

Éducation Physique à la maison

Cycles 2 et 3

Au cycle 2, l'EPS répond au besoin et au plaisir de bouger, développe le sens de l'effort et de la persévérance, permet de mieux se connaître, de mieux connaître les autres et de veiller à sa santé.

Au cycle 3, les élèves mobilisent leurs ressources pour transformer leur motricité dans des contextes diversifiés et plus contraignants. Ils identifient les effets immédiats de leurs actions, en insistant sur la nécessaire médiation du langage oral et écrit. Ils poursuivent leur initiation à des rôles divers (arbitre, observateur...) et comprennent la nécessité de la règle. Grâce à un temps de pratique conséquent, les élèves éprouvent et développent des méthodes de travail propres à la discipline (par l'action, l'imitation, l'observation, la coopération, etc.).

Les programmes d'EPS 2015 visent l'acquisition de cinq grandes compétences travaillées en continuité dans les différents cycles :

- développer sa motricité et apprendre à s'exprimer en utilisant son corps
- s'approprier, par la pratique physique et sportive, des méthodes et des outils
- partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités
- apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière
- s'approprier une culture physique sportive et artistique.

Ils sont structurés autour de quatre champs d'apprentissage :

- champ d'apprentissage 1 : produire une performance optimale à une échéance donnée
- champ d'apprentissage 2 : adapter ses déplacements à des environnements variés
- champ d'apprentissage 3 : s'exprimer devant les autres par une prestation artistique et/ou acrobatique
- champ d'apprentissage 4 : conduire et maîtriser un affrontement collectif ou interindividuel.

Ces quatre champs d'apprentissage sont complémentaires, indispensables pour proposer une formation équilibrée. Ils doivent tous être rencontrés par les élèves au cours du cycle. L'horaire hebdomadaire est de 3 heures.

Comment l'aider à pratiquer ?

Votre enfant est unique et il se développe à son propre rythme. Il a ses forces et ses points à améliorer dont il est de plus en plus conscient. Vous pouvez favoriser le développement de sa motricité globale dans votre quotidien par ces gestes simples :

Lorsqu'il fait des activités physiques extérieures dans le jardin.	Votre enfant développe son endurance physique tout en libérant les tensions accumulées au cours de la journée.
Lorsque vous lui donnez un défi physique, par exemple, faire une course avec vous dans le jardin, (de vitesse ou d'endurance, quelques minutes).	Votre enfant acquiert plus de force et d'endurance musculaires et est fier.ère de relever un défi avec vous. Les liens entre vous sont plus forts.
Lorsque vous créez un parcours dans la maison avec des cordes au sol sur lesquelles il faut marcher.	Votre enfant améliore son équilibre et sa coordination et il comprend qu'on peut bouger, même en restant à la maison.
Lorsque vous vous amusez à créer avec lui une chorégraphie sur de la musique,	Votre enfant apprend à faire de l'exercice physique tout en s'amusant !

Recommandations générales

- Dans un jardin, une cour, faire du vélo, de la trottinette, de la corde à sauter...
- Participer aux tâches domestiques : vider ou remplir le lave-vaisselle, ranger les paniers de linge, porter les sacs d'épicerie, aider à ramasser les feuilles...
- Encourager votre enfant à inventer ses propres jeux.

Jeux de locomotion	Manipulation d'objets
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Le serpent ➤ Peter Pan ➤ La double vague ➤ Le guépard bondissant ➤ Les bottes de 7 lieues ➤ La marelle (et ses variantes) ➤ Les pas de géant ➤ De plus en plus haut ➤ La croix (et ses variantes) 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ L'île aux objets ➤ L'île perdue ➤ Pousse-pousse grenouille ➤ Lancer d'adresse ➤ Jongleries
	Gainage/coordination
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Rituels
Jeux d'équilibre/acrobatie	Yoga en famille
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Les traversées ➤ La rivière aux crocodiles ➤ La chaise ➤ Les lettres ➤ La crêpe roulée ➤ La brouette ➤ Le touche-anneaux ➤ Le caméléon ➤ La marchande 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ https://www.pommedapi.com/parents/le-cahier-parents/y-a-t-yoga-pomme-dapi
	Danse de création (hip-hop,...)
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ https://www.numeridanse.tv/tadaam

Recommandations pour la mise en place des jeux

- Créer des espaces sécuritaires pour le jeu.
- Utiliser des vêtements (chaussettes, maillots...) pour matérialiser les espaces.
- Utiliser des cartons vides, des coussins, ... pour matérialiser les obstacles.
- Utiliser des serviettes, pièces de tissu, ... pour matérialiser les cibles.
- Utiliser des cordes ou des ficelles pour matérialiser les départs, arrivées, ...
- Dessiner à la craie ou avec du scotch de protection pour la peinture les tracés.
- Bien s'habiller selon l'activité et la température.
- Penser à proposer régulièrement de l'eau pour s'hydrater.
- Planifier du temps tous les jours de la semaine.
- Mettre de la musique et accompagner les mouvements de chansons.

