



# EPS SANS CONTACT CYCLE 2

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 :

- [Course au contrat](#)
- [Les lignes](#)
- [La vitesse](#)
- [Le soleil](#)
- [Le jeu de la puce](#)
- [Le jeu de la croix](#)
- [Le 1 – 15](#)
- [Parcours saut](#)
- [Le parcours de la gazelle](#)
- [Parcours lancer \(1 et 2\)](#)

## Jeux collectifs à distance :

- [Jeu avec ballon :](#)
  - [Dispositif 1](#)
  - [Dispositif 2](#)
  - [Dispositif 3](#)
  - [Dispositif 4](#)
- [Vive le foot :](#)
  - [Conduite de balle](#)
  - [Dissociation](#)

## Danse créative :

- [Flash Mob](#)
- [Les rubans](#)
- [Mon beau miroir](#)
- [Les animaux](#)
- [Les planètes](#)
- [Les éléments](#)

APSA :  
ACTIVITÉS  
ATHLÉTIQUES



# COURSE AU CONTRAT

**Dispositif matériel** : Parcours balisé et connu.

Une marque du **temps** (sablier, horloge...).

**Tâche à accomplir** : Par rapport à un temps prévu, annoncer et remplir son **contrat** = le nombre de tours que l'enfant pense pouvoir faire sur cette durée.

**Par équipe de 2** : à chaque passage celui qui ne court pas fait une marque sur une fiche, met un anneau autour d'un piquet, pose un bouchon dans une boîte ...

**Variable** : Durée de la course

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





# LES LIGNES

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

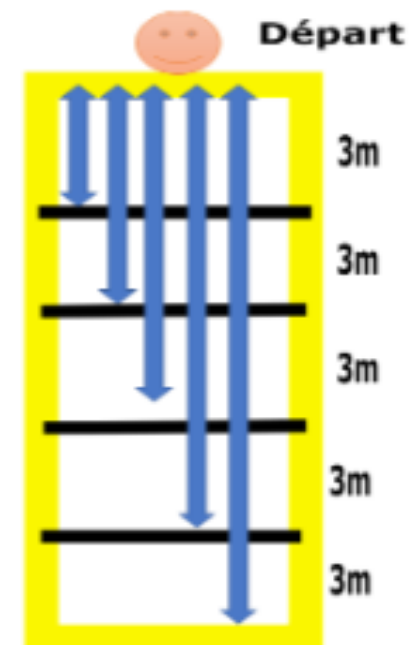


Prévoir les espaces suffisants en largeur entre chaque piste (au moins 2m). Plots pour symboliser les zones (ou tout autre objets visibles). Lancer toutes les courses en même temps et noter les résultats grâce aux observateurs.  
Les rôles changent à chaque course.

Enchaîner des allers/retours entre le départ et les lignes.  
Revenir le plus vite possible lors du dernier retour.  
Faire un 1<sup>er</sup> essai doucement. Le faire une 2<sup>ème</sup> fois sans s'arrêter.



<https://youtu.be/rSjMj4uaC5Q>





# LA VITESSE

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



Prévoir les espaces suffisants en largeur entre chaque piste (au moins 2m). Plots pour symboliser les zones (ou tout autre objets visibles). Lancer toutes les courses en même temps et noter les résultats grâce aux observateurs.  
Les rôles changent à chaque course.

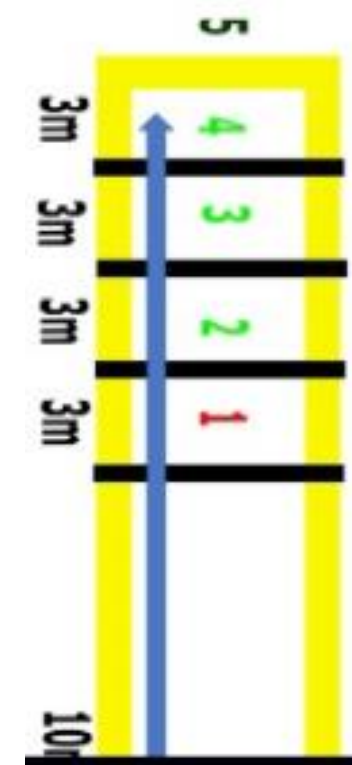
Au signal de départ, courir 4'' (cycle 2) ou 5'' (cycle 3) le plus vite possible, pour atteindre la zone la plus éloignée.  
Composer des groupes de 3 : 1 starter, 1 observateur et 1 coureur.

