**EPS et reprise des cours – mai 2020**

L’éducation physique et sportive (EPS) vise le développement des capacités motrices et la pratique d’activités physiques, sportives et artistiques. Elle contribue à l’éducation à la santé en permettant aux élèves de mieux connaître leur corps, et à l’éducation à la sécurité, par des prises de risques contrôlées.

Elle éduque à la responsabilité et à l’autonomie, en faisant accéder les élèves à des valeurs morales et sociales, telles que le respect de règles, le respect de soi-même et d’autrui.

« *Si les conditions sanitaires sont réunies, une heure par jour est consacrée à l’activité physique, temps des récréations compris, afin de favoriser l’équilibre des élèves.* » - Circulaire relative à la réouverture des écoles et établissements et aux conditions de poursuite des apprentissages – 4 mai 2020.

**Mesures à appliquer**

**DISPOSITIONS COMMUNES**

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.
* Port du masque pour les personnels enseignants et non-enseignants.

**GESTES BARRIERES ET ACTIVITE PHYSIQUE**

La mise en œuvre des activités physiques ne doit pas nous faire oublier...

* De se laver les mains 30 s avant et après l'activité ;
* D’évoluer toujours à au moins 1 m de distance ;
* D’éviter les situations en face à face ;
* De tousser dans son coude, ne pas cracher ;
* De limiter l'activité en cas de difficultés respiratoires.

**Activités physiques pouvant être proposées aux équipes d’école**

**Produire une performance optimale, mesurable à une échéance donnée :**

**COURIR**

* Courir vite sur une distance de 30m (CP-CE1) puis 40m à partir du CE2 ;
* Courir vite pendant 7 secondes : atteindre la zone la plus éloignée possible : 5 zones de 2m de larges matérialisées par des plots, à partir de 26m pour les CP, à partir de 34m au CM2.
* Courir vite en franchissant des obstacles (30 cm pour le cycle 2, 40 cm pour le cycle 3) sur une distance de 30m (CP-CE1) puis 40m à partir du CE2.
* Course des géants : 20 lattes (ou lignes tracées au sol) sont alignées, dont les écarts deviennent de plus en plus grands. Il s’agit de franchir en courant le plus grand nombre de lattes avant d'en piétiner une.
* Courir à allure régulière, en aisance respiratoire (pouvoir parler en courant), à l’aide de repères visuels ou sonores : de 4 min au CP à 20 min au CM2
* Courir à allure régulière, en aisance respiratoire sans repère, dans un temps contractualisé.

**LANCER**

*Utiliser des objets (sacs de graines, anneaux, volants de badminton, balles, cerceaux…) personnalisés pour éviter un nettoyage trop fréquent.*

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

**SAUTER**

* Sauter le plus loin possible après une course d’élan de 7m maximum.
* Sauter le plus loin possible en multi-bond : après une course d’élan de 7m maximum, aller le plus loin possible après trois appuis et un saut.

**Adapter ses déplacements à des environnements variés**

**Activités d’orientation dans la cour ou l’espace proche ou terrain de sport**

La validation se fait en général par des balises que les enfants doivent trouver. Ces balises peuvent être :

* Des éléments d’un champ lexical donné (objet ou image ou dessin, ou photo…) : animaux, fruits, légumes, jouets, instruments de musique, héros d’album…
* Des éléments pour reconstituer 🡪 un mot (les lettres d’un prénom de la classe).

🡪 une phrase (les mots du titre d’un album).

🡪 une somme (avec les nombres donnés).

* Des gommettes de couleur à copier, des pastilles à colorier...
* … et tout ce que l’on peut encore imaginer !

Chaque élève dispose de sa propre feuille et de son propre stylo ; les cartes ou photos sont observées au départ mais non prises en main.

