

RETOUR A L'ECOLE : PROPOSITIONS POUR L'ACTIVITE PHYSIQUE

Champ d'apprentissage 1 :

Activités de performance mesurables qui s'appuient sur l'athlétisme, essentiellement sauter, courir, lancer...

Cycles			PROPOSITIONS POUR FAIRE DE L'ACTIVITE PHYSIQUE EN RESPECTANT LES GESTES « BARRIERE » A L'ECOLE	OU ALLER LES CHERCHER ? LE MATERIEL A PREVOIR EN AMONT...
1	2	3		
X	X	X	<p>Défi Usep 42 n°33 :</p> <p><i>La course aux verres</i></p> <p>(C1 mais cette proposition peut être faite à des élèves plus âgés en agissant sur les variables : augmenter les distances, le nombre de verres, améliorer sa propre performance sur plusieurs jours en mesurant une durée etc...)</p> <p>Le passe bouteilles (sans le plateau)</p>	<p>La présentation</p> <p>La vidéo</p> <p>Matériel nécessaire : des gobelets en plastique. Vous pouvez prévoir un « lot » par enfant. Chacun le conservera dans sa boîte personnelle. (remarque pour le cycle 1 : certains enseignants prévoient de faire revenir les élèves avec une boîte à chaussures pour adulte étiquetée)</p>
X	X	X	<p><i>USEP 31 : LA RIVIERE</i></p> <p>Effectuer le maximum d'aller-retour en temps limite sans toucher le marquage.</p>	<p>La fiche présentation</p> <p>Matériel : 1 chronomètre - plots, craie, bandes de traçage ou tout autre marquage naturel</p>
	X		<p><i>USEP 31 : COURSE EQUITABLE</i></p> <p>Permettre à chaque enfant de pouvoir gagner en prenant en compte ses capacités</p>	<p>La fiche présentation</p> <p>Matériel : Marquage pour les zones de départ et d'arrivée (plots, lignes, craies...) • Plots ou coupelles de différentes couleurs (1 pour deux enfants)</p> <p>Attention à bien respecter les distanciations physiques préconisées (rappel ci-dessous)</p>
X	X	X	<p><i>Le saut en croix</i> (défi USEP42)</p> <p>Enchaîner une série de rebonds tout seul, à deux (de manière synchronisée) chacun sur sa croix.. Ou à deux , alternativement, sur une même croix .</p> <p><i>La grande croix</i> (défi Usep42)</p> <p><i>La croix colorée</i> (défi Usep42)</p>	<p>La fiche de présentation</p> <p>La vidéo</p> <p>Matériel nécessaire : des craies / 4 feuilles de papier coloré pour les plus jeunes</p> <p>La fiche de présentation</p> <p>La fiche de présentation</p>
X	X	X	<p><i>USEP 31 : Les pas chassés</i></p> <p>Réaliser le parcours de pas chassés le plus rapidement possible.</p> <p>Variables : en duel, en équipe(cumuler les temps réalisés) , modifier le mode de déplacement</p>	<p>La fiche de présentation</p> <p>Matériel : 1 chronomètre - 6 cerceaux ou craie au sol) - 2 plots de couleurs différentes</p>
X	X	X	<p><i>USEP 31 : Les COASS'SAUTS</i></p>	<p>La fiche présentation</p> <p>La vidéo</p>

		Parcourir la plus grande distance possible en faisant 3 sauts de grenouille.	Matériel : une bande de papier ou une longue ficelle - 1 ligne de départ : trait à la craie sur le sol ou une ligne de marquage...
	X	X	<i>Le tir au panier (défi USEP42 N°20)</i> La fiche défi Matériel à prévoir : une boîte par élève , ou caisse, ou cerceau , une boule à lancer
X	X	X	<i>Le morpion pétanque (USEP42, défi 14)</i> La fiche défi Matériel à prévoir : une boule chaussette ou une boule en papier/ Des jetons dédiés par élève, ou bouchons de bouteilles/ un damier imprimé par élève
	X	X	<i>USEP 31 : BONDS REFLEXES</i> Bondissant dans les cases et en respectant un ordre La fiche présentation Matériel : 1 chronomètre - 9 plot, cerceaux plats - 9 POST-IT avec les lettres suivantes : R – S – E – T – A – O – P – H - L
Champ d'apprentissage 2 :			
Activités d'adaptation à l'environnement qui s'appuient sur la gymnastique, l'orientation, [la natation...]			
	X		<i>Le parcours de la gazelle</i> Des idées à prendre en fonction du nombre d'élèves accueillis et de votre contexte de travail. (Eviter le face à face). Cf préconisations du protocole sanitaire rappelées ci-dessous La fiche de présentation déposée sur le site de la circonscription de Neufchâtel en Bray Matériel à prévoir : des lattes, des cerceaux, des mini haies, des disques à déposer au sol. Le matériel déplacé sera remis en place par l'adulte. Les passages seront régulés.
	X	X	<i>USEP 31 : PARCOURS MEMO</i> Réaliser le parcours d'orientation sans se tromper. La fiche présentation Des exemples de parcours Matériel : - Une ardoise ou une feuille - Un crayon ou une craie - 3 objets pour le parcours : plots, doudous, bouteilles d'eau, seaux, coussins... - 1 objet pour le point de départ
Champ d'apprentissage 3 :			
Activités artistiques, expressives et esthétiques			
	X	X	<i>Les propositions par la maison de la danse de Lyon</i> portées à votre connaissance pendant la continuité pédagogique peuvent être réinvesties ou proposées au retour en classe. (Des chorégraphies à reproduire) Vidéo 1 par ARCOSM (percussions corporelles) Vidéo 2 par Karla Pollux Vidéo 3 par Philippe Lafeuille

