

# L'EPS en période de déconfinement

## Situations d'apprentissage Cycle 2

Merci avant tout de vous reporter aux recommandations du protocole sanitaire,  
susceptible d'évoluer



## Table des matières

<b>Protocole sanitaire et circulaire du 04 mai 2020</b> .....	3
<b>Considérations pédagogiques pour l'EPS</b> .....	4
<b>JEUX AVEC DEPLACEMENTS</b> .....	6
Orientation Parcours mémo .....	6
CROASS'SAUTS .....	12
LE TIR AU PANIER .....	13
EXERCICES MUSCULAIRE ET EQUILIBRES .....	14
EXERCICES « CARDIO » .....	15
<b>JEUX SANS DEPLACEMENT – CHACUN DANS SON ESPACE</b> .....	16
Le chef d'orchestre.....	16
LA CROIX.....	17
Jacques a dit .....	19
Alphabet sportif .....	20
<b>DANSE ET JEUX DANSES</b> .....	21
Jeux du prénom.....	21
La danse des animaux .....	22
Le miroir .....	23
Les chiffres .....	24
Le Hip-hop.....	25
Verbes d'action .....	26
Faire des percussions avec son corps .....	27
<b>PRATIQUES CORPORELLES DE BIEN ETRE</b> .....	28

## Protocole sanitaire et circulaire du 04 mai 2020

### Rappel des fondamentaux

Maintenir de la distanciation physique / Appliquer les gestes barrière / Limiter le brassage des élèves  
Assurer le nettoyage et la désinfection des locaux et matériels / Former, informer et communiquer

### Mesures à appliquer

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**. Dans tous les autres cas, appliquer la distanciation la plus proche possible des 5m avec 4m<sup>2</sup> par élève.

**Proscrire les jeux de ballon et les jeux de contact.**

**Proscrire l'utilisation de matériel sportif pouvant être manipulé par tous tels que ballons, balles, raquettes, tambourins, petit matériel, etc.** (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. Prévoir un balisage, un sens de circulation en sens unique. Matérialiser des zones d'attente faisant respecter la distanciation.

**CYCLE 1 : 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.

**CYCLES 2 et 3 : 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. 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, ainsi qu'une bouteille d'eau et une serviette à poser au sol pour certaines activités hors de la classe.**

**En cas d'utilisation d'une salle, l'aérer et s'assurer de sa désinfection après utilisation par le groupe précédent.**

**S'assurer de l'absence d'un groupe d'élèves dans le couloir ou sur le lieu de passage.**

Lister les intervenants extérieurs devant circuler dans l'école et leur fournir les consignes spécifiques.

### Points de contrôle

**Se laver les mains** avant et après l'activité

**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.

Des priorités par niveau (Circulaire du 04 mai 2020 relative à la réouverture des écoles)

**Primaire** : en outre, 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.

## Considérations pédagogiques pour l'EPS

En raison des contraintes sanitaires, nous devons penser de nouvelles formes d'enseignement et adapter les contenus. Les propositions visent à dispenser une activité physique, permettant de « **favoriser l'équilibre des élèves** » en gardant à l'esprit qu'elles contribuent à l'acquisition du **socle commun** de connaissances, de compétences et de culture.

C'est avec empathie qu'il faudra prendre en compte une forte hétérogénéité et articuler un enseignement à la fois pour des élèves présents et d'autres à distance. Il sera nécessaire de travailler l'autonomie, en lien avec le projet personnel de l'élève et celui du groupe classe. Par exemple, des jeux réalisables à la fois à la maison et en classe pourront être proposés dans le cadre d'un projet, et d'une démarche communs (production, défi de classe, etc.)

La circulaire du 04 mai 2020 fixe des priorités dans les apprentissages. Les enseignements d'activités physiques pourront donner des occasions de travail en **transversalité** en amont, pendant et après les séances. En grande section de maternelle, un travail approfondi sur le vocabulaire, la conscience phonologique et la compréhension orale est mené. A l'école élémentaire, les liens porteront en priorité sur le français et les mathématiques.

Seront préconisés deux types d'activités physiques:

- **Activités sans déplacements** au cours desquelles chaque élève reste dans sa propre zone de 4m<sup>2</sup> :  
Remise en forme, activités d'équilibre, de danse (création, reproduction de formes), de sauts, expression corporelle, coordination...
- **Parcours individuels balisés et cadrés** de manière à éviter contacts, brassage et respecter la distanciation physique, sans matériel à manipuler par les élèves :  
Parcours, coordination, courses, orientation

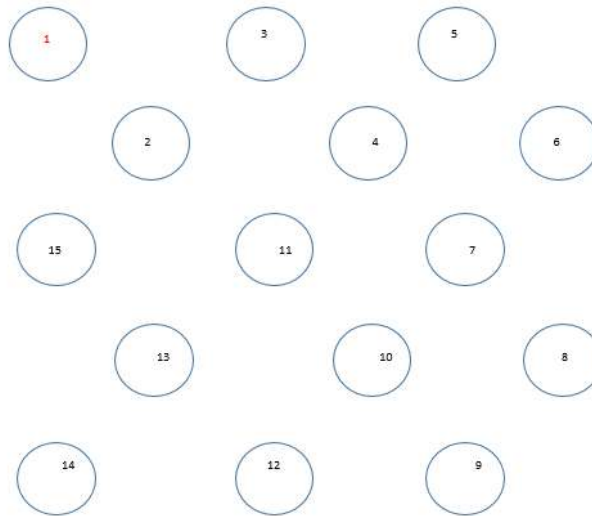
Les propositions qui suivront visent à tendre vers le respect du protocole sanitaire en vigueur, mais la vigilance de chacun reste de rigueur.

Chaque situation étant unique, ces propositions seront à adapter au contexte de l'école et de la classe après un diagnostic effectué sur les possibilités de pratique et sur les besoins des élèves. Prudence et bons sens devront présider à une bonne sécurité pour les enseignants et leurs élèves.

**Sans déplacement - Dans un espace contraint (salle de motricité par exemple)**

Chaque élève reste dans sa **zone de 4m<sup>2</sup>** (tracée à la craie ou gommette)

Circulation des élèves sur des distances courtes (par petits groupes) en respectant la distanciation :



