



EPS SANS CONTACT CYCLE 1

A DISTANCE MAIS ENSEMBLE

RECOMMANDATIONS

- ✓ **PEDAGOGIQUES** : Par ces fiches, nous souhaitons apporter un accompagnement à la pratique de l'EPS, à l'école ou à la maison, en valorisant les aspects ludiques et responsables des élèves, notamment la solidarité, dans un contexte contraint en termes de regroupement.

- ✓ **SANITAIRES** (Protocole 4 mai 2020) :
 - 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. Pour l'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.
 - Pour l'utilisation de matériel sportif pouvant être manipulé par tous, assurer une désinfection régulière adaptée (ou réserver uniquement les manipulations à l'adulte),
 - Privilégier des parcours sportifs individuels permettant de conserver la distanciation physique.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.

- ✓ **EN GENERAL** :

Les activités proposées doivent se réaliser dans le respect des gestes barrières, les espaces devront être matérialisés individuellement.

Rappel des gestes :

 - Se laver les mains 30 sec. avant et après l'activité,
 - Evoluer toujours à au moins 1 m de distance,
 - Eviter toutes les situations en face à face,
 - Tousser dans son coude, ne pas cracher,

limiter l'activité en cas de difficultés respiratoires.

Les activités proposées ne présentent aucun danger objectif. Toutefois afin d'assurer sa sécurité et celle des proches, il faut veiller à ce que l'espace libre soit suffisant, le sol sans obstacle.

ORGANISATION DU MATÉRIEL D'EPS



Une caisse par jour semble judicieux : ainsi le matériel reste 1 semaine sans être touché. (s'il peut être nettoyé, c'est mieux).

Une rotation des activités est ainsi organisée.
Par exemple : lundi-les lancers, mardi-les sauts,
jeudi-la danse créative, vendredi-les draisiennes

Chaque élève garde son matériel sur le temps de l'activité, sans échange. Il se lave les mains avant et après l'activité.



DES PROPOSITIONS D'ACTIVITÉS...

Activités athlétiques :

- [Parcours saut](#)
- [Parcours lancer \(1 et 2\)](#)
- [Parcours de la gazelle](#)
- [Les flaques](#)

Activités de roue :

- [En draisienne](#)

Danse créative :

- [Les engins qui dansent](#)
- [Mon beau miroir](#)
- [Les tracés éphémères](#)
- [Les animaux](#)
- [Les planètes](#)
- [Les éléments](#)
- [La chaise](#)

APSA :
ACTIVITÉS
ATHLÉTIQUES

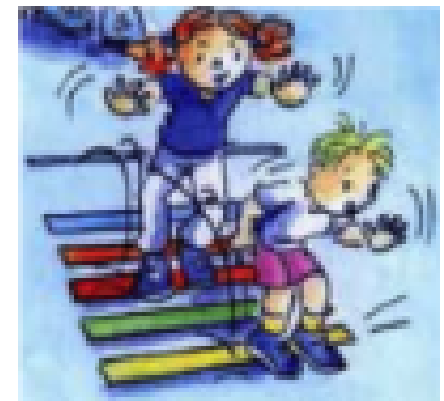


PARCOURS SAUT

2 élèves par ateliers : 1 sur l'activité, l'autre dans la zone d'attente (un cerceau par exemple)

- sauter haut** : trois traits tracés sur un mur à différentes hauteurs (comme les branches d'un arbre à attraper)
- sauter loin** : cinq zones de couleurs différentes sont matérialisées au sol
- sauter-franchir** : un tapis, puis un cerceau et deux lattes figurent trois formes de rivière qu'il faut traverser sans mettre les pieds dedans
- enchaîner des sauts** : quatre cerceaux disposés en ligne pour effectuer des bonds pieds joints
- sauter en contrebas** : à partir d'un banc, d'un espalier, sur un tapis, dans du sable, etc.
- sauter en contre-haut** : une caissette, un caisson et un banc pour sauter et se réceptionner dessus.

ATTENTION !
Il ne s'agit ni de
séance ni de
progression





PARCOURS LANCER (1)

2 élèves par ateliers : 1 sur l'activité, l'autre dans la zone d'attente (un cerceau par exemple)

ATTENTION !
Il ne s'agit ni de
séance ni de
progression



-**le chamboule-tout** : des blocs légers à faire tomber placés en plusieurs assemblages sur un socle surélevé (de 0,60 à 0,80 m) ; une ligne de lancer oblique (de 0,50 à 2 m) matérialisée par un banc.

-**les cibles** : des cibles de différentes formes, tracées, fixées au mur ou suspendues, à différentes hauteurs, sonores ou non, dispersées ou regroupées ; une corde matérialisant la ligne de lancer oblique (0,50 m à 3 m).

