

QUELLE PRATIQUE DE L'EPS EN PERIODE DE DECONFINEMENT ?

LE CONTEXTE :

La situation sanitaire du pays, liée au coronavirus Covid-19, a conduit à la fermeture des écoles, collèges et lycées depuis le 16 mars 2020. Dans le cadre de la stratégie de déconfinement, il a été décidé d'ouvrir les écoles, progressivement, à partir du 11 mai 2020 et dans le strict respect des prescriptions émises par les autorités sanitaires.

Un guide, édité en ce sens, précise les modalités pratiques de réouverture et de fonctionnement des écoles maternelles et élémentaires après la période de confinement (<https://www.education.gouv.fr/coronavirus-covid-19-protocole-sanitaire-pour-la-reouverture-des-ecoles-colleges-et-lycees-303546>) selon cinq fondamentaux :

- ✓ Le maintien de la distanciation physique
- ✓ L'application des gestes barrière
- ✓ La limitation du brassage des élèves
- ✓ Le nettoyage et la désinfection des locaux et matériels
- ✓ La formation, l'information et la communication

LES PRINCIPES

Ces recommandations nécessitent d'adapter les conditions d'accueil des élèves, les conditions de travail des personnels et les pratiques ordinaires de classes. Le présent document a pour objet de présenter des repères et des propositions pour maintenir des temps de pratique en éducation physique sur la base des principes suivants :

Limiter la pratique aux activités physiques de basse intensité si la distanciation physique propre aux activités sportives n'est pas possible.

Les émissions de gouttelettes lors d'activités physiques de forte intensité (course et déplacement rapide ou en endurance) contribuent à un risque élevé de transmission respiratoire par une ventilation soutenue.

Respecter une distanciation physique proportionnelle à l'activité et organiser l'espace en conséquence :

par exemple organiser une distance de sécurité d'au moins 1 m en situation statique, 5 m en marche rapide et de 10 m pour la course. *En cas de déplacement, privilégier les déplacements les uns à côté des autres ou en quinconce plutôt que les uns derrière les autres.*

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.

Proscrire les jeux de ballon et les jeux de contact

Privilégier des parcours sportifs individuels (parcours moteurs gymniques ou athlétiques) ou des activités individuelles (danse, GRS, ...) permettant de conserver la distanciation physique.

Proscrire l'utilisation de matériel sportif pouvant être manipulé par tous. Privilégier l'usage de matériel propre à chaque élève (balles ou foulards de jonglage, raquette de tennis ou de badminton, club de golf, ...) et assurer une désinfection régulière adaptée (lavage des mains régulier).

Informez les parents : vêtir les enfants avec des tenues simples permettant la pratique sportive pour limiter les contacts entre le personnel et les élèves.

Quelles activités EPS en situation de déconfinement ?

Des activités dans les 4 champs d'apprentissage peuvent être envisagées, cependant les aménagements apportés du fait du protocole sanitaire conduisent à « croiser » les caractéristiques des différents champs d'apprentissage et modifier, parfois en profondeur, les attendus de l'activité : exemple pour les jeux de raquettes pour lesquels les notions d'opposition lors d'un échange (CA4) ne pourront être développées au profit d'activités de maîtrise du matériel (raquette et balle) et de déplacements sur des parcours pouvant remettre en cause l'équilibre (CA 2).

Quelques exemples d'activités

Champ d'apprentissage 1

Produire une performance maximale, mesurable à une échéance donnée

Activités athlétiques aménagées

Champ d'apprentissage 2

Adapter ses déplacements à des environnements variés

Activités d'orientation

Randonnée, ...