**Des situations**

1. La promenade : individuellement, suivre des parcours de couleurs continus puis semi continus dans un espace vaste (*augmenter le nombre de couleurs, allonger les itinéraires, placer l’arrivée dans un espace semi visible…)*.
2. Le fil d’Ariane : relever les couleurs des perles pour construire un collier. Les perles sont au pied de chaque balise sur des itinéraires de couleur tracés dans la cour *(réduire le nombre de balises, choisir des lieux proches et visibles, augmenter le nombre de couleurs, allonger les itinéraires, placer des balises dans un espace semi visible…)*.
3. Je rentre le troupeau : en effectuant un trajet matérialisé par des éléments semblables (suite de cônes, de briques, de plots…), relever un animal dans chaque maison sur le chemin *(prévoir peu d’itinéraires sans croisements, augmenter le nombre d’animaux, d’itinéraires, entrecroiser les itinéraires…).*
4. Memory : en effectuant une promenade, repérer les objets disposés dans l’espace. Retourner relever plusieurs objets désignés *(modifier le point de départ, augmenter le nombre d’objets, utiliser des mêmes objets de couleurs et de tailles différentes…).*
5. Clic-clac dans le parc : s’engager en milieu moins connu à découvert (parc…). Lire un paysage et faire la correspondance avec l’image (photo) qui le représente. Trouver un chemin et savoir l’expliquer, relever des balises dispersées dans le parc, autour d’un point central remarquable. Écrire sur sa fiche le nom de l’objet trouvé, n’aller que dans un seul lieu à la fois.
6. Les erreurs**:** avec un plan du site. Relever les erreurs d’emplacement des objets figurés sur le plan. Trouver au moins 4 erreurs sur 5 *(indiquer où sont réellement les objets, augmenter la difficulté en éloignant peu les « erreurs »).*
7. Le kim-plan**:** avec un plan du site, dans lequel sont disséminés de 10 à 20 objets. Dessiner l’emplacement des objets sur son plan *(indiquer l’itinéraire suivi, augmenter ou diminuer le nombre d’objets, limiter aux objets d’une seule couleur par élève…).*
8. Retrouver les photos : réaliser un parcours dans l’espace, puis reconnaître au retour parmi des photos celles qui ont été prises sur ce parcours *(varier la longueur du parcours, le nombre et la complexité des photos prises, placer les photos dans l’ordre du cheminement…).*
9. Le relevé d’itinéraire : avec une carte du site. Se promener sans sortir des limites, relever sur la carte l’itinéraire suivi et les points d’arrêt *(imposer des points d’arrêt, rédiger une légende, estimer les distances entre les points d’arrêt…).*
10. Les jumelles : avec une carte où sont représentées les balises. Aux emplacements indiqués par la carte, deux balises sont placées proches l’une de l’autre. Il s’agit de relever le code de la bonne et de ne pas se laisser piéger par sa jumelle.
11. Le parcours photos : suivre un itinéraire représenté par des photos : à chaque poste, on trouve une photo du poste suivant qu’il faut rejoindre. Au bas de la photo est écrit un mot qu’il s’agit de recopier pour former une phrase *(augmenter ou réduire le nombre de photos, complexifier ou simplifier les postes, éloigner ou rapprocher les postes voisins…).*
12. Le parcours en étoile : avec une carte où sont représentées les balises. Le point de contrôle est central par rapport à la localisation des balises. Chaque élève relève le code d’une balise, puis retourne au contrôle où une nouvelle balise lui est donnée.
13. Le parcours papillon (ou parcours moulin) : avec une carte où sont représentés plusieurs parcours de 2 ou 3 balises. Chaque élève relève le code aux 2 ou 3 balises, puis revient au contrôle où une nouvelle « aile de papillon » est donnée.
14. La course au score : avec une carte où sont représentées les balises. Dans un temps imparti (entre 20 et 30 minutes) aller relever le code d’un maximum de balises sur la feuille de route : les balises rapportent des points selon leur difficulté, chacun fait des choix stratégiques entre des balises simples qui rapportent peu, ou des balises difficiles (plus loin, moins visibles) mais qui rapportent beaucoup…
15. La course circuit : avec un plan du site où sont repérées de 6 à 10 balises. Parcourir le plus rapidement possible, et dans l’ordre indiqué, le circuit tracé d’après le plan et relever les codes sur la feuille de route.
16. La course d’orientation (la C.O.) : avec un plan du site où sont repérées de 6 à 10 balises. Parcourir le plus rapidement possible, selon un circuit que l’on choisit en fonction de la lecture du plan et relever les codes sur la feuille de route.

**Randonnée pédestre** : en respectant la distanciation physique, dans un lieu proche de l’école et hors milieu urbain.

**Activités de roule ou glisse** : vélo, trottinettes, draisiennes, patins – chacun son engin

**Dans les propositions suivantes, on peut substituer la plupart du temps les trottinettes et draisiennes au vélo.**

**S’équilibrer**

* Monter à gauche, à droite du vélo / descendre à gauche, à droite du vélo.
* Descendre au signal sonore, visuel / descendre avant, après une ligne.
* Se faire tirer en vélo / rouler en « danseuse ».
* Rouler droit en recherchant son équilibre / rouler droit en variant son allure.
* S’adapter à d’autres vélos (échanger).
* Suivre une ligne sinueuse, brisée / tourner en cercle.

**Maîtriser l’arrêt**

* Freiner au signal sonore, visuel / s’arrêter au signal sonore, visuel.
* S’arrêter dans des zones matérialisées / s’arrêter comme le 1er de la file.
* Freiner sur une courte distance progressivement pour éviter (ou face à) un obstacle, pour réduire sa vitesse.

**Éviter, contourner**

* Effectuer des slaloms (en variant le nombre, la nature, la hauteur).
* Contourner et éviter des obstacles variés.