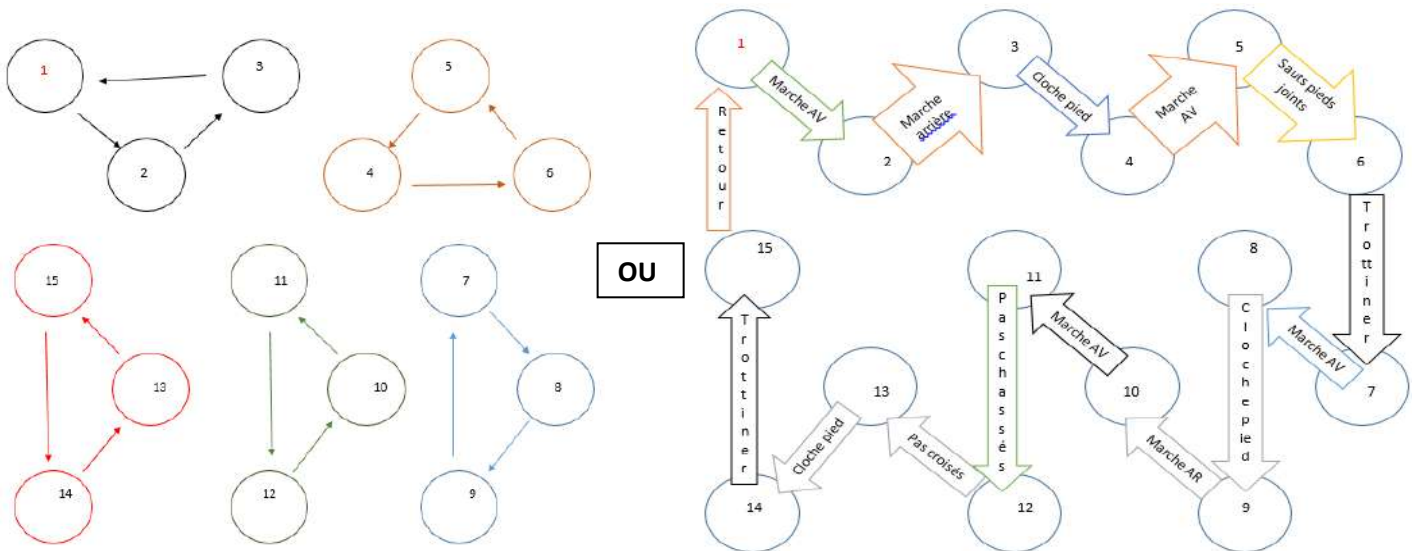
**Avec déplacements dans un espace contraint (salle de motricité par exemple)**

Circulation d'élèves sur un parcours incluant tous les élèves : la dernière zone doit être proche de la première.

Les élèves se déplacent au signal de l'enseignant et avancent d'une seule zone à la fois.

Proposer des contraintes de déplacements entre les zones.

Proposer des mouvements spécifiques à l'intérieur des zones :



**Parcours de motricité et jeux dans la cour**

Baliser les parcours avec un sens de circulation, des zones d'attentes, des itinéraires de retour respectant la distanciation et le non brassage des élèves : 10m pour la course, 5m pour la marche rapide.

## ORIENTATION PARCOURS MEMO

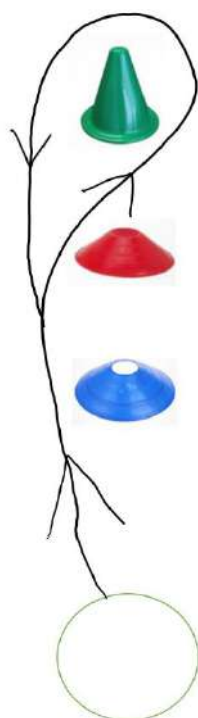
### Orientation Parcours mémo

Les élèves mémorisent un parcours à effectuer : Pas de contact avec des objets

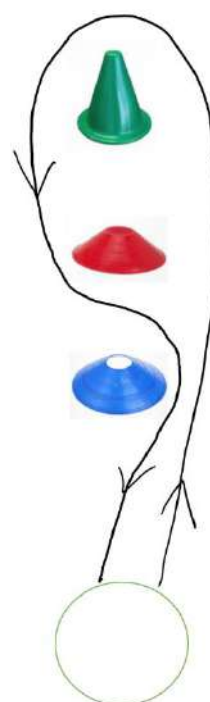
- A l'aide d'une affiche indiquant des repères (plots, objets, éléments de la cour)
- A l'aide d'indications orales de l'enseignant ou d'un camarade (lien avec le langage)

Ils apprennent à se repérer puis à agir grâce à un espace représenté en se situant par rapport à des objets.

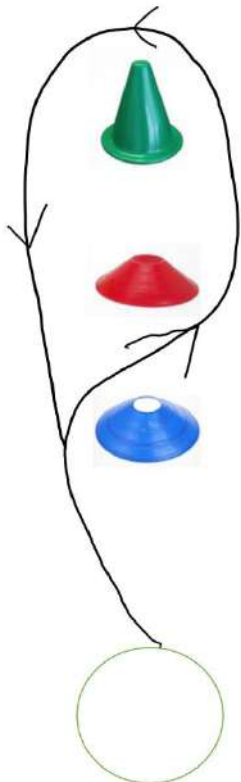
Ils peuvent restituer oralement leur trajet, puis proposer oralement ou à l'écrit un trajet de leur choix.



