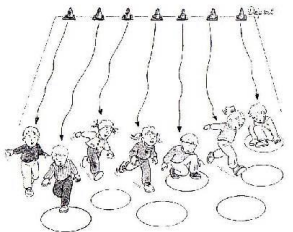
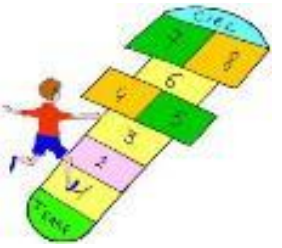




Education Physique et Sportive et activité physique à l'école

6 familles d'activité en EPS

Recommandations et propositions jusqu'au 2 juin

RAPPEL DES FONDAMENTAUX DU PROTOCOLE SANITAIRE	MESURES A APPLIQUER POUR LES ACTIVITES SPORTIVES (page 43 du protocole)
<ul style="list-style-type: none"> ❖ Maintenir la distanciation physique ❖ Appliquer les gestes barrières ❖ Limiter le brassage des élèves ❖ Assurer le nettoyage et la désinfection des locaux et matériels ❖ Former, informer et communiquer 	<p>En cas de recours à des installations extérieures à l'école dont le fonctionnement est autorisé, elles devront répondre aux prescriptions du présent protocole.</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ 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. ❖ Proscrire les jeux de ballon et les jeux de contact. ❖ Proscrire l'utilisation de matériel sportif pouvant être manipulé par tous (ou réserver uniquement les manipulations à l'adulte) ou assurer une désinfection régulière adaptée. ❖ Privilégier des parcours sportifs individuels permettant de conserver la distanciation physique.

	Maternelle	Elémentaire	Des idées ailleurs
Jeux de locomotion	 <p>Bouger comme un animal</p> <p>L'enfant doit imiter la façon de se déplacer :</p> <ul style="list-style-type: none"> • D'une grenouille • D'un chien • D'un ours • D'une souris • D'un héron (lever un pied) 	 <p>Réaliser un parcours avec plusieurs actions possibles :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Slalomer, • passer sur, • passer sous, • freiner, • s'arrêter dans, • s'arrêter avant... <p>obligatoire : mettre son casque !!!</p>	<p>Le défi athlétique de Christophe Lemaître</p> <p>USEP Nationale</p> <p>https://usep.org/index.php/2018/03/23/raisez-le-defi-recre-de-christophe-lemaître/</p>
	Ne pas aller au sol, ne pas toucher le sol avec les mains	Chaque élève a son vélo et son casque préalablement désinfectés	
Jeux d'équilibre	 <p>Marcher sur une ligne</p> <p>Ligne tracée au sol</p> <p>Ajouter des obstacles bas, des plots sur lesquels monter sans effort...</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les bras le long du corps • Les mains sur la tête • Les bras écartés... 	 <p>Le flamant rose</p> <p>(droite, gauche, yeux ouverts, yeux fermés)</p> <p>Tenir sur un pied</p> <p>Lever le genou devant</p> <p>Lever le genou en levant le bras</p> <p>Poser le pied contre l'autre genou</p> <p>Lever la jambe sur le côté</p> <p>Lever la jambe en arrière (pliée, tendue)</p>	<p>Travailler son équilibre à la maison :</p> <p>http://eps.dsden60.ac-amiens.fr/Seance-3-Temps-2.html</p>
	Plusieurs tracés, espacer les enfants, pas d'objet à toucher	Espacer les élèves	