### Critères de réalisation :

- Départ un pied en avant
- Regard vers l'avant
- Courir droit
- Réagir rapidement au signal



[https://youtu.be/AcOp23\\_FGVY](https://youtu.be/AcOp23_FGVY)







# LE SOLEIL

Craie (et/ou cordelettes pour les rayons), 1 chrono  
Prévoir les espaces suffisants en largeur entre chaque jeu.  
Lancer tous les défis en même temps et noter les résultats grâce aux observateurs.  
Les rôles changent à chaque 30''.

Effectuer un maximum de tours en 30s soit :

- En courant
- En cloche-pied
- A pieds joints

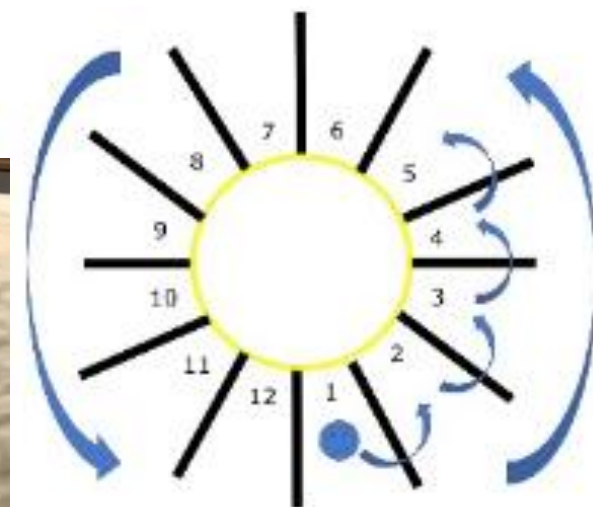
A effectuer en alternance, 1 série chacun après l'autre

**Défi :** A 3 élèves, réussir 27 tours en 4'30''



<https://youtu.be/likkmFUP0KA>

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



CPC Cévennes Vivarais



# JEU DE LA PUCE

Craie , 1 chrono

Prévoir les espaces suffisants en largeur entre chaque jeu.

Lancer tous les défis en même temps et noter les résultats grâce aux observateurs.

Les rôles changent à chaque 30''.

Faire un quadrillage de 9 cases (25 à 30 cm de côté/case), numérotées de 1 à 4 en symétrie comme sur le croquis.

En 30'' : faire le plus de sauts pieds écartés (un dans chaque case) dans l'ordre numérique.

Faire une 1<sup>ère</sup> fois doucement

Refaire le jeu au moins 3 fois en alternant les rôles

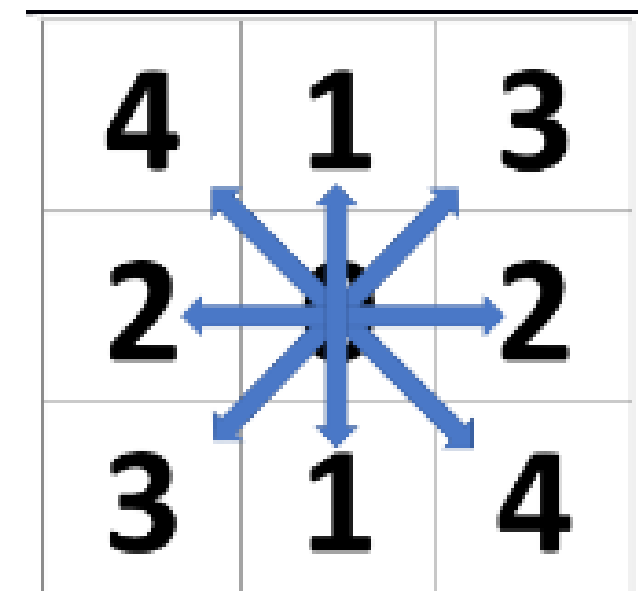
### Critères de réussite :

1pt par série (1 à 4). A 3 élèves, réussir à marquer 45 pts en tout, en 4'30s (3 x 30s chacun)

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



<https://youtu.be/9oakRxiJFjl>





# JEU DE LA CROIX

Craie , 1 chrono

Prévoir les espaces suffisants en largeur entre chaque jeu.