	X	X	<i>Virginie Barjonnet de la compagnie Dynamo</i> vous propose une chorégraphie à reproduire avec elle : Sans danser, je tourne en rond (sur la musique La tendresse)	A visionner ici Matériel : de quoi passer de la musique/ un vidéoprojecteur
X			<i>Des propositions de jonglerie (Revue EPS)</i> Des idées à prendre en fonction du nombre d'élèves accueillis et de votre contexte de travail. (Eviter le face à face). Une proposition qui peut éventuellement être envisagée pour la récréation...	La fiche de présentation Matériel à prévoir : une balle par élève (elle peut être en papier) , un élastique (ruban) tendu à une certaine hauteur ou sur un mur. Des cerceaux ou cordes pour matérialiser les espaces.
	X		<i>Les foulards</i>	La fiche présentation Matériel à prévoir : 2 foulards par enfant, toujours les mêmes.
X	X		<i>Les rubans</i>	La fiche de présentation déposée sur le site de la circonscription de Neufchâtel en Bray Matériel à prévoir : un ruban par élève.
	X	X	<i>Les chaises (défi Usep42 n°4)</i>	La fiche défi Matériel à prévoir : La chaise de chaque élève, de l'espace autour. (en fonction de votre contexte de travail)
	X	X	<i>Proposition de T. Gérard, CPD Arts</i>	En pièce jointe ou en téléchargement sur le site Les supports musicaux sont disponibles sur ce padlet
X	X	X	<i>EPS 64 : Jeu "Photos positions corporelles"</i> L'adulte décrit une position avec des mots et l'enfant doit la trouver	La fiche présentation
Champ d'apprentissage 4 :				
Activités d'opposition collectives ou duelles telles que les jeux collectifs, la lutte, le judo, le karaté...				
X	X	X	<i>Découvrir le karaté</i> (à partir de la GS) Philippe Sauvage, Professeur EPS Ville de Paris, . Ecole Lepic. Professeur BEES2 / DESJEPS CN 6 ^{ème} Dan	La fiche descriptive Proposition de travail individuel (traditionnel au Japon). De nombreuses photographies illustrent en détails les mouvements proposés.

Par ailleurs :

	X	X	<i>Pour faire « retomber » la pression</i> <i>+ cf propositions ci-contre + Document « Pause active » proposé par Mme Arbaud, CPC EPS Firminy</i>	3 minutes pour te mettre en forme : Proposition 1 de l'académie de Montpellier dans le contexte de confinement, mais compatible avec la reprise. Besoin de te réveiller (proposition 1) Besoin de t'entretenir (proposition 2) Besoin de te dépenser (proposition 3) Matériel à prévoir : De quoi passer de la musique
X	X	X	<i>Activités ludiques de bien être</i>	Dossier de présentation (Paris)

Version 2(13/05/2020)

[Rappels du protocole sanitaire : \(ctrl+clic pour y accéder\)](#)

Pages 42 à 43

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.

- 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.

Dispositions spécifiques « Maternelle »

- Demander aux parents de vêtir leurs enfants de telle manière qu'ils puissent être autonomes, que chacun puisse ranger tout objet transitionnel (peluches, doudous, etc.) individuellement.

- Rappeler aux parents de vêtir les enfants avec des tenues simples permettant la pratique sportive pour limiter les contacts entre le personnel enseignant et non enseignant et les élèves.

Dispositions spécifiques « Ecole 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.

Points de contrôle :

Veiller au respect des règles de distanciation pendant la pratique sportive. ∞ 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. ∞ Vérifier que l'accès aux ballons ou matériel n'est pas accessible aux élèves durant les cours.