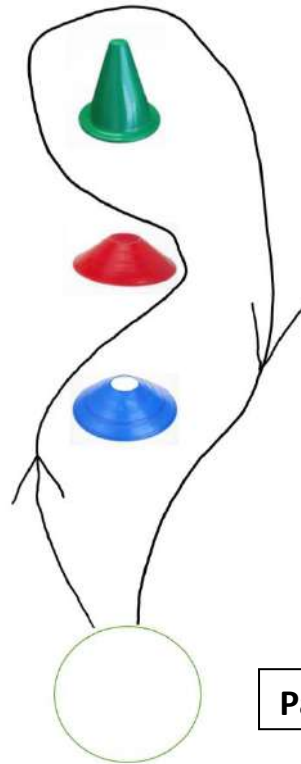
Parcours 1



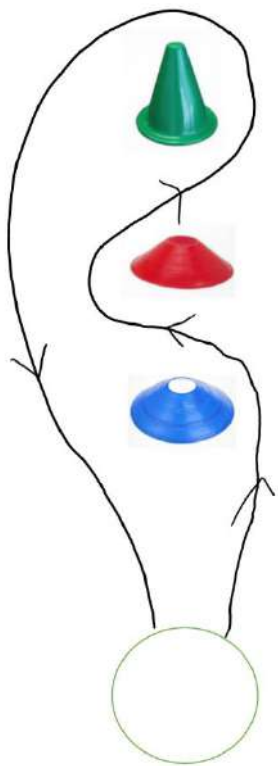
Parcours 2



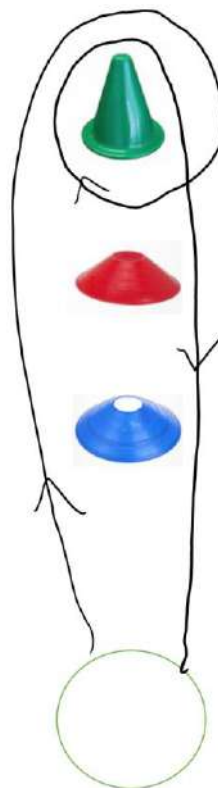
**Parcours 3**



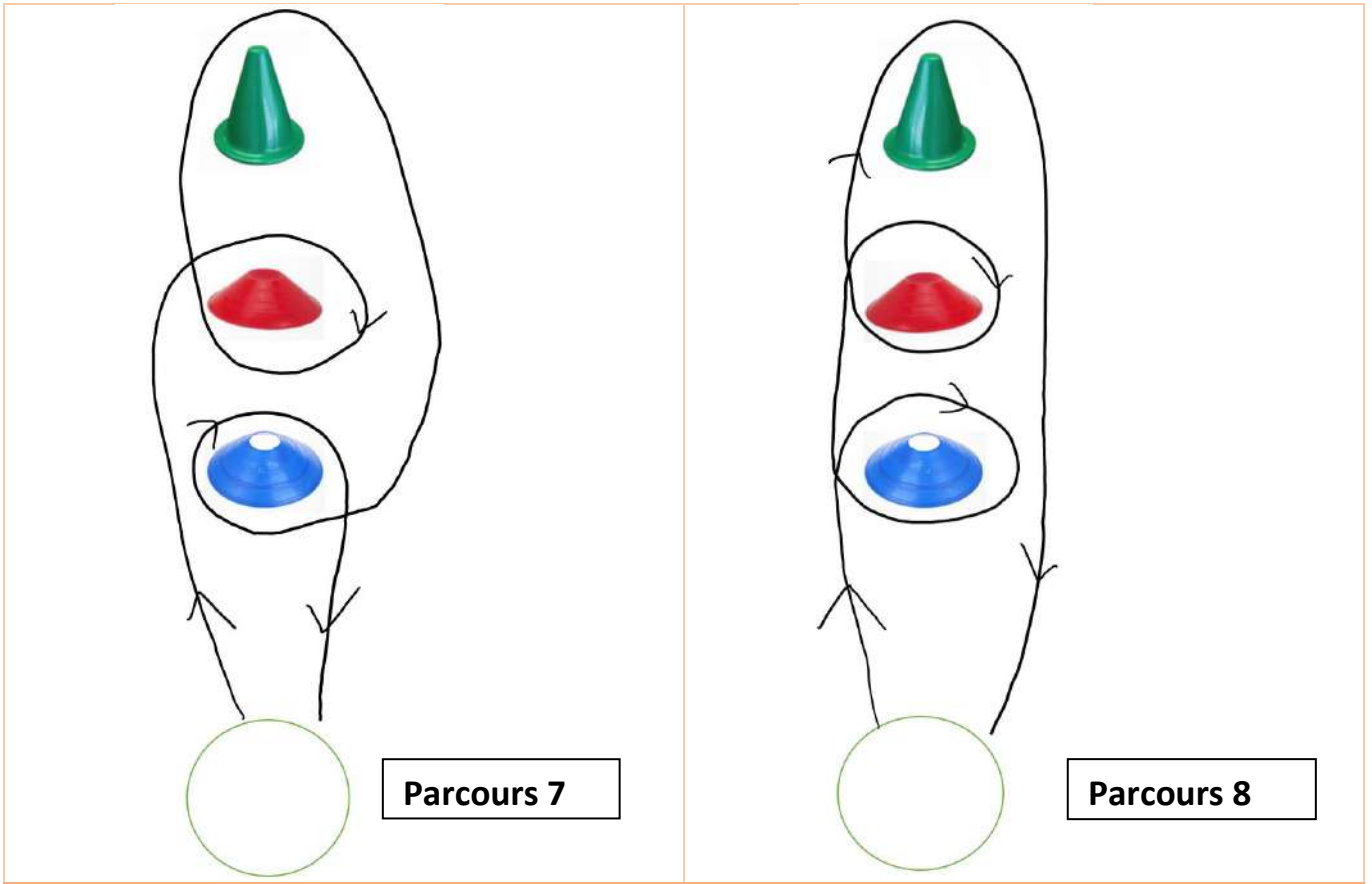
**Parcours 4**



**Parcours 5**



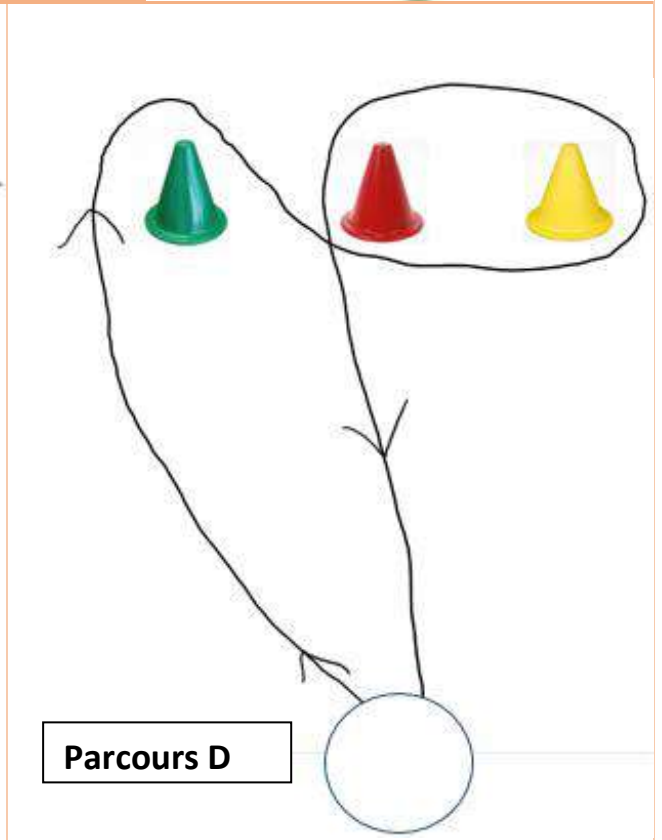
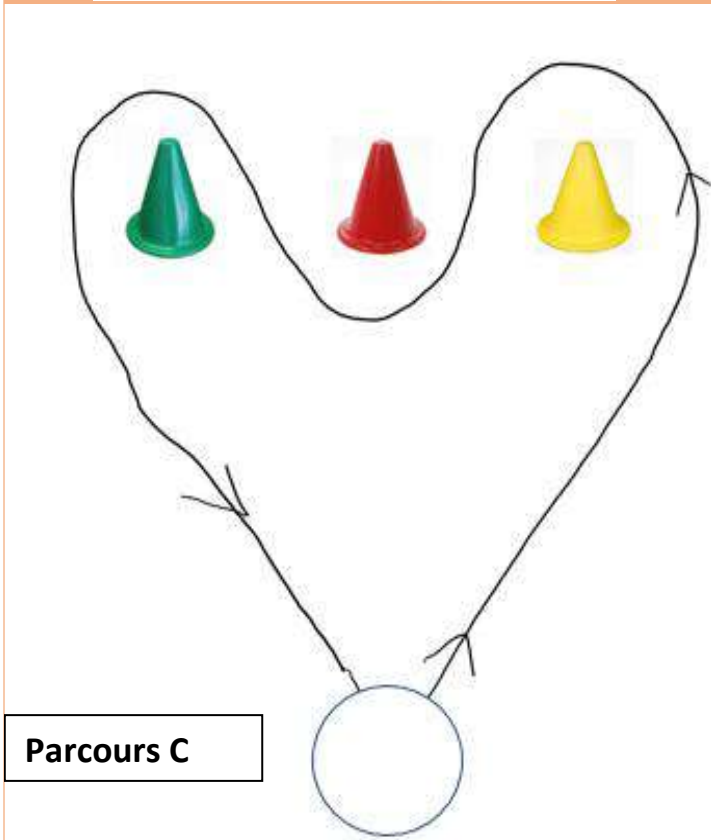
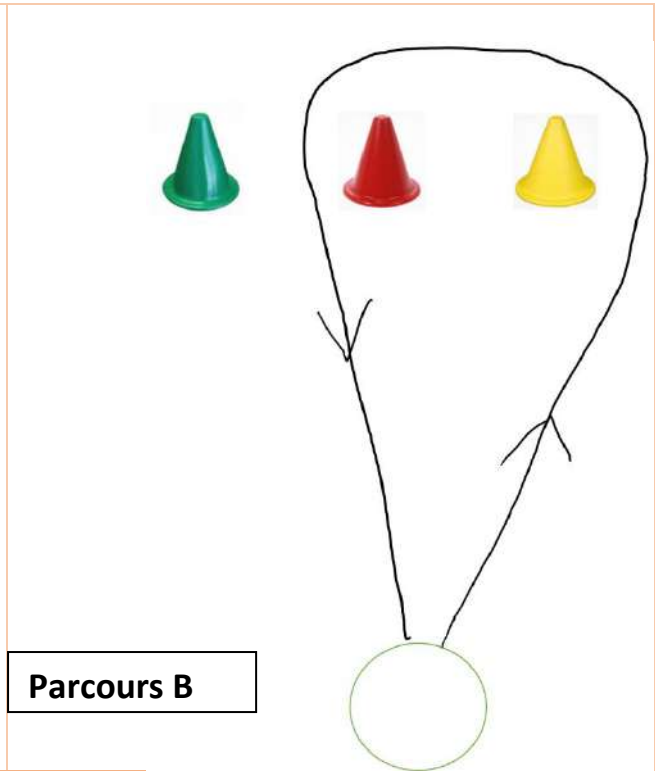
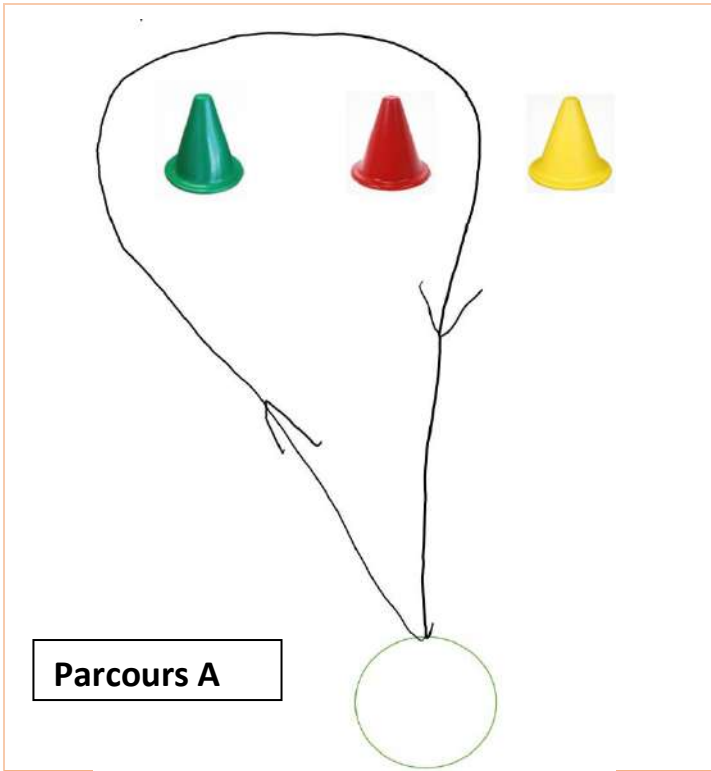
**Parcours 6**