Lancer tous les défis en même temps et noter les résultats grâce aux observateurs.

Les rôles changent à chaque 30''.

A pieds joints, se placer sur la case centrale (0). Respecter l'enchaînement de rebonds :

0 -1 -0 -2 -0 -3 -0 -4

(A chaque fois, repasser par la case centrale).

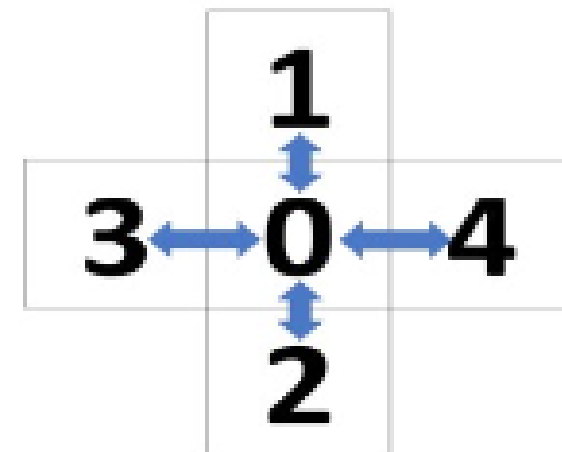
**Critères de réussite :**

Compter le nombre de passages par la case « 0 » sur une durée de 30'', 1 point à chaque fois. Réussir à marquer 45 points en tout, en 4'30'' (3 x 30'' chacun)

Refaire le jeu au moins 2 fois avec 1 min de pause .

Possibilité de le faire en cloche pied.

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



<https://youtu.be/dZzdhMfta98>



# LE 1-15

Craie , 1 chrono

Prévoir les espaces suffisants en largeur entre chaque jeu.

Lancer tous les défis en même temps et noter les résultats grâce aux observateurs.

Les rôles changent à chaque 30''.

Dessiner un quadrillage de 15 cases au sol (voir croquis).

Cases de 30 cm sur 30 cm environ. Enchaîner les allers-retours, de 1 à 15 et de 15 à 1, en variant les pas :