-**les caisses** : des caisses ouvertes posées au sol à différentes distances de la ligne de lancer (de 0,5 m à 3 m) matérialisée par une corde posée au sol.



Lancer 2



PARCOURS LANCER (2)

2 élèves par ateliers : 1 sur l'activité, l'autre dans la zone d'attente (un cerceau par exemple)

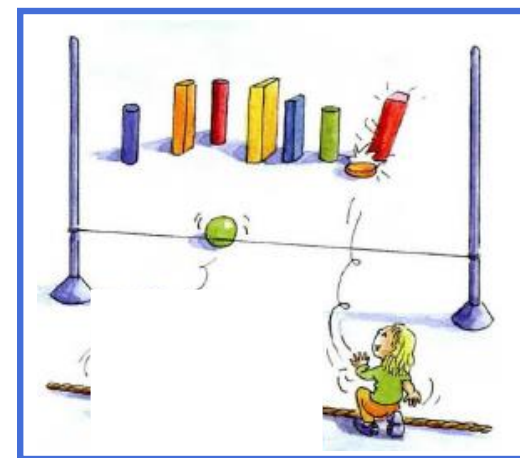
ATTENTION !
Il ne s'agit ni de
séance ni de
progression



-**le filet** : un drap ou un filet tendu entre 2 poteaux (base à 0,2 m du sol, haut à 1,70 m) ; une ligne de lancer matérialisée par des lattes, parallèle au filet (0,50 à 3 m).

-**la fenêtre** : une « fenêtre » matérialisée par 2 élastiques tendus entre 2 poteaux, l'un horizontal (40 cm du sol), l'autre oblique (ouverture minimale de 30 à 60 cm, ouverture maximale de 60 à 90 cm) ; une ligne de lancer située entre 0,50 et 3 m matérialisée par des cerceaux contigus.

-**les quilles** : des quilles (bouteilles lestées, culbutos, briques, cartons hauts...) dispersées et posées au sol ; une ligne de lancer oblique éloignée de 2 à 7 m et matérialisée par une corde.



Lancer 1



LE PARCOURS DE LA GAZELLE

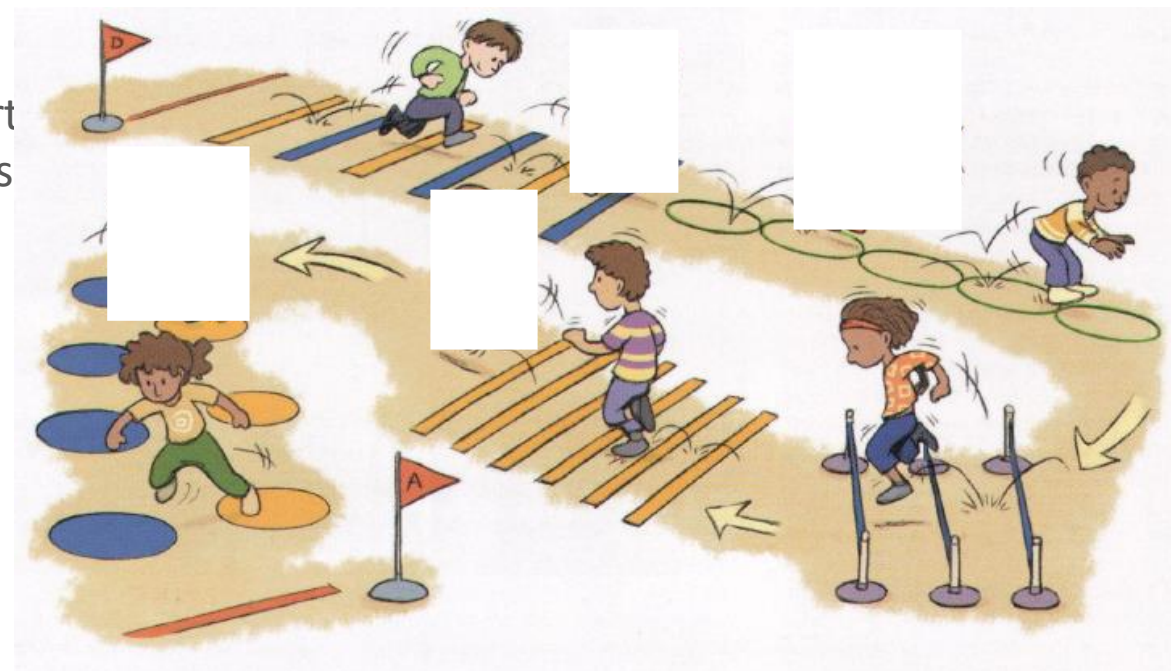
2 élèves par atelier, 5 entrées sur le parcours : 1 élève sur l'activité, 1 élève dans la zone d'observation (un cerceau par exemple)

ATTENTION !
Il ne s'agit ni de séance ni de progression



Un circuit aménagé comportant deux lignes, une de départ et une d'arrivée, et des éléments variés disposés selon des distances précises pour déclencher différentes formes de saut :

- 6 lattes espacées de 50 cm ;
- 5 cerceaux joints;
- 3 mini-haies situées à 40 cm les unes des autres;
- 6 cordes ou lattes très proches (environ 20 cm);
- 7 disques positionnés en quinconce.