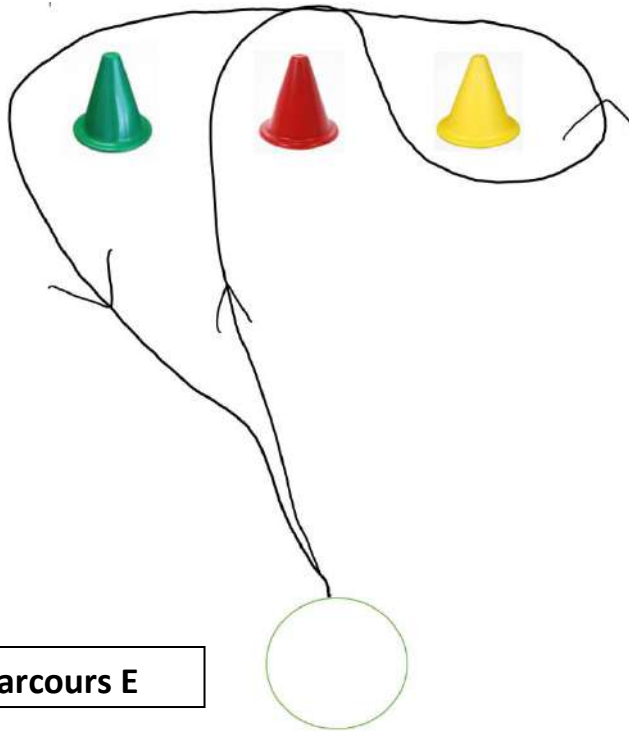


**Parcours 7**

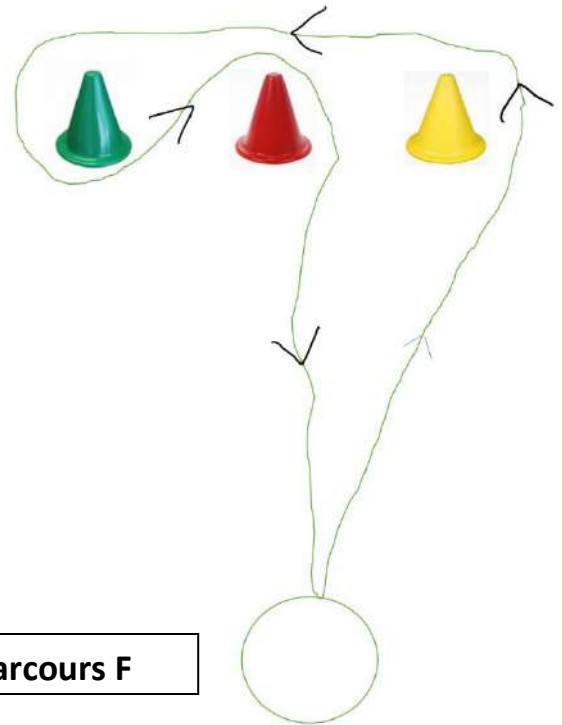
**Parcours 8**







**Parcours E**



**Parcours F**



**Pour tracer des parcours 1**



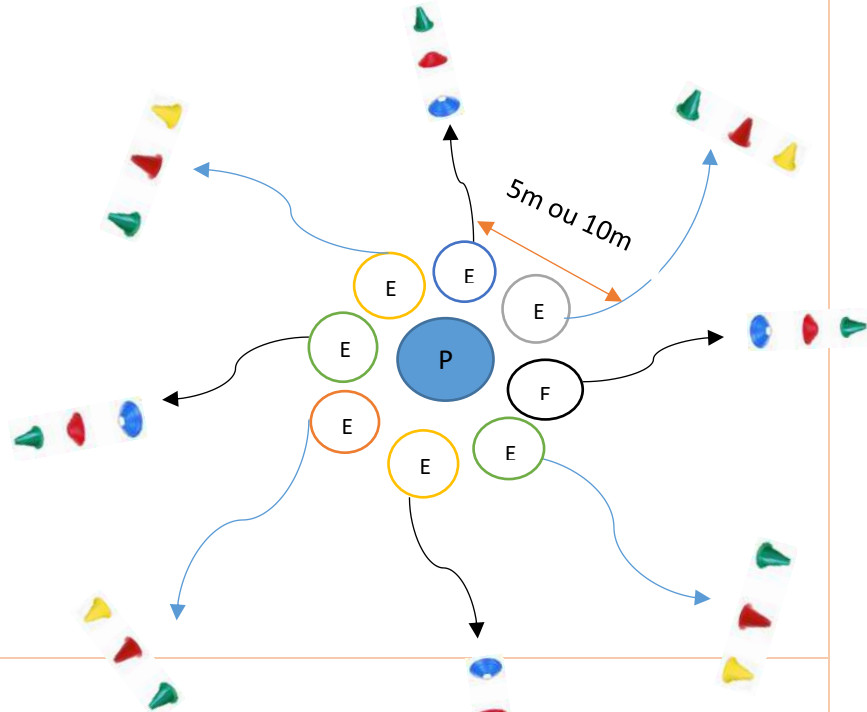
**Pour tracer des parcours 2**

Une vidéo explicative et d'autres fiches à télécharger (Académie de Nancy-Metz)