Cloche-pied, Pieds joints, En courant, En AR



<https://youtu.be/gXiivHxJla0>

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



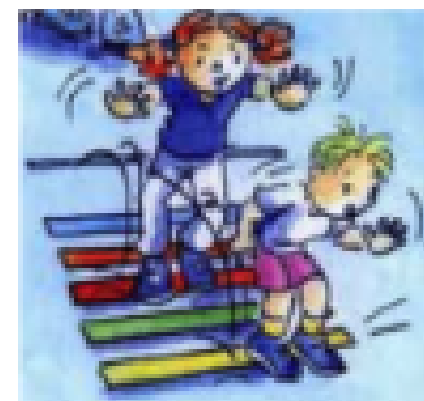


# PARCOURS SAUT

2 élèves par atelier : 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





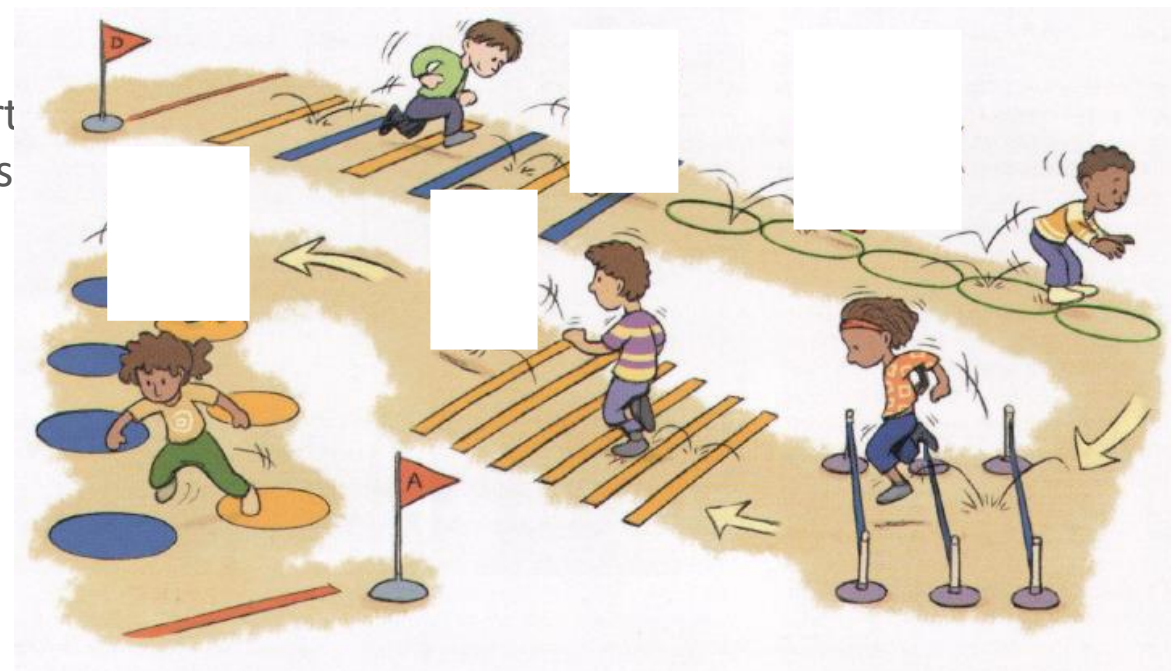
# LE PARCOURS DE LA GAZELLE

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)

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.

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





# PARCOURS LANCER (1)

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

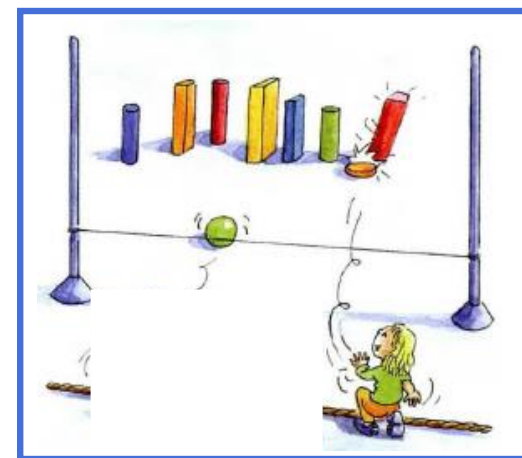
ATTENTION !  
Il ne s'agit ni de  
séance ni de  
progression



-**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



APSA :  
JEUX COLLECTIFS À  
DISTANCE

# JEU AVEC BALLON

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



## Dispositif 1

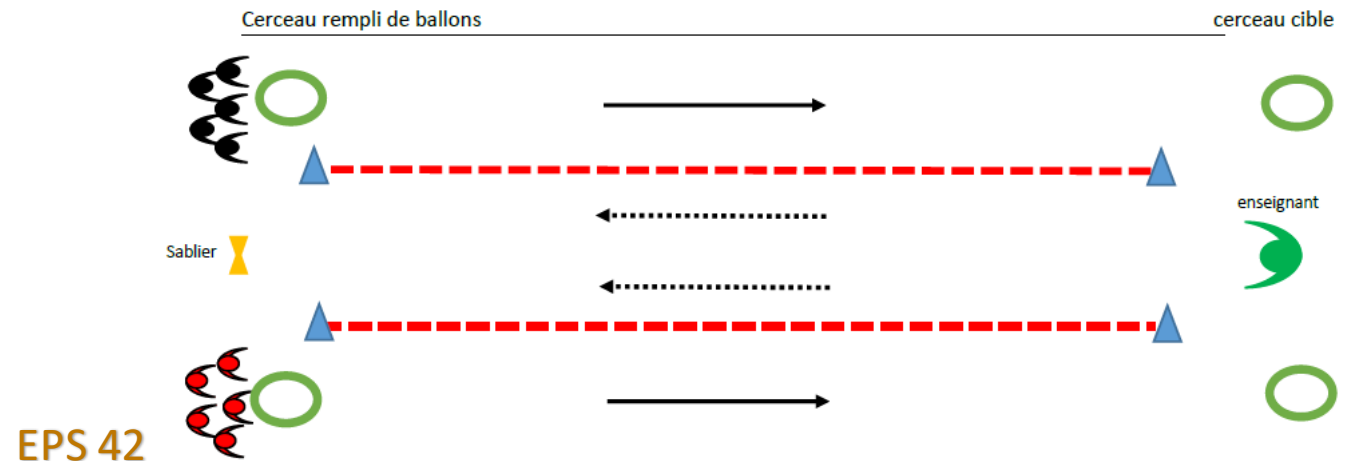
Jeu de vider son camp avec deux équipes. Les élèves prennent un ballon du cerceau et l'emmène à l'aide du pied jusque dans l'autre cerceau, en restant dans leur couloir. Tous les élèves reviennent par le couloir central. Le jeu s'arrête quand tous les ballons sont dans le cerceau cible.