Champ d'apprentissage 3

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

Activités danse

Activités circassiennes

Activités gymniques GRS, équilibre

Champ d'apprentissage 4

Conduire et maîtriser un affrontement collectif ou interindividuel

Jeux de raquettes parcours

Activités de mieux-être et de relaxation
Gestion de soi

Yoga

Activités de mieux-être, de relaxation et de gestion de soi Yoga, activités de relaxation, de méditation

Les pratiques corporelles de bien-être : une réponse corporelle à des situations particulières pour :

- Se relaxer ,
évacuer le
stress, la
fatigue,
maîtriser ses
émotions

- Se concentrer,
être attentif, au
niveau visuel,
au niveau
auditif

- Respirer,
percevoir

- Visualiser,
méditer

- S'éveiller, se
mettre en
activité

- Bouger,
déplacer son
corps,
s'équilibrer

- Développer
l'autonomie

- Développer
la confiance et
l'estime de soi

- Développer la
cohésion de
groupe, le vivre
ensemble

Faciliter les conditions de l'apprentissage : se sentir bien, avoir du plaisir pour être disponible, pour développer sa mémoire, son raisonnement...

Proposition de séances de YOGA pour les cycles 1 et 2

Plus-value de l'activité : La pratique étant individuelle, la distanciation physique et l'utilisation personnelle du matériel peuvent être aisément respectées. La dépense physique est réelle et les situations peuvent être adaptées selon l'âge des élèves. Le site présenté ci-dessous propose une vingtaine de séances différentes qui peuvent être répétées plusieurs fois et ordonnées librement. D'autres ressources sont présentées sur les pages suivantes.

Compétences développées :

- ✓ **Langage oral:**
 - Dire de mémoire et de manière expressive plusieurs comptines
 - Mobiliser un lexique relatif aux animaux, aux sensations corporelles, au schéma corporel, aux émotions ...
- ✓ **Agir, s'exprimer et comprendre à travers l'activités physique:**
 - Construire et conserver une séquence d'actions et de déplacements, en relation avec d'autres partenaires, avec ou sans support musical.
 - Coordonner ses gestes et ses déplacements

✓ Un site : « **Mini yoga, yoga pour les petits** » sur la chaîne Youtube

<https://www.youtube.com/channel/UCFjQKP8fxt8xsfHYJCMLIJg>



Proposition d'une vingtaine de séances d'une vingtaine de minutes de chacune sur une thématique liée à un pays ou un animal.

Matériel pour les enseignants : un TNI avec connexion Internet mais il est possible de s'appropriier les séances et de les mener sans les vidéos.

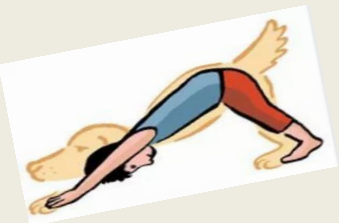
Matériel pour les élèves: tapis ou serviettes personnels

Déroulé identique pour chaque : 20 minutes comprenant :

- 1) Un échauffement ritualisé
- 2) Une séance constituée d'exercices différents en lien avec une thématique
- 3) Des étirements de fin de séance

Pour aller plus loin

- ✓ Le site en lien avec l'ouvrage de référence : **Pratiques corporelles de bien-être** (Éditions EPS) : <https://ecolepositive.fr/pratiques-corporelles-de-bien-etre/>
- ✓ Le site de la circonscription d'Aurillac qui présente des histoires et des bandes sons d'accompagnement (**Histoires pratiques corporelles de bien-être**) : <http://ienaurillac2.fr/spip.php?article14>
- ✓ Des témoignages d'enseignants et des propositions d'activités en classe :
 - <https://www.youtube.com/watch?v=0zAg2JJMQrk&list=PL1tu1UO10ih6rlfj5NZAjmy9rIZNC5z9I&index=2>
 - https://www.youtube.com/watch?v=kbmWv8p_Pbo
- ✓ Un site proposé par Eduscol, comprenant 80 vidéos, ayant pour objectif de motiver les débutants à apprendre et pratiquer une sélection de postures et de techniques de respiration différentes : <https://www.sikana.tv/fr/sport/yoga>



YOGA

à l'école élémentaire

Activités de mieux-être
et de relaxation

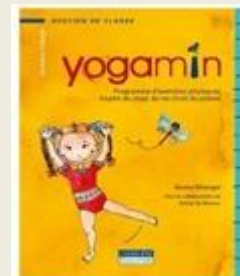
Quelques ressources :

✓ **Yogamin** :