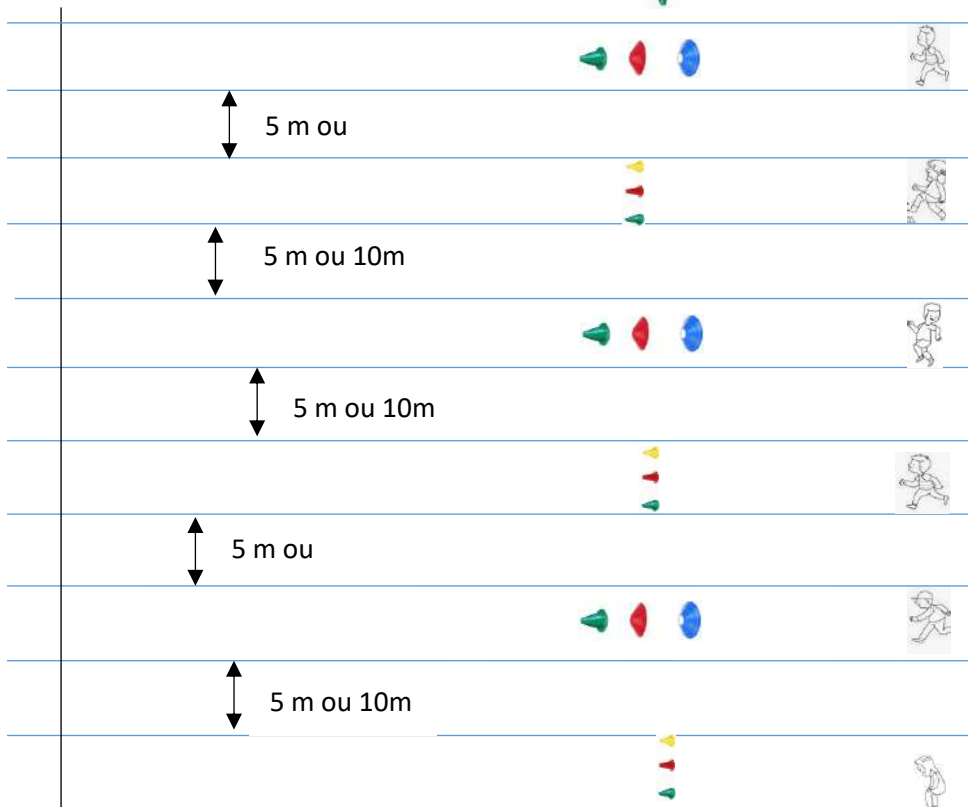
<https://www4.ac-nancy-metz.fr/eps57/spip.php?article427&lang=fr>

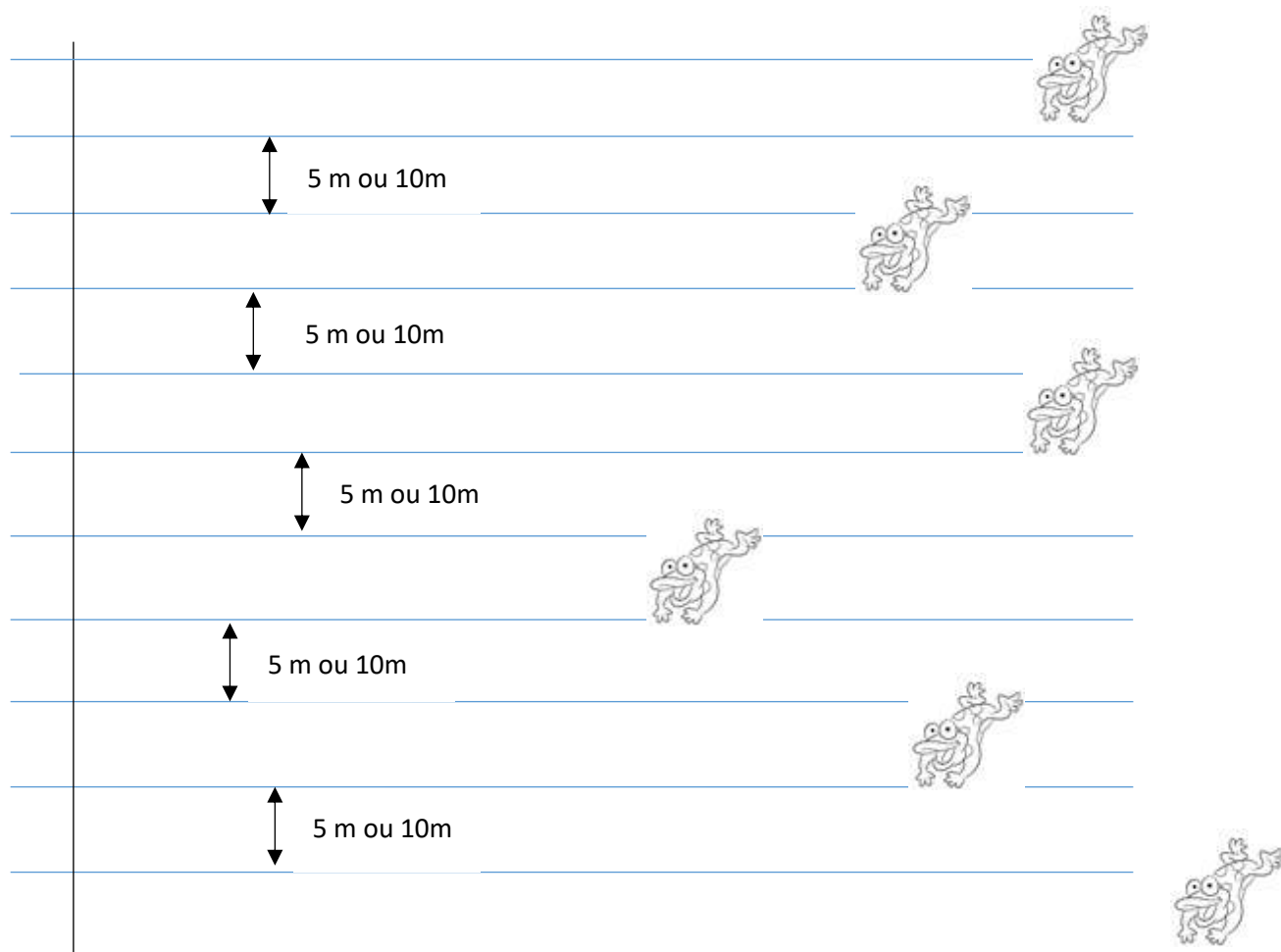
**DISPOSITIFS POSSIBLES Parcours mémo**  
**PE = professeur des écoles / E = élèves : chacun dans sa zone**  
**Espacement des parcours : 5m pour la marche (10m pour la course)**

**En étoile**



**En couloirs**





Au-delà de la grenouille, imaginer avec les élèves beaucoup d'autres modes de déplacements

Baliser les parcours avec un sens de circulation, des zones d'attentes, des itinéraires de retour respectant la distanciation et le non brassage des élèves : 10m pour la course, 5m pour la marche rapide.