Il faut compter au moins deux ou trois ballons par enfant. Les couloirs peuvent être matérialisés soit par des cordes, des chaînes ou à la craie.

Si le ballon sort du couloir, l'élève revient, reconduit son ballon dans le cerceau de départ.

Manche de 4 à 5 minutes (sablier).  
Interdiction de toucher le ballon à la main.

## Dispositif 1



# JEU AVEC BALLON

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



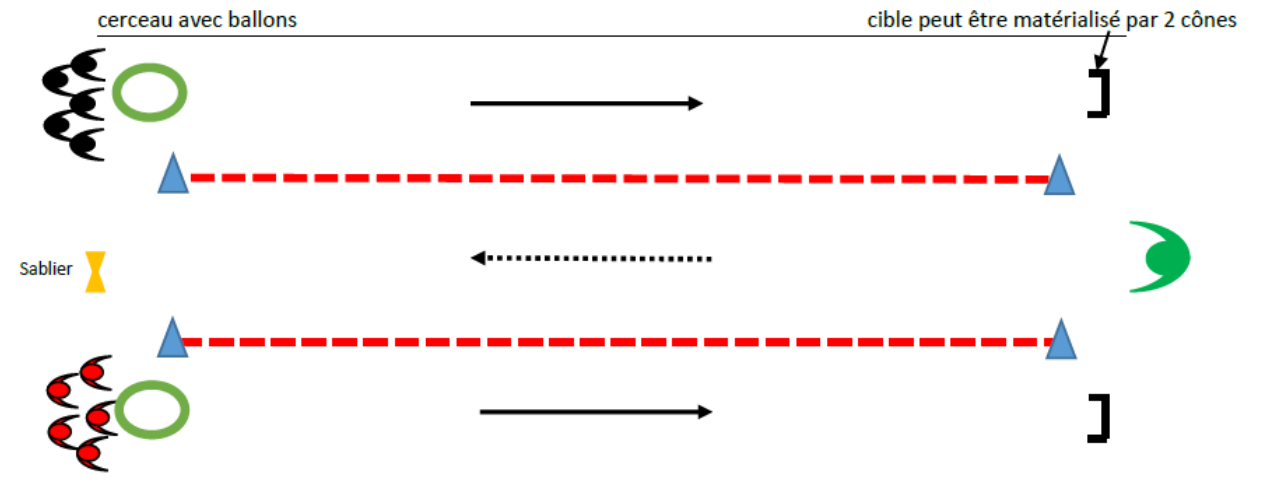
## Dispositif 2

Mise en place de la cible (but). Il suffit de mettre le ballon dans la cage. Un **seul tir** est permis. Le retour se fait par le couloir central. Un ou deux ballons de moins que d'enfants afin de leur permettre d'avoir un temps de récupération.

## Dispositif 2

Si le ballon sort du couloir, l'élève revient, reconduit son ballon dans le cerceau de départ.

Manche de 4 à 5 minutes (sablier). Interdiction de toucher le ballon à la main.