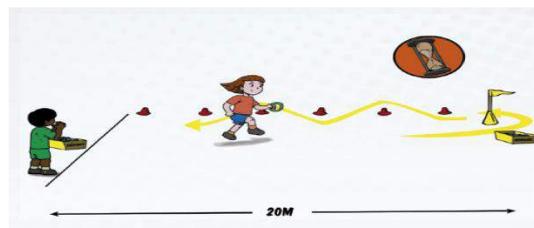
Le serpent

Objectif :

Courir et marcher vite dans la durée (1 min 30 à 2 min 30).

Consignes :

- Vous effectuez l'aller en courant vite et réalisez le slalom de retour en marchant vite.
- Vous devez enchaîner les passages jusqu'à la fin du temps imparti.



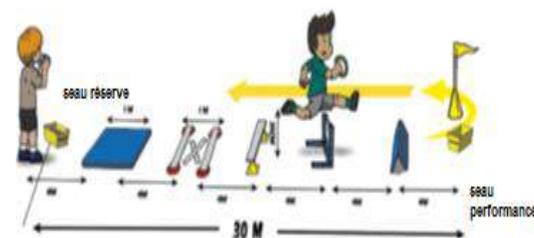
Peter Pan

Objectif :

Courir vite.

Consignes :

- Vous réalisez le parcours le plus vite possible en franchissant les obstacles.
- Vous respectez le sens de circulation.
- Vous effectuez plusieurs passages.



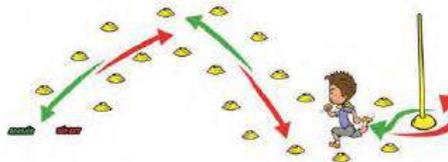
La double vague

Objectif :

Courir en inclinant son corps.

Consigne :

- Vous faites le parcours en aller, puis en retour en ralentissant le moins possible dans les virages.



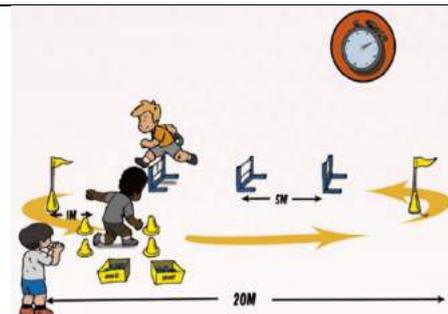
Le guépard bondissant

Objectif :

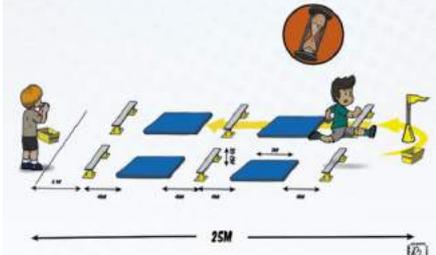
Courir vite avec et sans obstacles.

Consignes :

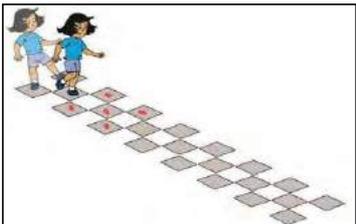
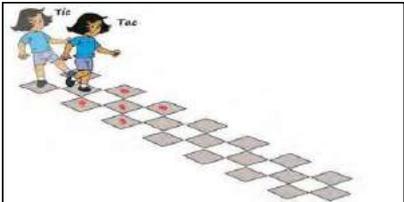
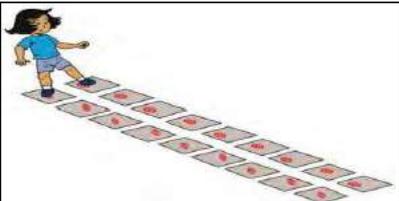
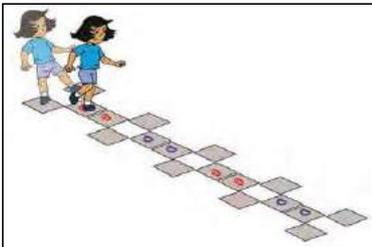
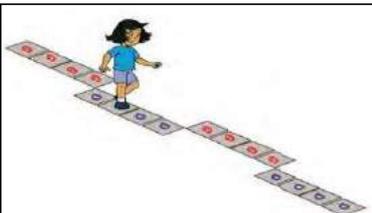
- Vous devez effectuer un relais en vous passant un objet ou en tapant dans la main.
- Avec un parent, vous devez faire le maximum de tours pendant le temps imparti (1 min 30 à 2 min 30).