Possible seulement si les surfaces touchées peuvent être nettoyées



## Défi n°1 : le tir au panier

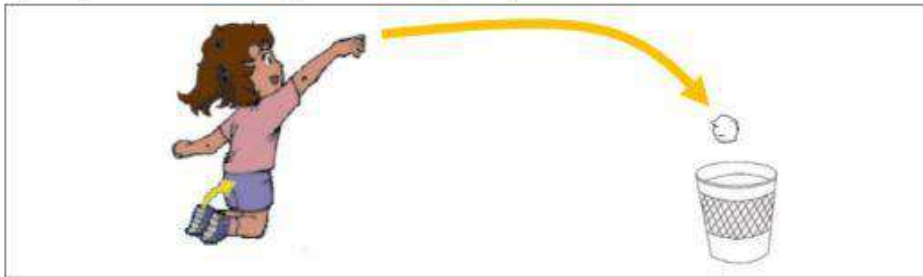
Performance

### Ce qu'il faut faire

Je lance 1 boule de papier dans une poubelle. Je vais la chercher et je reviens à ma place.

Je le fais 10 fois.

Quand je réussis 10 lancers, je recule d'un pas et je recommence.



Rôles à tenir : 1 lanceur + 1 juge

Matériel : 1 boules de papier + 1 poubelle

### Variantes

- Je lance 5 fois, 6 fois, etc.
- Je lance dans un temps contraint.
- Je lance en changeant de main.
- Je lance debout, sur un pied.
- Je lance sur une cible plus petite ou plus grande.
- Je lance des objets différents : balle, paire de chaussettes enroulées, etc.
- Je lance par-dessus un obstacle (fil tendu, chaise, etc.)

La poubelle peut être remplacée par tout type de cible (craie au sol, cerceau, caisse...)

L'objet lancé peut être autre chose qu'une boule de papier

L'objet lancé est individuel et ne passe pas de main en main

Cliquer sur l'image pour lire la vidéo



Chacun fonctionne sur son propre espace  
Possible seulement si les surfaces touchées peuvent être nettoyées

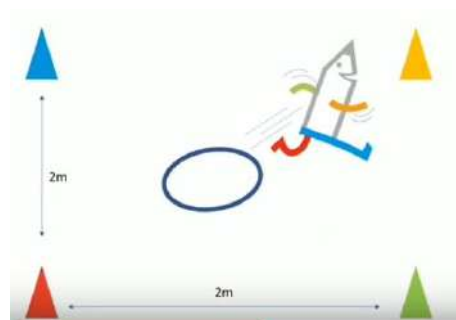
Cliquer sur l'image pour lire la vidéo



### **Attention**

Dans cette vidéo il faut toucher les plots.  
Préférer donner comme consigne de les contourner.  
Les élèves ne touchent ni les cerceaux ni les plots

Contourner les plots suivant la couleur annoncée



### **Variables**

- Mode de déplacement : en marchant, en courant, en avant, en arrière, pas chassés, cloche-pied, pieds joints, accroupi, etc...
- Distance cerceau/plots
- Durée de chaque passage

## Le chef d'orchestre

Chaque élève reste dans sa zone matérialisée au sol (craie, gommette)

Un élève se retourne. Les autres sont debout dans leur zone.

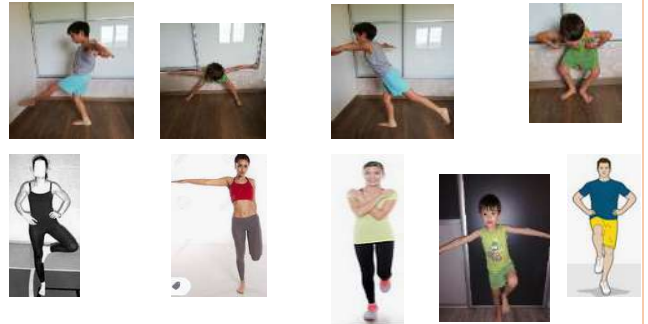
Un autre élève est désigné comme « chef d'orchestre ». Les autres élèves doivent reproduire ses gestes et postures sur place sans parler.

L'élève désigné se retourne et doit alors essayer de deviner quel enfant est le chef d'orchestre

Possibilité d'utiliser les mouvements ci-après à partir d'images présentées par l'enseignant ou d'autres mouvements qu'il aura choisis.

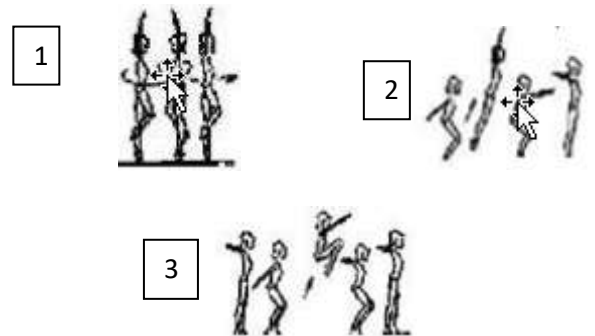
### Postures statiques

- Ecarter les bras et lever le genou devant
- Lever les bras et tendre la jambe devant
- Ecarter les bras et les jambes
- Ecarter les bras et tendre la jambe en arrière
- Mains sur les hanche et un pied sur le genou
- Se tenir la cheville derrière et écarter le bras
- Croiser les bras et on lever une jambe
- Mains sur les hanches et on lever le genou devant

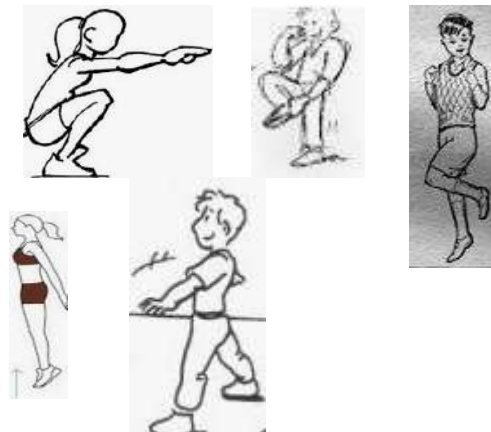


### Travailler l'équilibre en tournant et en sautant

- 1 Faire le flamant rose et tourner (1/2 tour)
- 2 Sauter comme une grenouille
- 3 Sauter en levant les genoux



- Se mettre accroupi
- Lever un genou
- Ecarte les jambes
- Sauter à pieds joints
- Lever un genou et poser un coude dessus