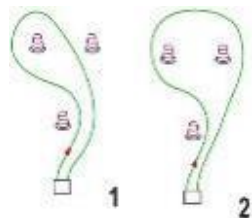
Jeux athlétiques Courir- sauter		Le premier dans sa maison : Parcours de 10-15 m, placer un départ et une arrivée. « Au signal, tu cours le plus vite possible pour aller te réfugier dans ta maison. »		La marelle Voir la fiche sur l'espace pédagogique EPS en suivant le lien	2 illustrations pour la course Espace pédagogique EPS DSDE 72 https://www.dsden72.ac-nantes.fr/vie-pedagogique/education-physique-et-sportive-2018/
	Matérialiser des couloirs de 2 m de large		Voir la fiche détaillée très précisément sur la fiche jeux traditionnels		
Jeux d'expression et jeux chantés	 https://www.youtube.com/watch?v=vlj8RcUxnuA	Jean Petit qui danse Chanter la comptine : « Jean Petit qui danse x2. De son/sa - - il danse x2 ». Remplacer les - - - par une partie du corps (pied, main, tête, épaule, hanche, genou...).		Mimes Proposer une série de mimes à réaliser en annonçant un thème : personnages de contes, personnages historiques, actions, objets, animaux, métiers...	Séance de mimes : Edumoov https://www.edumoov.com/fiche-de-preparation-sequence/84071/education-physique-et-sportive/cm1-cm2/mimes
		Mimer les actions prononcées. https://www.youtube.com/watch?time_continue=1&v=bQ064GqxHol&feature=emb_logo		Ecrire des verbes d'action sur des papiers. Tirer au sort. Sur une musique, trouver différentes se déplacer, puis sauter, puis marcher... Enchaîner plusieurs actions.	
Pas de passage au sol – espacer les élèves					

Jeux d'orientation



Le petit poucet

Matériel : bouchons de bouteilles, crayons, etc.)
 Déroulement :
 L'adulte effectue un parcours en déposant des objets visibles de l'un à l'autre puis se cache à l'arrivée.
 L'enfant effectue le parcours en suivant ces objets et en les ramassant au fur et à mesure de leur découverte puis finalement retrouvera l'adulte...

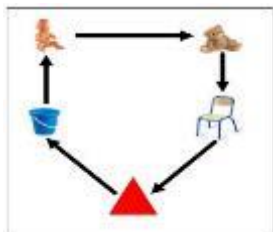


Parcours mémo

Réaliser le parcours avec le plan.
 Réaliser le parcours de mémoire, sans le plan.

Les plots

Suivre le parcours qui relie 4 objets.
 Varier les tracés, le nombre d'objets à rejoindre, le nombre d'objets installés.



La place du photographe

Un objet est pris en photographie.
 A l'endroit de la prise de vue ainsi qu'à deux autres endroits, on placera 3 petites feuilles avec chacune un symbole différent.

Montrer la photographie, identifier l'élément, le lieu photographié.
 Se rendre sur place et retrouver le symbole qui correspond à l'endroit où la photographie a été prise.
 Tester les trois positions.
 Mémoriser le symbole correspondant à la bonne position.
 Retourner vers l'adulte.
 En cas de réponse inexacte, retourner pour vérifier avec la photographie.

Parcours mémo clé en main : DSDEN Moselle

<http://www4.ac-nancy-metz.fr/eps57/spip.php?article427>

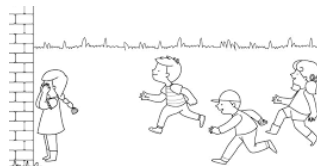
Les élèves sont sur des parcours différents ou suffisamment éloignés les uns des autres

Jeux traditionnels



Jacques a dit

Le meneur raconte une histoire qui donne des ordres aux enfants.
 Lorsque l'ordre commence par « Jacques a dit » l'enfant doit faire l'action. Exemple :
 « Jacques a dit lever les bras », les enfants doivent lever les bras.
 Si l'ordre ne commence pas par « Jacques a dit » les enfants ne doivent pas faire l'action.



Un, deux, trois soleil

Voir la fiche sur l'espace pédagogique EPS en suivant [le lien](#)

2 illustrations jeux traditionnels
 Espace pédagogique EPS DSDE 72
<https://www.dsden72.ac-nantes.fr/vie-pedagogique/education-physique-et-sportive-2018/>

Les élèves sont sur des parcours différents ou suffisamment éloignés les uns des autres