LES FLAQUES

Le même atelier reproduit 2 ou 3 fois (ou plus) selon l'espace, 1 boîte d'objets par élève

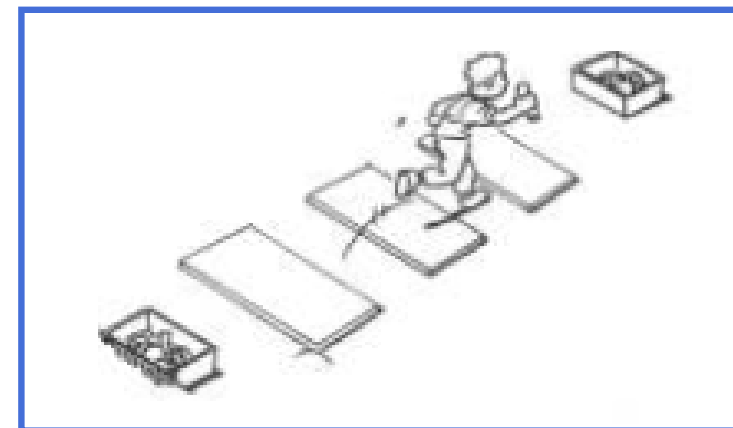
Si le matériel fait défaut, remplacer les tapis ou cerceaux par des tracés au sol. Prévoir plusieurs parcours pour différencier les espacements entre les flaques et ainsi différencier les apprentissages.

Un comptage du nombre de passages effectués (par les observateurs ou l'adulte : une barre par passage).

Un parcours avec 3 ou 4 flaques matérialisées par des tapis ou rectangles de moquette. Des objets au départ, une caisse en fin de parcours pour déposer les objets (*chaque objet dans cette caisse n'est manipulé que par 1 seul enfant – personnaliser les caisses*).

- Enchaîner les bonds d'une «flaque» à l'autre pour aller déposer son objet dans la caisse. Ne pas toucher le sol.
 - ✓ Varier l'espace entre les « flaques »
 - ✓ Courir plus vite que son voisin

ATTENTION !
Il ne s'agit ni de
séance ni de
progression



APSA :
ACTIVITÉS DE
ROULE



EN DRAISIENNE

5 engins sur le parcours (draisiennes, tricycles, patinettes, vélos), des observateurs dans des zones (un cerceau par exemple)

- Réaliser le parcours en respectant l'usage de chaque matériel et sans sortir des couloirs délimités :
- Selon le matériel disponible : des cônes souples, lattes, cordelettes, etc. posés au sol pour délimiter les couloirs d'évolution.
- Selon la topologie de la cour : utiliser les pentes ou ajouter un ou plusieurs plans inclinés pour faciliter la prise de vitesse (veiller aux distances d'arrêt et de sécurité).
- Selon l'effectif : prévoir au moins 2 couloirs d'évolution par engin, limiter le nombre d'enfants en action simultanément (2 par couloir, s'ils se suivent dans un parcours en boucle ; seul dans des relais-navette).

ATTENTION !
Il ne s'agit ni de
séance ni de
progression



APSA :
DANSE CREATIVE



LES ENGINS QUI DANSENT

Différents engins (ruban court, ballon léger, cerceau, cordelette) sont placés à chaque coin de l'espace d'évolution (un engin par enfant) ; un montage musical alternant rythmes et styles contrastés.

Prendre un engin et trouver plusieurs façons de le faire danser sur la musique :

- Maintenir l'objet en mouvement ;
 - Changer d'engin et d'espace à chaque changement d'extrait musical ;
 - Marquer le début et la fin de la musique par une position immobile, engin tenu (statue).
- ✓ *Changer de main, de direction (haut, bas, arrière) ;*
- ✓ *Trouver un nom pour chaque trouvaille et en conserver une trace (l'enseignant symbolise sur une affiche) pour pouvoir la reproduire.*

ATTENTION !
Il ne s'agit ni de
séance ni de
progression





MON BEAU MIROIR

En duo face à face (à 2,50m – faire un marquage au sol), avec le même engin – chacun le sien (sac plastique, ruban court, foulard léger) ; les rôles sont distincts (meneur et suiveur) ; des musiques courtes et contrastées.

Pour le meneur : montrer les actions réalisées avec son engin et en essayer d'autres ;

Pour le suiveur : reproduire à l'identique.