## Défi n°2 : la croix

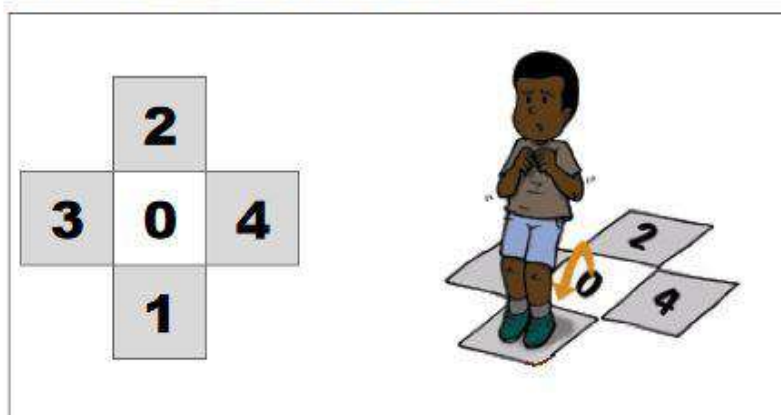
### Performance

#### Ce qu'il faut faire

Je me place pieds joints dans la case « 0 ».

Je saute à pieds joints dans les cases : **1 - 0 - 2 - 0 - 3 - 0 - 4 - 0**.

Je réalise le plus d'enchaînements possible en 30 secondes.



**Rôles à tenir :** joueur + juge + maître du temps.

**Matériel :** représenter une croix au sol.

#### Variantes

- Modifier la durée.
- Changer l'ordre des cases.
- Chronométrer le temps pour effectuer 5, 10, 15 enchaînements.
- Le modifie les sauts : 2 pieds au centre / cloche pied dans les autres cases.

Respecter la distanciation physique  
 Chaque élève peut tracer sa croix à la craie

## JEUX SANS DEPLACEMENTS

### Objectifs

- Travailler l'équilibre, la coordination, communiquer par le corps
- Comprendre le rôle équilibrateur des bras et du regard
- Commencer à serrer le ventre en avalant le nombril

Ces jeux peuvent être proposés aux familles pour des activités à la maison.

Possibilité de se lancer des défis de classe

C'est une occasion de permettre aux élèves de se retrouver, même virtuellement

Recréer le lien du groupe classe sur un document partagé par la classe

(Sous réserve de l'autorisation des parents, sinon proposer de filmer de dos)

### Situations langagières :

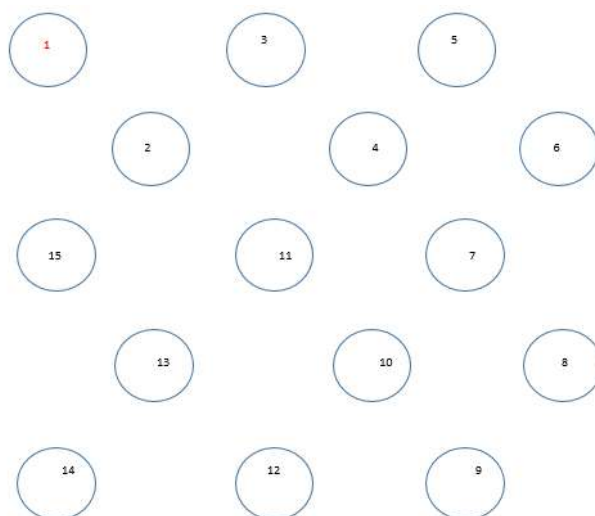
- Verbes d'action
- Situer et nommer les différentes parties du corps humain

### Utilisation de l'espace

#### Sans déplacement - Dans un espace contraint (salle de motricité par exemple)

Chaque élève reste dans sa **zone de 4m<sup>2</sup>** (tracée à la craie ou gommette)

Circulation des élèves sur des distances courtes (par petits groupes) en respectant la distanciation :



Chaque élève reste dans sa zone matérialisée au sol (craie, gommette...)

Un meneur de jeu (l'enseignant puis un élève) donne des consignes aux autres joueurs. Ceux-ci ne doivent s'exécuter que lorsque la consigne est précédée de la formule "Jacques a dit". Ils marquent alors 1 point.

L'élève qui exécute un mouvement non précédé de la formule ou qui n'exécute pas la consigne ne marque pas de point.

Possibilité de faire valider une posture en binôme : un élève agit tandis que l'autre valide

On comptabilise le nombre de points à la fin du temps de jeu : possibilité d'attribuer un score d'équipe.

Variantes:

-On peut aussi attribuer une statue à chaque élève: on apprend à réaliser la statue des autres (on mémorise) ; Et le meneur annonce par la suite: "Jacques a dit, statue de Untel!"

-On peut inventer sa statue

### Equilibres statiques

Le meneur montre et énonce les consignes

Jacques a dit :

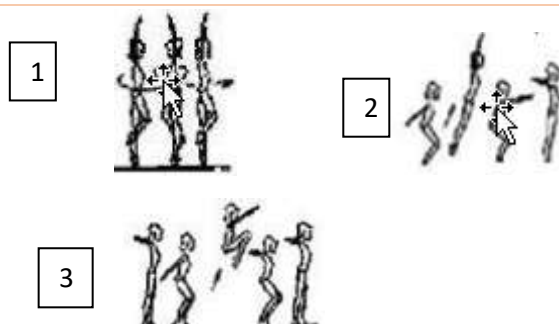
- Ecartez les bras et levez le genou devant
- Levez les bras et tendez la jambe devant
- Ecartez les bras et les jambes
- Ecartez les bras et tendez la jambe en arrière
- Mains sur les hanches et un pied sur le genou
- Tenez-vous la cheville derrière, écarte le bras
- On croise les bras et on lève une jambe
- Mains sur les hanches et on lève le genou devant



### Travailler l'équilibre en tournant et sautant

Jacques a dit :

- 1 Faites le flamant rose et tournez (1/2 tour)
- 2 Sautez comme une grenouille
- 3 Sautez en levant les genoux





























Jacques a dit :

- Sautez à cloche-pied
- On se met accroupi
- On saute pieds joints
- On écarte les jambes
- Levez un genou et posez le coude dessus



## Alphabet sportif

<b>Alphabet sportif cycles 1 et 2</b>												
<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>	<b>E</b>	<b>F</b>	<b>G</b>	<b>H</b>	<b>I</b>	<b>J</b>	<b>K</b>	<b>L</b>	<b>M</b>
Sauter à cloche pied 5s	Faire le moulin avec les mains 5s	Faire 3 flexions	Ecarter et resserrer les bras 3 fois	Sauter comme le kangourou 5 sauts	Statue bras écartés 5s	Rester sur la pointe des pieds 5s	Sautiller en tournant sur soi-même	Faire 3 cloche-pied pied D et 3 pied G	Faire 5 mouvements de brasse avec les bras	Imiter l'oiseau qui vole avec les bras	Imiter la grenouille Qui saute 3 fois	Rester en équilibre sur 1 pied 5s
												