**Libérer des appuis**

* Rouler en ligne, au signal lever une main, une jambe…

**Varier les allures**

* Réaliser une course de lenteur sur 20 à 30m : celui qui franchit la ligne en dernier, sans avoir mis le pied à terre est déclaré vainqueur.
* Garder la même fréquence de pédalage sur un parcours plat.
* Rouler vite sur une courte distance / rouler le plus vite possible.
* Rouler vite sur un parcours chronométré / faire une course de relais par équipe.
* Rouler lentement sans dépasser, sans poser le pied au sol.
* Rouler à vitesse constante en maintenant le même intervalle entre les cyclistes (le manège : rouler en cercle).
* Choisir et passer les vitesses.

**Franchir des obstacles**

* Sauter par-dessus un élastique, un cerceau, une planche.
* Passer sur une planche (en long), sur une bascule / dévaler une pente.
* Passer sous un fil tendu entre 2 supports (= un pont) / passer sous plusieurs ponts successifs (en se redressant entre) / passer sous un tunnel.

**Rouler en groupe** (en respectant la distanciation physique)

* Rouler à l’allure du premier / suivre son partenaire.
* Se déplacer en file sans dépasser, sur une ligne, sur un cercle, en serpentant, à 2 de front, à 2 de face en se croisant, par groupe.

**Prévoir les changements de direction** (en respectant la distanciation physique)

* Par groupe de 3, convenir d’un signal oral ou visuel et le suivre / idem en grand groupe.
* Au signal (un enfant = le gendarme) sonore ou visuel tourner à gauche, à droite.
* Se retourner avant de tourner.

**Respecter les règles de sécurité** (en respectant la distanciation physique)

* Rouler en file indienne en respectant les distances de sécurité.
* Constituer des trios séparés de 50m, puis augmenter les groupements.
* Rouler en élargissant son champ de vision : identifier des éléments, des objets placés à droite, à gauche de la trajectoire à suivre / décentrer le regard.
* Suivre un camarade à distance et copier sa trajectoire.
* Connaître et respecter les panneaux du code de la route / lire et agir en fonction des panneaux.
* Circuler sur un circuit plus complexe en respectant les autres (cyclistes et/ou piétons).
* Décoder des panneaux en roulant.

**Frisbee :** un seul et même frisbee par élève

**Disc golf (parcours de golf avec un frisbee) :**

But du jeu : effectuer le parcours avec le moins de lancers possible.

Le parcours se compose de 5 éléments (cibles variables en fonction des possibilités en matériel) :

1. lancer le frisbee vers le panier situé à 25·30m de la ligne de départ.
2. faire passer le frisbee dans le panier.
3. faire passer le frisbee sous la barre horizontale fixée entre deux piquets verticaux.
4. faire atterrir le frisbee dans une zone matérialisée (carré d'environ 2m de côté).
5. lancer le frisbee pour toucher le poteau d'arrivée.

Chaque nouveau lancer s'effectue à partir de l'endroit où le frisbee s'est arrêté.

Pour chacun de ces éléments, chaque enfant dispose d'un maximum de 5 lancers. Si, au bout de 5 lancers, la cible n'est pas atteinte, l'enfant marque 6 et passe au lancer suivant.

**Relais de lancers**

Il s’agit de faire effectuer au frisbee plusieurs largeurs du terrain (cour, stade… : 5 allers et 5 retours par exemple) dans le minimum de temps possible. Deux cibles horizontales (carrés de 5m de côté) sont posées de part d’autre du terrain.

* Au signal, le porteur du frisbee le lance en direction de la cible qui se trouve de l’autre côté du terrain.
* Le même lanceur va ramasser le frisbee et continue à le lancer jusqu’à ce que son frisbee atterrisse dans la cible.
* Si le frisbee sort de la zone impartie (zones latérales), le lanceur va le ramasser, le renvoie dans la zone avant de le lancer vers sa cible.

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

**Danse individuelle de création ou collective** : sans contact, avec respect de la distanciation physique

**Tous en cercle, avec une musique douce**

* On se frotte les mains, comme si on les lavait, puis très doucement, puis en caressant, puis en tirant comme des fils de toile d’araignée loin du corps.
* On caresse ses bras (ne pas frotter).
* On se tape la poitrine, on se frotte le ventre en tournant, en tournant les fesses, en frottant et en tapotant les fesses, puis les cuisses en-dehors plusieurs fois puis en-dedans.
* J’enlève la poussière sur les jambes (ça chauffe encore).
* Puis, chacun à son rythme, reprend quelques éléments de l’échauffement.
* Important d’y associer des verbes d’action.

**Le jeu des prénoms**

* Un élève dit son prénom en le musicalisant. Puis l’ensemble des élèves répète le nom de l’élève sur la même intonation (exemple : triste, gaie, chanté etc…)

Puis son partenaire de droite reprend l’exercice.