<https://www.pirouette-editions.fr/yogamin-971.fr>

Yogamin est un **programme d'exercices physiques** pour les enfants de 3 à 11 ans qui s'inspire de trois disciplines: le **yoga**, le **taï chi** et la **méthode Pilates**. A l'aide d'histoires stimulant l'imagination, cet ouvrage propose des activités qui mettent les enfants en mouvement et développent leur concentration, leur motricité globale et le sens de l'espace. Les activités les aident également à mieux connaître leur corps, à interagir avec les autres à distance et à se détendre.

http://www.dominiqueetcompagnie.com/catalogue/pdf_preview/978-2-923347-79-0.pdf



✓ **Nithya Yoga** pour les enfants :

http://lifeblissprograms.org/e-books/pdf/nithya_yoga_for_kids_french.pdf

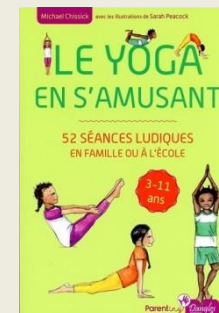
✓ **fichier Yoga** à l'école primaire à télécharger :

<http://www.lecartabledeseverine.fr/fichier-yoga-a-lecole/>



✓ **Le yoga en s'amusant** : 52 séances ludiques en famille ou à l'école:

<https://www.editions-dangles.fr/le-yoga-en-s-amusant-52-seances-ludiques-en-famille-ou-a-l-ecole.html>



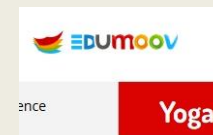
✓ **Educatout, Yoga**:

<https://www.educatout.com/activites/yoga/index.html>



✓ **Edumoov, Yoga**:

<https://www.edumoov.com/fiche-de-preparation-sequence/49845/education-physique-et-sportive/ms-gs-cp-ce1-ce2-cm1-cm2/yoga>





YOGA à l'école maternelle

Activités de mieux-être
et de relaxation

- ✓ **Pratiquer le yoga en maternelle** – descriptif de séquences :

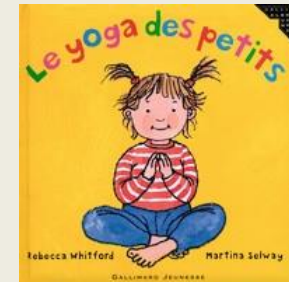
<https://dessinmoiunehistoire.net/wp-content/uploads/2015/10/Pratiquer-le-yoga-en-maternelle-AC-Rouen.pdf>

- ✓ **Le Yoga des petits :**

<http://www.gallimard.fr/Catalogue/GALLIMARD-JEUNESSE/Petite-Enfance/Le-yoga-des-petits>

- ✓ Quelques **conseils simple** pour la pratique du Yoga en maternelle :

<https://dessinmoiunehistoire.net/wp-content/uploads/2015/10/La-relaxation-pour-les-%C3%A9l%C3%A8ves-AC-Grenoble.pdf>



- ✓ Les **fiches de Yoga Pomme d'Api:**

<https://dessinmoiunehistoire.net/wp-content/uploads/2015/10/Fiche-de-yoga-Pomme-d-Api-2.pdf>



- ✓ **Fiches de postures simples :**

<https://dessinmoiunehistoire.net/wp-content/uploads/2015/11/m%C3%A9ditation-maternelle-posture-yoga-Bout2fee-1.pdf>



- ✓ **Edumoov, Yoga :**

<https://www.edumoov.com/fiche-de-preparation-sequence/220688/agir-s-exprimer-comprendre-a-travers-l-activite-physique/ps-ms-gs/yoga-en-maternelle>



Relaxation, méditation

Activités de mieux-être
et de relaxation

- ✓ **Pratiques corporelles de bien-être, un ouvrage de référence :**

https://www.revue-eps.com/fr/pratiques-corporelles-de-bien-etre_o-15366.html

- ✓ **Calme et attentif comme une grenouille :**

<http://meditations.arenas.fr/grenouille/>

A l'aide de brefs exercices, cet ouvrage propose des solutions pour aider les enfants de 5 à 12 ans à mieux se concentrer, canaliser leur attention et gérer toutes sortes de situations stressantes.