<b>N</b>	<b>O</b>	<b>P</b>	<b>Q</b>	<b>R</b>	<b>S</b>	<b>T</b>	<b>U</b>	<b>V</b>	<b>W</b>	<b>X</b>	<b>Y</b>	<b>Z</b>
Sautiller jambes écartées 5s	Tourner sur soi-même comme une toupie 3 tours	Faire de grands cercles bras tendus	Marcher en canard 5s	Sauter 5 fois en levant les genoux	Courir 10s en levant les genoux	Courir en faisant l'avion 5s	Marcher comme un robot 5s	Tourner en sautant à cloche pied	Garder les mains en l'air 5s	Faire des pas chassés comme le crabe 5s	Faire semblant de nager le crawl 5s	Marcher au ralenti sur place 5s
												

# DANSE ET JEUX DANSES

## Situations langagières

**Verbalisation autour de l'action motrice pour favoriser une prise de distance : analyser le vécu, l'évoquer, enrichir le vocabulaire.**

**En amont de la séance : se projeter**

**Dans la situation de danse ou d'expression : mouvements, consignes d'élèves**

**Les temps de retour : langage d'évocation**

## Jeux du prénom

**Organisation** : en cercle en respectant 2 m de distance, un cerceau au centre. A tour de rôle, un élève court jusqu'au centre du cercle, s'arrête et réalise son mouvement

**Objectif** : Créer un mouvement différent sur chaque syllabe de son prénom en le nommant

### **Variables :**

- Variable 1

Le groupe répète collectivement la proposition qui vient d'être faite avant que ne parte le suivant.

- Variable 2

Sans nommer les syllabes, réaliser les mouvements au sol, varier la vitesse, répéter le mouvement de son choix, agrandir son mouvement, 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...

- Variable 3

Par 2 face à face à 2m de distance reproduire le prénom d'un camarade

## La danse des animaux

Cliquer sur l'image ou sur les liens pour lire les vidéos



La danse des animaux : Les écureuils

- L'écureuil : [https://youtu.be/Yg\\_RvJJIXTQ](https://youtu.be/Yg_RvJJIXTQ)  
La danse des écureuils : <https://youtu.be/IL0911Cffn0>  
Le gorille : <https://youtu.be/5BXypvDQex4>  
La danse des gorilles : <https://youtu.be/kYe3l8L6F0s>  
Le loup : <https://youtu.be/dQHv28ZwmXc>  
La danse des loups : <https://youtu.be/mPQur-WyeQI>  
Le serpent : <https://youtu.be/eqxLyEtOjDQ>  
La danse des serpents : <https://youtu.be/syf5xCFT7dU>  
Le mouton : <https://youtu.be/p9NRGC--5gg>  
La danse des moutons : <https://youtu.be/bzXPWZlQLVg>  
La tortue : <https://youtu.be/tpjORguF77o>  
La danse des tortues : <https://youtu.be/6gi5jpIJ7r0>  
Le flamant rose : <https://youtu.be/stHlqlvRQCE>  
La danse des flamants roses : <https://youtu.be/vTyHLoJ6Aa4>  
La grenouille : [https://youtu.be/RB4cScSa\\_X4](https://youtu.be/RB4cScSa_X4)  
La danse des grenouilles : <https://youtu.be/b4uX1XLxtoA>  
Le vautour : <https://youtu.be/BYeKjHdHsZg>  
La danse des vautours : [https://youtu.be/Gcbk\\_ftvTJk](https://youtu.be/Gcbk_ftvTJk)  
Le hibou : <https://youtu.be/eH4b0IK-3Mc>  
La danse des hiboux : <https://youtu.be/0zKB5l-sMCI>  
L'otarie : <https://youtu.be/PQLuRFYpC-Y>

L'animal : discussions sur son aspect, son mode de déplacement

La danse de l'animal : sur une musique, créer sa chorégraphie

Chacun fonctionne sur son propre espace

Possible seulement si les surfaces touchées peuvent être nettoyées

# Défi n°4 : le miroir

## Prestation artistique ou acrobatique

### Ce qu'il faut faire

1. Comme devant un miroir, je reproduis les positions de la personne en face de moi (frère, sœur, papa, maman...).
2. J'imagine des positions à faire reproduire.



**Rôles à tenir :** joueur + juge

**Matériel :** accessoires si besoin

### Variantes

- Utiliser des accessoires : objet, chaise, etc.
- Se placer côte à côte.
- Reproduire un enchaînement de positions.

Pas de contact

Respecter la distanciation physique

Ici, au moins 2m de chaque côté de la ligne

Nettoyer les objets après utilisation

**Organisation** : en cercle en respectant 2 m de distance

**Objectif** : Tracer des chiffres en l'air avec la main.

**Variables** : 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.

**Variables** : Par 2 à deux mètres de distance, trouver le chiffre reproduit par son camarade, combiner plusieurs chiffres

## La boule magique

**Organisation** : en cercle, sans se donner la main, à 2m de distance

**Objectif** : faire voyager chacun à son tour une boule imaginaire (varier les hauteurs haut/bas, devant/derrière, côtés et la vitesse...). L'élève réalise un mouvement sur place, les pieds sont ancrés dans le sol et choisit de transmettre à distance la boule imaginaire à son voisin ce qui traduit la fin du mouvement et ainsi de suite.

**Variables** : faire varier les hauteurs, la forme de la boule, la densité (lourde, légère), la vitesse de transmission, en se déplaçant, en avant ou en arrière en veillant à ne pas se rapprocher de son camarade.



Cliquer sur les images ou sur les liens pour lire les vidéos

**Organisation :** En plusieurs lignes en respectant 2m de distance

**Objectif :** Apprendre des pas de hip-hop et danser avec ses camarades

**Variables :**

- Danser les pas appris à l'unisson avec un, deux trois camarades.
- Inventer son propre pas

3 pas simples :



<https://www.youtube.com/watch?v=nFJfwidsF3o>

3 Pas simples de plus :



<https://www.youtube.com/watch?v=wcSjqlDqKJo>

## Verbes d'action

**Organisation** : En ligne en respectant 2m de distance

**Objectif** : Créer des mouvements à partir de verbes d'action

Ex : tourner, onduler, sauter, chuter, s'arrêter, vibrer, se contracter, se balancer, caresser, s'étirer, se déplier, s'allonger, glisser, chuchoter, attraper, frotter, jeter, secouer, bondir, s'enfoncer, jeter, trembler, ramasser, lancer...

Enchaîner 3 ou 4 les mouvements correspondant aux 3 ou 4 verbes d'action énoncés

**Variables** : par groupe de trois, choisir pour chacun des élèves de garder un mouvement et l'associer à celui des autres pour créer une phrase gestuelle dansée.

Pour améliorer la qualité du mouvement, faire varier les énergies (doux, fort, dur, rapide, lent, saccadé...)

Faire des percussions avec son corps

Coordonner ses mouvements avec le rythme créé

Cliquer sur l'image pour lire la vidéo



Source Numéridanse

Cabane de la danse ARCOSM

Pas de contacts

Respecter la distanciation physique

Ici, au moins 5m entre chaque élève

Nettoyer les surfaces utilisées

# PRATIQUES CORPORELLES DE BIEN ETRE

## Situations langagières :

- Verbes d'action
- Situer et nommer les différentes parties du corps humain

Cliquer sur les image pour lire les vidéos



Attention : les actions se font sur place  
Pas de contact  
Respecter la distanciation (4m<sup>2</sup> par élève)