* idem mais en musicalisant son prénom l’élève produit également un mouvement. L’ensemble des élèves répète le mouvement ainsi que le prénom de l’élève
* Idem mais on ne dit plus le prénom. On lance un « prénom de danse » l’ensemble des élèves répète notre prénom de danse…

**Tous en cercle : l’énergie**

* Conserver une énergie et un mouvement et s’arrêter.
* Se transmettre son prénom de l’un à l’autre, puis transmettre le prénom de son voisin.
* Se transmettre un objet fictif : une boule d’énergie.
* Donner un état à cet objet : lourd, léger, brûlant, fragile…
* Ne pas utiliser les mains.
* Travailler sur des vitesses différentes.

On peut réutiliser ces consignes pour des situations en dispersion et en mouvement.

**Tous en cercle : le bonjour**

* Un élève quitte sa place et en dansant (ou en marchant) va se placer devant un enfant. Il lui propose son « bonjour de danse ».
* L’autre élève lui rend son bonjour en répétant la séquence.
* Le premier prend la place du second qui a son tour va proposer son propre « bonjour de danse »
* L’attention doit être portée sur l’accessibilité du geste… Mon bonjour doit pouvoir être répété (« simple comme bonjour »)

**Tous en cercle : le bonjour répété**

* Idem numéro 1 donne son bonjour ; 2 lui rend puis 1 et 2 reproduisent ensemble même « bonjour ».
* Faire un bonjour d’une certaine partie du corps : bonjour des pieds, de la tête etc...

**Tous en cercle : l’unisson des bonjours**

* Mémoriser une courte phrase de danse et réaliser ensemble une phrase.
* On allonge le temps de danse.
* 1 montre son bonjour, 2 lui répond, face à face 1 et 2 reproduisent le bonjour puis 1 se retourne pour faire face aux spectateurs et 1 et 2 (l’un derrière l’autre) reproduisent le bonjour puis 2 passe devant et 1 et 2 reproduisent le mouvement
* 2 trouve un mouvement pour passer devant 1…

**Les déplacements**

* Tous en dispersion, dans un espace délimité.
* Combler les vides : au signal, on s’arrête, il n’y a pas de place pour un éléphant.
* En marchant, en accélérant, en arrière, en trottinant, librement, sur un sol brûlant, en ayant mal à la jambe, dans 30cm de boue
* Par groupe de 4 (la chenille), faire comme le premier : marcher comme un robot, à pas de loup, pour faire peur … Lorsque le meneur impose, ou lorsque j’ai une proposition à faire, je passe devant la chenille.
* En dispersion, marcher avec des skis aux pieds, des palmes, en portant quelque chose de très lourd, en étant très joyeux… : lorsque je vois un geste intéressant, je me mets derrière et je reproduis (obj : avoir la plus grande chenille derrière moi).

**Les traversées**

* Par deux, autour de l’espace délimité, avec 4 portes matérialisées chacune par deux plots de la même couleur. L’un marche autour, l’autre suit la consigne : on change dès que le n°2 sort de scène.
* Traverser l’espace scénique en sautillant : quand je rentre par une porte bleue, je sors par une porte bleue. Expérimenter différents sautillements, par toutes les portes.
* Des plots de trois couleurs différentes posés au sol (=repères) : l’élève A va d’un objet à un autre librement (même mouvement), puis l’élève B (en s’apprend notre mouvement), on change de rôle puis on enchaîne les deux.
* Entre les objets, on expérimente différents déplacements, mais toujours sautillement pour revenir au premier (mémo, vérif pour le maître), chacun seul. Trouver d’autres déplacements (au moins 6), idem avec des contraintes (debout entre 1 et 2, au sol entre 2 et 3, et sautillement pour revenir à 1.
* Chacun en garde un qui lui plait dans chaque déplacement, et mémorise car il faut montrer aux autres. Puis, en deux groupes, les A montrent à B (enchaînement de trois séquences pour vérifier la mémo et on inverse.

*Puis production collective : les A partent ensemble, puis s’arrêtent après être revenu à l’objet 1, puis on va vers le centre pour une photo de groupe prise par les B. On inverse.*

* On est passé par les trois phases, explorer (ou découverte), faire des choix (ou structuration), mémoriser (ou réinvestissement).

Autres propositions :

* Arrivé à un objet, je m’arrête, je pointe l’objet suivant.
* Quand je m’arrête, je marque 3s d’immobilité, et je continue.
* Quand je reviens à l’objet 1, je marque l’immobilité par une statue étrange.