- ✓ **Activités de relaxation en classe:**

http://circlillebonne.spip.ac-rouen.fr/IMG/pdf/Autres_activites_relaxation.pdf

- ✓ **140 jeux de relaxation pour l'école et la maison, RETZ :**

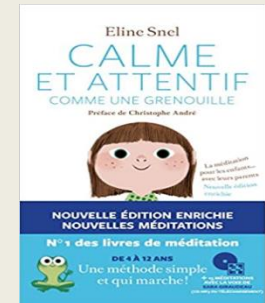
<https://www.editions-retz.com/pedagogie/domaines-transversaux/140-jeux-de-relaxation-pour-l-ecole-et-la-maison-dvd-telechargement-3-11-ans-9782725638324.html>

- ✓ **Activités ludiques de bien être** (Joëlle Moret, PVP EPS) :

https://www.ac-paris.fr/portail/jcms/p1_2022075/activites-ludiques-de-bien-etre-5

- ✓ **Activités et principes pour la pratique du yoga avec les enfants :**

<https://www.yoga-enfant.fr/>



Activités de danse ou d'expression artistique

Quelques propositions d'aménagements des situations pour prendre en compte les contraintes sanitaires.

ESPACE

- ✓ Fonctionner en demi groupe : *un groupe de danseurs et un groupe de spectateurs répartis autour de la salle (pour respecter les distances)*
- ✓ Eviter les contacts en organisant les déplacements dans l'espace : *routes tracées au sol, « pays » balisées par des cordes, « îles » symbolisées par des cerceaux, mouvements au sol dans un espace individualisé,...*

MATERIEL

- ✓ Prévoir l'utilisation d'accessoires pour créer des distances entre les danseurs : *voile, ruban, tissus, ...*
- ✓ Personnaliser le matériel utilisé (*barquette individuelle, pochette, caisse...*)
- ✓ Privilégier le matériel personnel rapporté de la maison (*chapeau, foulard, sac, doudou pour les petits...*) ou du matériel jetable (*cartons, tissus, papier, ficelle,...*)

VARIABLES

- ✓ Eviter les rythmes rapides mais jouer sur les contrastes d'énergie : *léger/lourd, doux/fort, fluide/saccadé...*
- ✓ Privilégier des mouvements statiques : *en variant les parties du corps en mouvement, en variant la position (assis/debout/allongé)*
- ✓ Introduire des inducteurs variés : *verbes d'actions, émotions, personnages, œuvres d'art, contextes...*

DES DOSSIERS ET DES PROPOSITIONS D'ACTIVITES :

- ✓ Les fiches danse du kit EPS (maternelle et élémentaire) : <http://www.ac-versailles.fr/dsden95/cid122557/kit-eps.html>
- ✓ Un dossier spécifique à la période déconfinement proposé par l'académie de Nancy Metz : http://www4.ac-nancy-metz.fr/ia54-gtd/eps/sites/eps/IMG/pdf/deconfinement_-_vers_la_danse.pdf



Quelques dossiers didactiques très complets (certes anciens mais toujours d'actualités) :

- ✓ Un dossier de l'académie de Paris : https://www.ac-paris.fr/portail/jcms/p1_384687/danse-de-creation
- ✓ Un dossier de l'académie de la Sarthe (tous cycles) : http://www.ac-grenoble.fr/portail-pedagogique07/eps2/file/danse_sarthre.pdf

DES VIDEOS SUPPORTS :

- ✓ Une minute de danse : <http://www.uneminutededanseparjour.com/film-livre/>
- ✓ Flashmob : paris 2024 : https://www.youtube.com/watch?v=6jkYPZ6_8po&feature=youtu.be
- ✓ La poétique de l'oblique : <http://poetiquedeloblique.over-blog.com/>
- ✓ La danse country + Madison + Kuduro :
 - ✓ Traditionnelles : Danses en ligne : <https://www.youtube.com/watch?v=A6F09LCnZu8>
 - ✓ Madison : <https://www.youtube.com/watch?v=7E84w7YplvM>
 - ✓ Kuduro : https://www.youtube.com/watch?v=fZ3HvRHnS_c

NUMERIDANSE est un site dédié à la danse qui propose une banque de plus de 3500 vidéos consultables gratuitement (https://www.numeridanse.tv/dance-videotheque?type=search&search=*&offset=0&limit=12&ressource=*&date=*&country=*&contributor=*&format=*&geo=*&sort=date&collection=)

Des ateliers de pratique à distance sont également proposés : <https://www.numeridanse.tv/tadaam>

Voici trois propositions significatives :

✓ **En danse contemporaine : Cabane de la danse ARCOSM**

Dans la Cabane de Camille et Thomas, tu dances et tu fais des percussions avec ton corps ! Il faut donc que tu coordonnes tes mouvements avec le rythme que tu crées.