# JEU AVEC BALLON

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



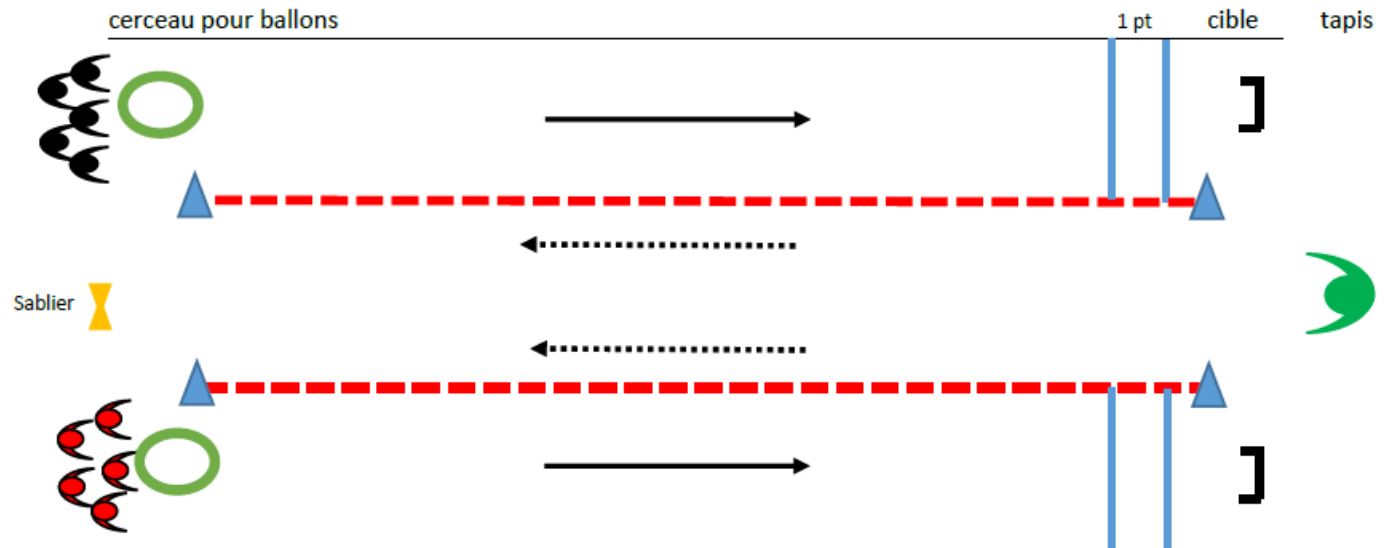
## Dispositif 3

Mise en place d'une zone de tir (rapporte 1 point quand le tir est réussi). Un seul tir est permis et c'est le tireur qui inscrit (ou indique) ses points pour son équipe.

## Dispositif 3

Si le ballon sort du couloir, l'élève revient, reconduit son ballon dans le cerceau de départ.

Manche de 4 à 5 minutes (sablier).  
Interdiction de toucher le ballon à la main.



# JEU AVEC BALLON

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



## Dispositif 4

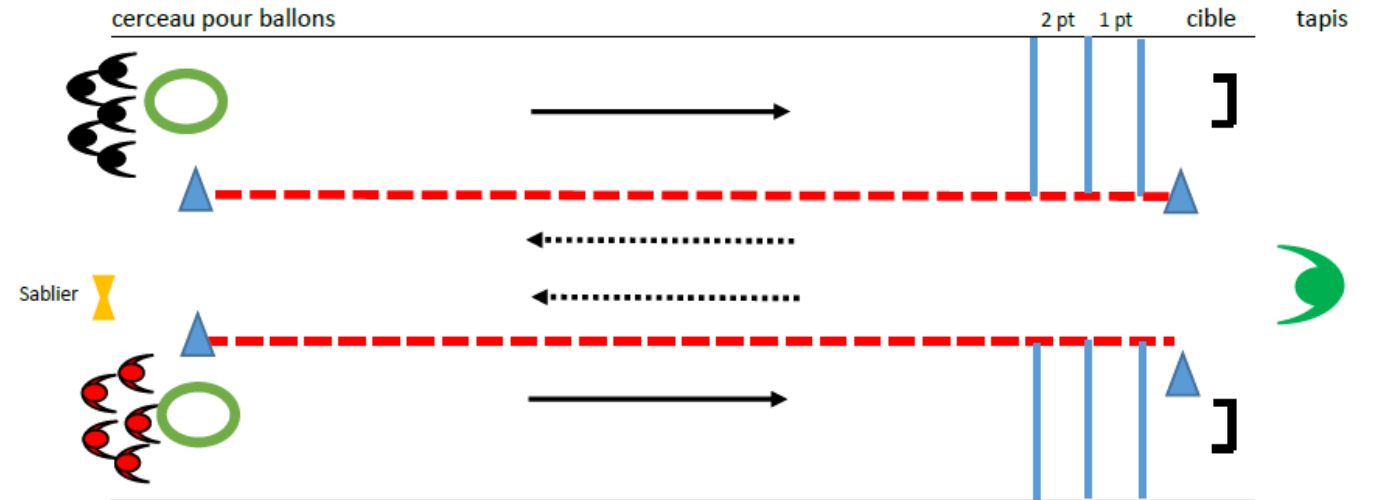
Mise en place d'une deuxième zone de tir (rapporte 2 points quand le tir est réussi). Un seul tir est permis et c'est le tireur qui inscrit ses points.