*En demi-groupe, effectuer trois trajets avec pointer, immobilisation et statues étranges : on applaudit à la fin de chaque ½ groupe.*

**La balade des clowns**

En dispersion, se déplacer sur toute la scène comme :

* personnages différents : petite fille, footballeur, gymnaste, souris, grand-mère, gros monsieur..
* sensations différentes : sur un sol chaud, brûlant, du sable, sur un sol mouillé – éviter les flaques, dans un champ de grandes herbes, dans la nuit, dans le froid, sans faire de bruit, dans le noir, dans une toile d’araignée…
* sentiments différents : joyeux, triste, on a peur, on est amoureux, on est distrait…
* avec des accessoires imaginaires différents : on tient un chien fou en laisse, on porte une mini jupe, on pousse un caddy, avec un parapluie un jour de grand vent…

**La balade du clown, version 2**

Idem mais cette fois les élèves se déplacent en dispersion et répondent à la sollicitation de l’enseignant Au signal les élèves continuent leur mouvement tout en observant les autres. Si un camarade propose quelque chose qui m’intéresse je le suis et je reproduis son geste (attention quand je suis devenu modèle je ne peux pas quitter ma chenille)

**Combler les vides**

Les participants se déplacent comme ils veulent dans la zone définie par le meneur ; ils ne doivent pas se toucher. Au signal, les participants doivent s’arrêter, tout l’espace doit être occupé, il ne doit pas rester de vide. Les participants reprennent leur déplacement ; le meneur peut imposer le mode de locomotion : en marchant, en trottinant, en courant, en pas chassés, en canard…

**Choisir l’autre du regard**

**« Choisir l’autre du regard »** : les élèves sont disposés en cercle, se font face en silence. L’élève désigné choisit un camarade du regard, va vers lui, s’arrête devant lui, prend le temps de le regarder puis se place derrière lui. Ce dernier choisit à son tour un nouveau camarade du regard. Le regard doit être horizontal et ouvert, la trajectoire rectiligne.

Variante : il peut y avoir plusieurs élèves qui choisissent en même temps. On peut varier le rythme et la forme du déplacement. On peut également proposer la même situation, tous les élèves en dispersion et en déplacement, on se choisit du regard, on se déplace sans se quitter du regard, au signal on se sépare….

**Les appuis**

Trottiner en dispersion, au signal (arrêt de la musique par ex.) s’arrêter sur :

* un appui au sol, 3 appuis au sol, 3 appuis mais sans … les mains …les pieds, 4 appuis sans les mains ni les pieds, 6 appuis, 9 appuis, 5 appuis dont le nez… les fesses, l’index… obligatoire

**La photo**

-rester immobile, prendre une posture en respectant un thème donné (ski, halloween, cours de maths, vacances sur les îles)

Les élèves évoluent en dispersion, quand a musique s’arrête l’enseignant crie photo et je prends une posture liée au thème

**Le touriste et le photographe**

Par deux (rôle réparti) - pour l’élève touriste, mêmes consignes que le jeu de la photo (plus haut).  
Pour le photographe : prendre en photo l’élève

Cas 2 idem mais 2 groupes distincts : les photographes et les touristes.

Au signal, les touristes posent et les photographes passent d’élève en élève et prennent des photos (je dis « photo » pour donner un signal à l’élève qui pose).

**Les stars et les paparazzi**

Un groupe de star ; un groupe de photographe.  
Idem que précédemment mais ici les photographes ne prendront la photo que s’ils n’ont jamais vu la posture.

L’espace de danse doit être suffisamment équipé pour permettre des réponses étonnantes quant à l’utilisation de l’espace (on peut laisser également traîner des accessoires).

Les photographes crient photo pour que les stars puissent comptabiliser les réussites.

**Sous la forme d’un flash mob**

Créer à plusieurs une danse sous la forme d’un flash mob à partir de 5 à 6 mouvements enchainés et répétés. La phrase collective est élaborée à partir d’un geste d’élève auquel se rajoute un geste d’un second élève puis d’un troisième et ainsi de suite...

* à mémoriser et à enchainer sur une musique.

**Le vent magique**

Objectif : Varier une vitesse ou la maintenir pour créer des contrastes.

« Il faut être par deux face à face. Le premier fait du vent au deuxième. Le deuxième invente une façon de tomber. A son tour il invente une autre façon de faire du vent ».

Le secret de danse : « la feuille qui danse en automne connaît déjà le secret ».

Perspective de travail : reprendre le geste en prenant notre temps avant de tomber…

Intérêt : forme ludique de la chute. Jeu de dialogue : l’un propose l’autre répond.

Perspectives :

* La tempête ou la brise : en jouant sur l’énergie du mouvement le vent incite la feuille à aller doucement vers le sol ou très vite…. Avec foulards, tissus, journal…
* Trouver d’autres façons de faire du vent qu’avec les mains.
* Le faire à 4, 3 etc…
* La feuille tombe très loin…
* Le « tous sauf un » : et si tous nous tombions rapidement au sol sauf un qui tomberait doucement, et si nous tombions tous en tournant sauf un qui …
* Faire une danse collective : des vents rencontrent des feuilles et leur lance l’énergie puis repartent faire voler d’autres feuilles.
* Position des danseurs : très proches, très loin, dos à dos, l’un tourne autour de l’autre….