Avant de danser, fais un peu de place autour de toi, monte le son et tiens-toi prêt. Il suffit de suivre les consignes que te donnent les chorégraphes.

<https://www.numeridanse.tv/tadaam/cabanes/cabane-de-la-danse-arcosm?>



✓ **En danse funk : Cabane de la danse Karla Pollux**

Groove ! Travaille ta chorégraphie et deviens le roi ou la reine de la piste de danse.

Avant de danser, fais un peu de place autour de toi, monte le son et tiens-toi prêt. Il suffit de suivre les consignes que te donnent les chorégraphes.

<https://www.numeridanse.tv/tadaam/cabanes/cabane-de-la-danse-karla-pollux?>



✓ **En danse opéra : Cabane de la danse Philippe Lafeuille**

Dans la Cabane de Philippe, tu dances et tu chantes ! C'est comme dans une comédie musicale. Tu peux jouer la comédie, aussi ! Avant de danser, fais un peu de place autour de toi, monte le son et tiens-toi prêt. Il suffit de suivre les consignes que te donne le chorégraphe.

<https://www.numeridanse.tv/tadaam/cabanes/cabane-de-la-danse-philippe-lafeuille?t>



Activités circassiennes de jonglage

Les activités de jonglage répondent au cahier des charges des activités possibles en période de déconfinement : distanciation physique, utilisation de matériel personnel, activité de manipulation et de coordination, ...
Prévoir un temps de désinfection du matériel utilisé.

Plusieurs tutoriels vidéos proposent des activités de jonglage simples :

Une fiche de la revue EPS : https://www.ac-paris.fr/portail/jcms/p1_2012648/j-apprends-a-jongler-cycle-3

Fabriquer des balles de jonglage :

- ✓ <https://www.youtube.com/watch?v=oezYoTH-oqE> (avec chaussettes)
- ✓ <https://www.youtube.com/watch?v=EyPottSPXQs> (avec ballons de baudruche)

Jongler à 1 balle : adapté aux débutants :

- ✓ https://www.youtube.com/watch?v=Ln7IbDM_T3U
- ✓ <https://www.youtube.com/watch?v=ziqHAtj01N0>
- ✓ <https://www.youtube.com/watch?v=BArNwJMm2cA>

Jongler à 1 balle avec rebond au sol :

- ✓ <https://www.youtube.com/watch?v=EnTEsxSXM1g>

Jongler à 2 balles :

- ✓ <https://www.youtube.com/watch?v=mkwqWlllfPI>
- ✓ <https://www.youtube.com/watch?v=B7qLd2fJQsE>
- ✓ <https://www.youtube.com/watch?v=4wlfycnzcbk>

Jongler en cascade 2 balles :

- ✓ <https://www.youtube.com/watch?v=mkwqWlllfPI>

Jongler avec la technique de la fontaine sous la jambe :

- ✓ <http://1001figuresjonglerie.fr/pocketjongle/Telech/PocketJongleVideo20070407/2b-fontaine2m-ssjambe.mpg>

Jongler avec des foulards :

- ✓ Niveau 1 : <https://www.youtube.com/watch?v=Q49fE6BVGmG>
- ✓ Niveau 2 : <https://www.youtube.com/watch?v=1aMACimsayo>

S'exprimer devant les autres par une prestation artistique s'équilibrer au sol – gymnastique rythmique

Précautions sanitaires : respect des gestes barrières : lavage des mains avant et juste après l'activité, désinfection des tapis, des engins.

Cette fiche permet de lier les activités gymniques et artistiques. L'utilisation de musique pour la production et la réalisation d'enchaînement individuel est à encourager.