Si le ballon sort du couloir, l'élève revient, reconduit son ballon dans le cerceau de départ.

Manche de 4 à 5 minutes (sablier). Interdiction de toucher le ballon à la main.

### Variantes :

- On peut ajouter autant de zones de tir que l'on veut et leur donner la valeur que l'on veut. La valeur des points peut être aussi fonction de l'âge de l'élève.
- On peut aussi ajouter un slalom avant la zone de tir.



# VIVE LE FOOT

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



## Entrée dans l'activité

Course lente, accélération, décélération, montées de genou, talon-fesses.  
Changement et annonce au signal sonore.

**Dissociation**

## Conduite de balle (1)

Les enfants ont chacun un ballon et s'entraînent à le conduire du pied d'un point à un autre (plots) en ligne droite.

### Variantes :

- De plus en plus vite
- En slalomant entre des cônes
- Conduite du pied directeur puis de l'autre pied

Pour les plus petits : courir avec le ballon entre les jambes, envoyer le ballon au pied, courir plus vite que lui pour arriver au plot avant lui.



Source : <https://www.preparationphysiquefootball.com/2018/30-exercices-physiques-football.php>

# VIVE LE FOOT

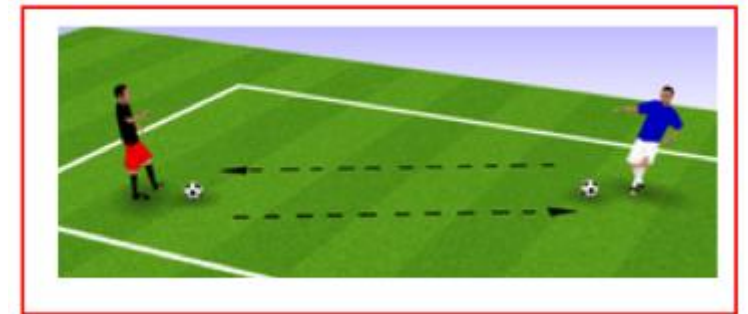
ATTENTION !  
Il ne s'agit ni de  
séance ni de  
progression



## Dissociation œil – membres inférieurs (2)

Conduite

Par 2, chaque joueur avec un ballon, à quelques mètres l'un de l'autre. Les joueurs se font des passes. Les deux ballons doivent partir en même temps à chaque fois. Les joueurs doivent donc regarder le ballon arriver et regarder en même temps son partenaire pour savoir à quel moment faire la passe... .



APSA :  
DANSE CREATIVE





# FLASH MOB



**Le Coach de  
Soprano**

[https://www.ac-paris.fr/portail/jcms/p2\\_2020712/sequence-d-apprentissage](https://www.ac-paris.fr/portail/jcms/p2_2020712/sequence-d-apprentissage)



**Be Happy de  
Soprano**



[https://www.ac-paris.fr/portail/jcms/p1\\_2022200/codanse-2](https://www.ac-paris.fr/portail/jcms/p1_2022200/codanse-2)





# LES RUBANS

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

*Consignes :*

- Supposez que votre ruban soit un serpent, une vague... Sans vous déplacer, mimez avec le ruban ce que vous imaginez,

- Réalisez les figures en suivant le rythme.

Faire verbaliser quelle partie du corps est mise en jeu (le poignet pour les spires et serpentins, l'épaule pour les cercles, l'épaule et le poignet pour les huit).