*En ½ groupe : 3 font le vent, les autres les feuilles, tous tombent de manière identique sauf un, puis le vent s’en va, applaudissements, on inverse.*

* Variable : mouvements (vitesse, contrastes…)

**Le chemin de danse (d’après Les 7 secrets de M. Unisson)**

Objectif : mémoriser une phrase dansée pour la conserver.

« Sur le sable nu des traces signent des chemins vers tes yeux ouverts ».

Le secret de danse : « les étoiles et les comètes qui dansent dans l’espace connaissent déjà le secret ».

Perspective de travail : penser aux traces que laisse notre danse dans l’espace.

Ecrire son prénom au sol : différentes écritures, petit/grand…

* très très grand
* en scripte
* en cursive
* avec d’autres parties du corps que les mains

Ecrire son prénom ou son numéro de téléphone dans l’espace :

* avec la main
* avec les mains
* avec les coudes
* changer à chaque fois de partie du corps à chaque nouveau chiffre
* s’échanger un mouvement : je t’envoie un chiffre avec une partie de mon corps tu me réponds un autre chiffre avec la même partie du corps.

« La danse du… »

* avec musique rythmée : danse du coude, du nez, des cheveux, des oreilles, des genoux, du gros orteil, des fesses, des épaules, de l’index, de la bouche, du nombril, des doigts de pied, des dents, des yeux, de la tête…
* un enfant montre ce qu’il a aimé (on joue la danse de Mathieu… de Marine, cela devient un modèle. On peut enchaîner en en prenant 3, 4, 5.

En ½ groupe, 3 espaces, 3 danses à enchaîner, applaudissements, on inverse.

**Zumba :**

S’appuyer sur les expériences des adultes de l’école.

**Danses collectives :**

S’appuyer sur le répertoire des danses locales ou danses folk.  
Voir le site des [CPC EPS du Haut-Rhin](https://www.google.fr/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=2&ved=2ahUKEwipyIShya7pAhXt8OAKHef2BQAQFjABegQIAxAB&url=http%3A%2F%2Fwww.eps68.site.ac-strasbourg.fr%2F%3Fmedia_dl%3D282&usg=AOvVaw0wHQTD01EmjhJtLv4huKp4).

**Cirque : activités de manipulation d’objets** - chaque enfant utilise son objet personnel tout au long de la séance.

* Apprendre à jongler avec divers objets personnalisés : les foulards sont facilitateurs.
* Niveau 1, jongler avec une balle (ou un autre objet) : <https://www.youtube.com/watch?v=Yqng5Mrc54s>
* petit lancer (bras près du corps) ;
* grand lancer (bras éloigné du corps) ;
* lancer balle au creux de la main, réception sur le dos de la main ;
* lancer balle sur le dos de la main, réception sur le dos de la main ;
* sous la jambe, derrière le dos, sous le bras…
* lancer et effectuer un « top \*» puis effectuer une figure (frapper des mains, effectuer ¾ de tour, ½ tour, 1 tour complet…) ;
* à deux, face à face, travail en miroir (le meneur varie ses jonglages et le second l’imite) ;
* en groupe, un meneur, les autres l’imitent.
* Avec les deux mains, en reprenant toutes les situations indiquées plus haut.
* Niveau 2, jongler avec 2 balles (ou deux autres objets) : <https://www.youtube.com/watch?v=XqSwDcIXMxQ>
* en colonne, lancer alterné, lancer et réception de deux objets, main droite main gauche ;
* en colonne, lancer simultané, lancer et réception de deux objets, main droite main gauche ;
* lancer les objets, l’un après l’autre, ne pas les rattraper dans un premier temps ;
* lancer le deuxième objet lorsque le premier est à l’apogée de sa trajectoire (point 0) ;
* changer de main à chaque série pour commencer ;
* lancer les objets, l’un après l’autre, le deuxième lancer se fait lorsque le premier objet est à l’apogée de sa trajectoire (point 0) ;
* c’est toujours le même objet qui est lancé en premier dans l’enchaînement (objets de couleurs différentes), avec alternance droite, gauche….
* lancer un objet par dessous le bras opposé et le rattraper au-dessus ;
* lancer le premier objet au-dessous du bras opposé, passer le deuxième dans la main libre, rattraper et recommencer de l’autre côté ;
* lancer et effectuer un « top » (frapper des mains, effectuer ¾ de tour, ½ tour, 1 tour complet, croiser les mains à vide ...).
* Expression et communication :
* Imiter, mimer, faire rire, émouvoir, surprendre : réaliser diverses actions motrices selon des thèmes donnés (clowneries, dressage, cavalerie…).