Matériel : Tapis ou surface lisse. Engins de gymnastique rythmique : cerceau, ruban, ballon.

L'élève doit garder les mêmes engins pour la séance.

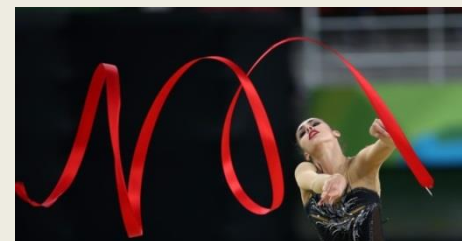
Fiches scotchées au mur pour éviter la manipulation.

Situations pour entrer dans l'activité :

- ✓ Echauffement articulaire sans déplacements avec respect des distances préconisées.
- ✓ Echauffement avec engins de GR sans déplacements.

Situations d'apprentissages :

- ✓ Travailler à partir des fiches proposées graduées dans la difficulté.
- ✓ Associer plusieurs actions.



- ✓ Lien Fiches s'équilibrer au sol – kit EPS : <http://www.ac-versailles.fr/dsden95/cid122557/kit-eps.html>
- ✓ Lien Fiches Sauter-Kit EPS : <http://www.ac-versailles.fr/dsden95/cid122557/kit-eps.html>
- ✓ Fiches GR : <http://epspourlesnuls.free.fr/eps/livre/04-08-gr.htm>



Situations pour s'évaluer et mesurer les progrès :

- ✓ Travailler les actions et les combiner pour réaliser un enchaînement artistique destiné à être jugé, destiné à être apprécié et à émouvoir.
- ✓ Apprendre et reproduire son enchaînement destiné à être montré et jugé par les spectateurs.



Activités athlétiques

« En milieu extérieur, [la] distance minimale doit être augmentée lors d'exercice à plusieurs personnes et doit tenir compte de l'espace entre les pratiquants (côte à côte ou devant/derrière) » :

- ✓ **Anticiper les aménagements matériels** : veiller à ce que le matériel de lancer soit utilisé par un seul élève (étiquetage, gommettes de couleurs,...) et puisse être désinfecté entre chaque séance ;
- ✓ **Matérialiser les espaces** : penser des marquages au sol (craie, coupelles, plots) et des signalétiques (sens de circulation, couloirs utilisés, rubalise) sur les espaces de course, espacer les couloirs, ... ;
- ✓ **Penser les rotations entre ateliers** : prévoir des temps de latence entre le passage des élèves.

Les **défis récré athlé** répondent en grande partie aux contraintes sanitaires : peu ou pas d'utilisation de matériel collectif, une distanciation physique, une réelle pratique physique, de nombreux prolongements possibles.



- ✓ Plusieurs défis sont proposés : <https://usep.org/index.php/2018/01/20/la-boite-a-defis-recre/>
- ✓ Les vidéos de présentation : <https://vimeo.com/214805088>
- ✓ Récré athlé 2 : <https://vimeo.com/322184127>
- ✓ Récré athlé 3 : <https://vimeo.com/259643662>



Des propositions d'ateliers en maternelle et en élémentaire sont disponibles sur le site du **Kit EPS** :

- ✓ <http://www.ac-versailles.fr/dsden95/cid122557/kit-eps.html>



Quels aménagements en maternelle pour les activités athlétiques?

Privilégier le travail en ateliers

ESPACE

- ✓ Espacer les ateliers pour éviter les croisements
- ✓ Délimiter les espaces avec du matériel (*bancs, lattes, etc.*)
- ✓ Prévoir un espace d'attente pour les élèves: (*chaises individuelles si possible ou coussins rapportés de la maison par chaque enfant*)
- ✓ Placer cet espace à l'extrémité de l'atelier et non derrière l'enfant en action (*émission de gouttelettes*)

MATERIEL

- ✓ Personnaliser le matériel utilisé : *barquette individuelle, pochette, caisse, ...*
- ✓ Identifier le matériel avec une couleur par enfant
- ✓ Eviter les matériels qui roulent et entraînent des déplacements ou bousculades dans l'espace pour le ramasser (*pour le lancer, préférer les sacs de sable ou des boules de tissus aux balles ...*)