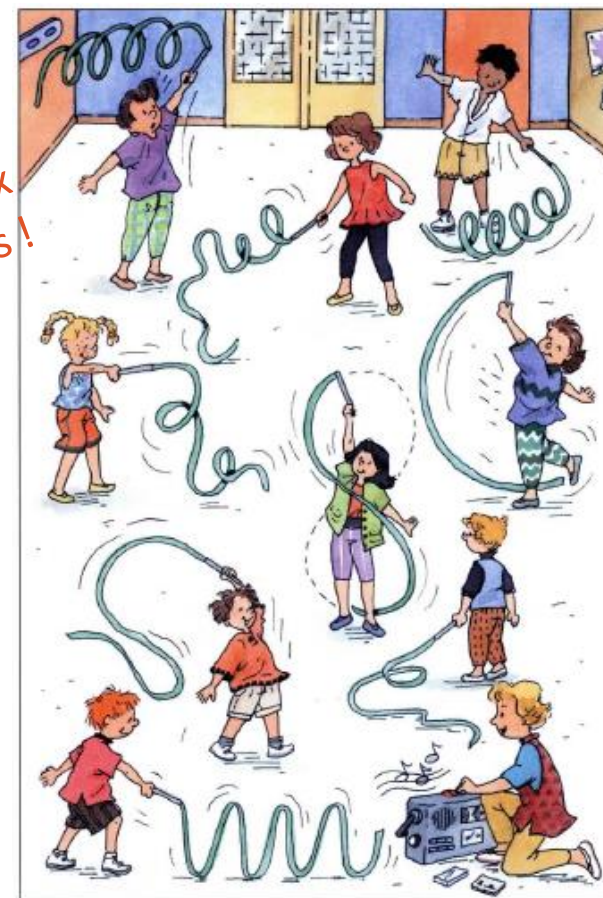
Faire ensuite exécuter les 4 figures en introduisant différentes variantes :

- alterner main gauche, main droite ;
- tenir le bâton avec les deux mains ;
- jouer sur les oppositions grand/petit, rapide/lent, haut/bas.

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



Veillez aux  
distances !





# 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.

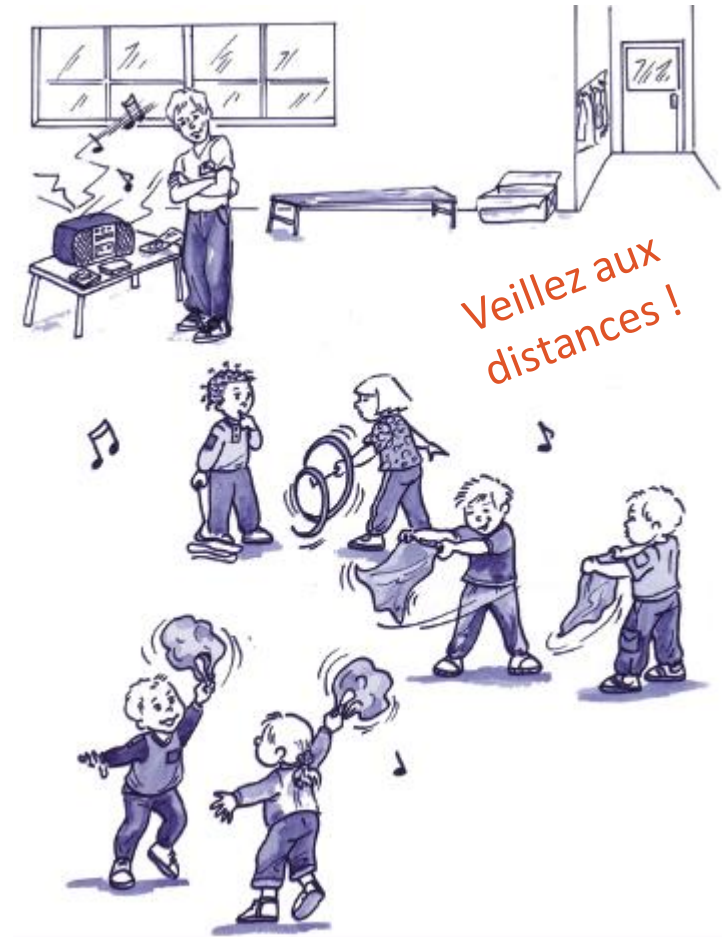
Pour le meneur : montrer les actions réalisées avec son engin et en essayer d'autres ;

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 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

MERCI DE RAJOUTER VOS CONTRIBUTIONS  
ET DE PARTAGER

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