**Coordination**

* Travailler **les équilibres** (marcher sur une ligne au sol ou sur une corde, rester immobile sur un pied, sauter sur un pied, …).
* **Parcours** : Dans la cour, réaliser un parcours en utilisant les ressources à disposition (banc, jeux de cours, tracés au sol) ou en attribuant des types de déplacement à des zones définies.
* **Les parcours athlétiques** : enchaîner différentes actions (peut aussi être scindé en plusieurs ateliers)
* Courir vite sur 10m
* Courir en franchissant des obstacles : de hauteur et espacement égaux ou progressifs
* Courir en slalomant
* Appuis très rapides entre des lattes très rapprochées : travail en fréquence
* Déplacements en pas chassés
* Déplacement sen foulées bondissantes : cerceaux ou lattes à franchir de plus en plus espacés
* Bondissements dans des cerceaux : cloche-pied, pieds joints, alternatif
* Passer sous des obstacles (à quatre pattes, en rampant)
* **Saut à la corde :**
* Enchainer 3 sauts à pieds joints avec « des petits rebonds »
* Enchainer 3 sauts à pieds joints sans rebonds
* Enchainer 6 sauts à pieds joints « des petits rebonds »
* Enchainer 6 sauts à pieds joints sans rebonds
* Enchainer 3 sauts sur un même pied
* Enchainer 3 sauts sur pied droit
* Enchainer 3 sauts sur pied gauche
* Enchainer 6 sauts sur pied droit
* Enchainer 6 sauts sur pied gauche.

**Gymnastique** : sol souple, pas de tapis

**Se déplacer**

* Marcher avec déroulement du pied
* Trottiner dans l’espace, au signal se percher, s’immobiliser, s’accroupir, faire un saut…
* Se déplacer selon différents modes (à 4 pattes, comme un lapin, comme une araignée, comme un crabe, comme une chenille, comme un canard, comme un kangourou…)

**Mise en route articulaire, musculaire**

* Rotation/ Mobilisation tête et cou
* Rotation/ Mobilisation épaules, coudes, poignets, doigts.
* Rotation/ Mobilisation bassin + Enroulement colonne vertébrale,
* Rotation/ Mobilisation genoux, chevilles.

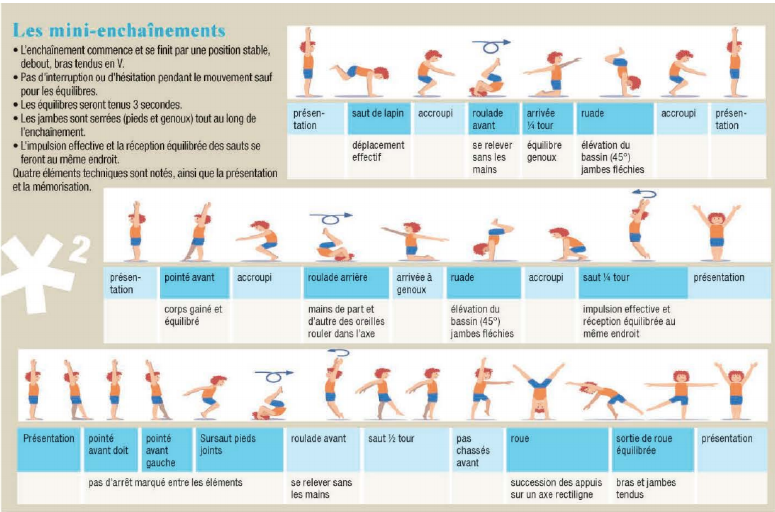
**Roulades**

* Culbuto groupé, genoux oreilles, pieds derrière la tête
* Culbuto, se relever avec une aide, sans aide.
* Faire une roulade avant.
* Enchaîner deux ou trois roulades avant.
* Faire une roulade arrière.

**Placements**

* A quatre pattes, genoux au sol, enchaîner dos plat, creux, rond
* A genoux, ruade.
* Planche faciale, planche écart, planche inclinée…

**Les mini-enchaînements**



**Conduire et maitriser un affrontement collectif ou interindividuel**

Les jeux collectifs se répartissent en trois catégories : les jeux d’attrape, les jeux de transport et les jeux de balle : chacune de ces catégories est incompatible avec les consignes de distanciation physique et de non partage des objets.

De la même manière, les jeux d’opposition (vers la lutte, le judo…) ne sont pas autorisés.

On pourra cependant pratiquer des activités individuelles (des jeux de raquettes), à condition que chaque élève ait sa propre raquette et sa propre balle ou volant.

De même, si vous avez des crosses de hockey, des jeux et parcours de motricité et d’habiletés pourront être proposés, une crosse et un palet (ou balle) par élève.