TEMPS

- ✓ Limiter le nombre d'élèves à chaque atelier pour éviter l'attente
- ✓ Utiliser le temps d'attente pour une autoévaluation simple à renseigner après chaque passage (*images, gommettes, ...*)
- ✓ Organiser un roulement fréquent entre des ateliers différents pour éviter la lassitude (*prévoir un sens de circulation*)

Autres activités liées à la production de performance (espace, durée, objets) : qui impliquent des courses, des sauts, des lancers, l'équilibre et plus largement la mise en jeu d'une motricité efficace

- ✓ **Pour les petits** : la dictée sportive (équilibre, sauter, tourner, rouler, s'accroupir, marcher, ramper)

<https://pbs.twimg.com/media/ETts3i1XsAASYBE?format=jpg&name=medium>



- ✓ **Un Padlet très complet** qui propose des activités athlétiques adaptées (équipe du 66) :

<https://padlet.com/equipepeps66/xpqj0vrckzaci11e>

- ✓ **Pour les cycles 2 et 3** : parcours biathlon ou cocottes en mouvement

<https://spark.adobe.com/page/d5216SjZ0ZQNA/>

Parcours principal n° 1

Biathlon à la maison / Découverte

X 5 Faire 5 flexions de genou, dos droit

X 8 Faire 8 sauts sur les pointes de pieds

X 8 Faire 8 montées de genoux sur place

10'' Tenir le position pendant 10 secondes

X 8 Faire 8 ouvertures / fermetures de jambes

X 8 Faire 8 sauts pieds joints

Règles de sécurité

- J'ai une tenue adaptée et des chaussures de sports
- Je contrôle tous les mouvements
- Je garde le dos droit le plus souvent possible

Parcours secondaire

X 5 Faire 5 sauts le plus haut possible

X 8 Faire 8 superman

« Cocottes en mouvements »

15 minutes | 1 à 4 joueurs | Cycle 2, Cycle 3

Étapes	Consignes	Critères de réussite « J'ai réussi à... »	Critères de réalisation « Pour réussir, je dois... »
Étape 1	Mieur en pièce - Je fabrique la cocotte en papier en m'appuyant sur le patron de la cocotte donné et en suivant le tutoriel vidéo.	- La cocotte en papier en papier s'ouvre dans un sens et dans un autre.	- Plier correctement la cocotte en papier en suivant les instructions.
Étape 2	- Meneur : je demande un nombre entre 1 et 20. - Joueurs : Je donne un nombre compris entre 1 et 20.	- La question est posée correctement et le nombre donné est entre 1 et 20.	- Meneur : l'ordre des étapes est respecté. - Les consignes sont dites à voix haute et audible.
Étape 3	- Meneur : J'ouvre la cocotte dans un sens et dans un autre le nombre de fois nécessaire. Je présente la cocotte au joueur. - Choisis un des chiffres sur la cocotte - - Joueur : Je donne un nombre parmi les 4 nombres proposés.	- Meneur : La comptine numérique est respectée. - Joueur : Je donne un nombre compris dans les propositions.	- Meneur : coordonner le mouvement de cocotte avec le comptage. - Joueur : reconnaître les nombres proposés
Étape 4	- Meneur : J'ouvre la cocotte et je montre l'exercice à réaliser. - Joueurs : Je regarde l'image proposée et je réalise l'exercice physique correspondant.	- Meneur : J'observe la conformité de l'exercice réalisé par les joueurs et je mesure la durée de l'exercice. - Joueurs : Je réalise l'exercice proposé par l'image pendant 15 secondes	- Joueur : le temps de travail et les règles de sécurité sont respectées.
Étape 5	Le joueur devient meneur.	Identique à l'étape 2, 3, 4.	Identique à l'étape 2, 3, 4.
Étape 6	Fini de jeu L'ensemble des exercices proposés par la cocotte a été réalisé.		

Évolutions

- Adapter la durée des exercices aux capacités des joueurs.
- Réaliser la deuxième cocotte avec des exercices physiques différents.
- Mettre en place un déi avec des points attribués pour chaque exercice réalisé.