- Suivre l'action du meneur et la reproduire (succession différée) ;
- Reproduire l'action du meneur simultanément.

✓ *Proposer une musique lente (pour suggérer la continuité du mouvement) ou saccadée*

ATTENTION !
Il ne s'agit ni de
séance ni de
progression





LES TRACÉS ÉPHÉMÈRES

Les élèves manipulent librement leur ruban. Ils cherchent à produire des formes variées et s'adaptent aux changements du support musical (lié, saccadé, lent, rapide...).

- Passer de la globalité segmentaire à une motricité de plus en plus fine (grandes boucles distales, petits cercles proximaux, etc.) ;
- Jouer sur les contrastes (mobilisation, relâchement).

On joue sur les variables du mouvement, les consignes et les supports musicaux pour enrichir le répertoire d'actions :

- **l'espace** : sur place (debout, à genoux, accroupi...) ou en déplacement (avant, arrière, latéral, rectiligne, courbe...) dans des plans différents (horizontal, vertical, latéral), en variant les directions (avant, droite, gauche, arrière), à des niveaux distincts (bas, médium, haut) et des amplitudes multiples (proche, éloigné) ;
- **l'énergie** : les intensités (fort, doux), les dynamismes ;
- **le temps** : le rythme (lent, rapide) et les formes (répétitif, saccadé...) ;
- **les combinaisons d'action** : les déplacements (marches, courses, sautillés, pas chassés, etc.), les formes gestuelles (tours, sauts, rebonds, équilibres).

Editions EPS

ATTENTION !
Il ne s'agit ni de
séance ni de
progression



Veillez aux
distances !



LES ANIMAUX

Prévoir les espaces suffisants en largeur entre chaque zone de danseurs (au moins 2 ou 3 m)

Trouver le plus de manières de danser en imitant les animaux.

Proposition de musique (les 4 saisons de Vivaldi).

ATTENTION !
Il ne s'agit ni de séance ni de progression



<https://youtu.be/C243DQBfjho>



LES PLANÈTES

Prévoir les espaces suffisants en largeur entre chaque zone de danseurs (au moins 2 ou 3 m)

Au sol dans l'espace de danse, matérialiser 3 zones : 3 planètes. Chaque planète a son caractère propre. Quand on passe d'une planète à l'autre, on doit changer sa manière de se déplacer.

Pour la planète de la lenteur : les mouvements y sont très lents, on s'y déplace au ralenti en exagérant tous les détails.

Pour la planète de la vitesse : l'allure des déplacements est très rapide et tous les mouvements ont une grande amplitude.

Pour la planète de la hauteur : les mouvements vont de bas en haut et de haut en bas : en plus d'un mouvement de déplacement, il y a toujours un mouvement vertical.

Proposition de musique (Le Meilleur de Bach)

ATTENTION !
Il ne s'agit ni de
séance ni de
progression



<https://youtu.be/6JQm5aSjX6g>



LES ÉLÉMENTS

Prévoir les espaces suffisants en largeur entre chaque zone de danseurs (au moins 2 ou 3 m)

Au sol dans l'espace de danse, matérialiser 4 zones différentes correspondant aux éléments naturels. Quand on passe d'une zone à l'autre, on doit changer sa manière de danser. On essaie sans la musique et avec.

Zone du Feu :

Mouvements pleins d'énergie, brusques et saccadés.

Zone de l'Eau :

Mouvements fluides, sans rupture, dirigés vers le bas.

Zone de l'Air : Mouvements faits de légèreté et de suspension. Déplacements instables, gestes calmes ou au contraire très intenses (penser à la tempête).

Zone de Terre : Mouvements stables, dirigés vers le haut ou le bas (comme l'arbre dont les racines s'enfoncent dans le sol et les branches vont au ciel).

ATTENTION !
Il ne s'agit ni de séance ni de progression



<https://youtu.be/GXFSK0ogeg4>

Proposition de musique (Carmina Burana) CPC- Cévennes Vivarais



LA CHAISE – CLAUDE BOUJON

Une chaise stable par élève étiquetée à son nom

Réaliser les différentes actions proposées. Essayer d'en trouver d'autres.

Si vous n'avez pas le livre, vous pouvez l'écouter en cliquant sur le lien suivant :
https://www.youtube.com/watch?v=k8BH_CwKrBs



<https://youtu.be/LF946TXuN5c>



<https://youtu.be/L5Km0w4NRkQ>

ATTENTION !
Il ne s'agit ni de
séance ni de
progression



MERCI DE RAJOUTER VOS CONTRIBUTIONS
ET DE PARTAGER

CPC EPS LE PUY-YSSINGEAUX
ANNE-CARINE.GUILLAUD@AC-CLERMONT.FR