**Jeux de raquettes** : badminton, tennis, tennis de table – chacun son volant (balle) et sa raquette

1. **Jouer avec La raquette**

* pouce/index
* dissociation pouce/index et 3 doigts
* prise marteau
* prise stylo
* prise japonaise
* prise chinoise
* moulinet dans la main, droit
* moulinet dans la main, gauche
* changer de main ; changer de main par derrière dos ; derrière tête ; sous jambe levé ; entre les jambes
* prise haute / prise basse
* lâcher / rattraper
* les 6 mouvements de poignets et combinaisons
* En ronde de 4 : le 1er qui rattrape et tient correctement la raquette ; sur la prise demandée (prises variées)
* En grande ronde, devant, derrière, sur le côté
* Courir, dans tous sens, main dans le dos, croiser un max d'adv, réagir éviter, réagir signal sur un pied et prise de raquette.
* Ecrire, dessiner, mimer des actions de la vie courante AVEC LA RAQUETTE
* Etc.

1. **Jouer avec La balle.**

* d'une paume à l'autre.
* lancer d'une main à l'autre.
* lancer au sol puis rattraper.
* lancer au mur puis rattraper.
* faire rouler au sol d'une main à l'autre.
* lancer-rattraper en s'éloignant progressivement si réussite ("choux/fleur").
* Se retourner et rattraper la balle au signal du lanceur (lorsque celui-ci lâche la balle)
* Etc.

1. **Jouer avec La raquette et la balle.**

* garder la balle en équilibre (faire dormir la balle).
* pousser ; taper ; amortir ; frotter.
* prises de raquette et pression.
* Se déplacer vite dans tous les sens

1. **Jouer avec la raquette, la balle et le sol.**

* rebond raquette et sol alterné en CD. (D = Coup Droit)
* rebond raquette et sol alterné en R. (= Revers )
* rebond raquette et sol alterné en liaison.
* dribble CD.
* dribble R.
* dribble alterné.
* CD mur sol raquette, pointe sur le côté.
* R mur sol raquette, pointe sur le côté.
* liaison mur sol raquette, pointe sur le côté.
* Etc.

**Badminton** : chacun son volant et sa raquette

* **Rituels de maniabilité :**
* La toupie : faire tourner 20 fois la raquette entre les doigts le plus vite possible sans la faire tomber ; changer de sens de rotation ; augmenter le nombre de rotations.
* L’araignée : monter et descendre avec les doigts le long du grip sans faire tomber la raquette ; varier le nombre d’aller-retour.
* La raquette aveugle : sentir l’orientation de la raquette en gardant les yeux fermés ; varier la durée.
* Le tour de raquette : faire tourner le cadre de la raquette avec le bout des doigts sans la faire tomber, pendant 30s ; varier la durée.
* La toupie-revers : faire tourner la raquette entre les doigts et produire une frappe en revers (10 enchaînements) ; varier le nombre d’enchaînements ; varier la durée de réalisation.
* La toupie coup droit : faire tourner la raquette entre les doigts et produire une frappe en coup droit (10 enchaînements) ; varier le nombre d’enchaînements ; varier la durée de réalisation.
* La toupie alternée : faire tourner la raquette entre les doigts et produire une frappe en revers ou coup droit (10 enchaînements alternés) ; varier le nombre d’enchaînements ; varier la durée de réalisation.
* Le ramassé de volant : ramasser un volant à terre avec la raquette ; stabiliser le volant sur le tamis.
* L’accompagné coup droit : amortir en douceur la chute du volant en coup droit (trois réussites minimum) ; varier la hauteur du lancer ; augmenter le nombre de réussites exigées.
* L’accompagné revers : amortir en douceur la chute du volant en revers (trois réussites minimum) ; varier la hauteur du lancer ; augmenter le nombre de réussites exigées.
* L’accompagné alterné : amortir en douceur la chute du volant en revers et en coup droit (quatre réussites alternées minimum) ; varier la hauteur du lancer ; augmenter le nombre de réussites exigées.
* **Jeux d’envoi :**
* Envoyer le volant vers des cibles différentes en imprimant plus ou moins de vitesse : bloquer, pousser, frapper, slicer.
* Adapter sa prise de raquette en fonction de l’intention et de l’espace d’intervention sur le volant : prise coup droit, prise revers, prise courte, prise éloignée, prise serrée, prise relâchée
* Changer rapidement de prise entre deux frappes en relâchant la main et en utilisant les doigts.
* Se déplacer et frapper le volant avec une intention : marquer le point, viser des cibles...
* Produire des trajectoires de volant variées (montante, descendante, à plat).
* Produire des vitesses de volant variées (volants rapides ou lents).
* Jongler en coup droit et en revers : varier la hauteur des trajectoires.
* Servir en coup droit et en revers : varier la position des cibles.
* Effectuer un service court / un service long : varier la taille des cibles en fonction de la réussite des élèves.

**Hockey** : chacun sa crosse et son palet

* Conduire le palet d’un point A à un point B en ligne droite.
* Conduire le palet d’un point A à un point B en slalomant entre des plots.
* Atteindre une cible : varier la taille et l’éloignement.