Fiche activité / Éducation Physique et Sportive / Premier degré / #ContinuitéPédagogique

- ✓ Le site de l'académie de Metz Nancy propose un document très complet pour organiser des activités d'orientation pour les 3 cycles : http://www4.ac-nancy-metz.fr/ia54-gtd/eps/sites/eps/IMG/pdf/deconfinement_situations_d_orientation.pdf

Deux documents (anciens mais encore d'actualité) assez complets qui proposent de nombreuses pistes transposables dans la situation actuelle :

- ✓ Maternelle: <https://amcac.net/download/ressources/eps/orientationc1.pdf>
- ✓ Élémentaire: <http://ww2.ac-poitiers.fr/dsden17-pedagogie/spip.php?rubrique161>

jeux de raquettes, habiletés motrices

Précautions sanitaires : respect des gestes barrières, distanciation, lavage des mains avant et juste après l'activité, désinfection du matériel utilisé.

Recommandations : Privilégier des jeux de type individuels sans échanges entre deux élèves. Développer des habiletés motrices de manipulation de la raquette et contrôle de la trajectoire de la balle. Organiser l'activité en ateliers pour conserver une distance physique et éviter que les élèves courent après les balles.

Matériel : Ballons de baudruche, ballons pailles, balles mousse , balles de tennis en nombre limité.

- ✓ Chaque élève aura sa balle et sa raquette pour l'ensemble de la séance.

Pour entrer dans l'activité :

- ✓ Jeu de jonglage individuel avec ballon de baudruche, ballon paille, balle légère
- ✓ Jeu rebond de la balle contre un mur sans raquette, avec raquette, avec un nombre de rebonds défini à l'avance.

Situations d'apprentissage :

- ✓ Jeu de ballon vole : réaliser le maximum de rebonds sur la raquette, alterner avec un rebond au sol
- ✓ Le tir au but : marquer des buts en frappant le ballon paille à terre avec la raquette. Augmenter ou réduire la taille des buts.
- ✓ Parcours déplacement : par exemple le jeu du garçon de café : transporter une balle sur la raquette en suivant un chemin balisé par des coupelles ou des plots
- ✓ Jeu du mur : effectuer le plus de renvois en frappant la balle contre un mur



jeux de cour

Précautions sanitaires : respect des gestes barrières, distanciation, lavage des mains avant et juste après l'activité, désinfection du matériel utilisé.

✓ **Un document très complet proposé par l'académie de Nancy Metz :**

[http://www4.ac-nancy-metz.fr/ia54-gtd/eps/sites/eps/IMG/pdf/deconfinement - jeux traditionnels - jeux de cour.pdf](http://www4.ac-nancy-metz.fr/ia54-gtd/eps/sites/eps/IMG/pdf/deconfinement_-_jeux_traditionnels_-_jeux_de_cour.pdf)

Quelques propositions de jeux et situations :

- ✓ **1 – 2 – 3 soleil** : Un enfant contre le mur, les autres sur une ligne à 8 ou 10 mètres (respect des règles d'écartement). L'enfant frappe trois fois contre le mur en disant distinctement « 1, 2, 3, soleil ! », ou une autre phrase, il existe de nombreuses variantes. Pendant ce temps ses camarades avancent pour être les premiers à toucher le mur en restant toujours à 1 m d'un camarade.

- ✓ **Idées de jeux avec des craies** : Bien entendu, 1 seule craie par personne, et chacun dans son espace, ou en construisant de façon collective un tracé, mais chacun son tour, ou sur une grande surface. Pour changer de la marelle, voici les meilleures idées de jeux avec des craies pour passer un super moment sur le bitume !
<http://www.momes.net/Jeux/Jeux-et-animations/Jeux-de-recreation/Idees-de-jeux-avec-des-craies>

- ✓ **La marelle** : Un incontournable des cours de récréation qui nous fait voyager, à cloche pied, de la terre au ciel. Particulièrement adapté aux plus petits, ce jeu leur permet de développer leur équilibre, la précision et, même d'apprendre à compter. Dans certaines versions, chaque case est associée à une règle ou une formule qu'il faut mémoriser. Idéal pour réviser les leçons sans en avoir l'air.