Les bottes de sept lieues

<p>Objectif : Franchir des obstacles en courant.</p> <p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> Vous devez effectuer un relais en vous passant un objet ou en tapant dans la main. Avec un parent, vous devez faire le maximum de tours pendant le temps imparti (1 min 30 à 2 min 30). 	
--	--

Les marelles

<p>La marelle 1 pied/2 pieds</p> <p>Objectif : Rebondir et rythmer son déplacement.</p> <p>Consigne :</p> <ul style="list-style-type: none"> Vous réalisez le parcours en respectant l'enchaînement 1 pied / 2 pieds. En marche avant, en marche arrière 	
<p>La marelle rythmée</p> <p>Objectif : Rebondir et rythmer son déplacement.</p> <p>Consigne :</p> <ul style="list-style-type: none"> Vous réalisez le parcours en énonçant tic-tac sur l'impulsion-réception : tic sur l'impulsion puis tac sur la réception ou inversement. 	
<p>La marelle 2 pieds</p> <p>Objectif : Rebondir et rythmer son déplacement.</p> <p>Consigne :</p> <ul style="list-style-type: none"> Vous réalisez le parcours en respectant l'enchaînement 2 pieds écartés. En marche avant ou en marche arrière. 	
<p>La marelle cloche pied 1</p> <p>Objectif : Rebondir et rythmer son déplacement.</p> <p>Consigne :</p> <ul style="list-style-type: none"> Vous réalisez le parcours, en respectant l'enchaînement 2 pieds écartés, G/G, 2 pieds écartés, D/D. 	
<p>La marelle cloche pied 2</p> <p>Objectif : Rebondir et rythmer son déplacement.</p> <p>Consigne :</p> <ul style="list-style-type: none"> Vous réalisez le parcours, en respectant l'enchaînement cloche pied, GGGG/DDDD. 	

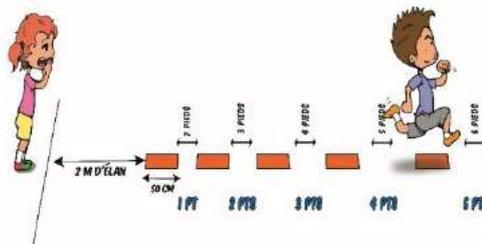
Les pas de géants

Objectif :

Combiner deux actions : courir-sauter.

Consigne :

- Je m'élance puis je franchis les obstacles en ne posant qu'un seul appui dans les espaces inter-obstacles. Dès que je pose deux appuis dans une zone ou empiète sur un obstacle, je note ma performance. Je recommence plusieurs fois.



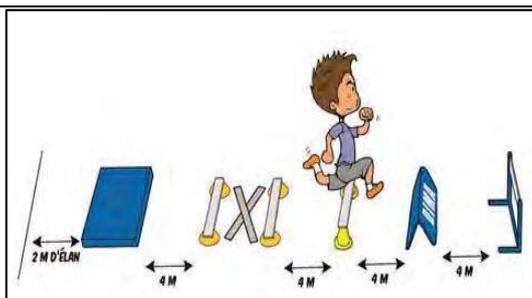
De plus en plus haut

Objectif :

Combiner deux actions : courir-sauter.

Consignes :

- Vous franchissez les obstacles de plus en plus hauts. Vous pouvez augmenter la zone d'élan, augmenter le nombre d'objets à franchir.
- Attention, la hauteur du dernier obstacle doit être inférieure à environ 40 cm au cycle 3.



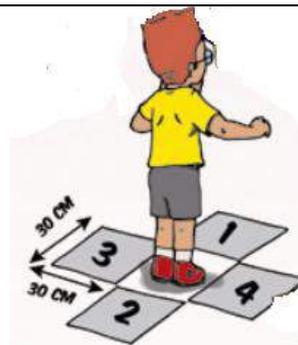
Les croix

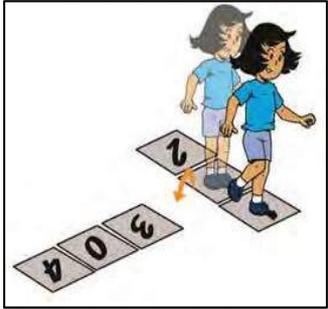
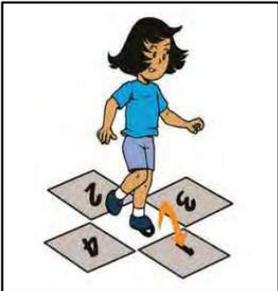
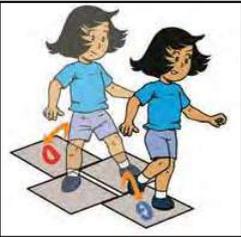
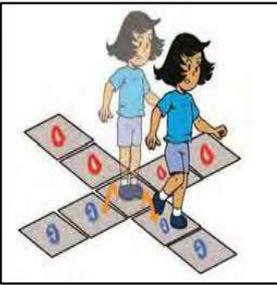
Objectif :

Rebondir en rythmant son déplacement.

Consignes :

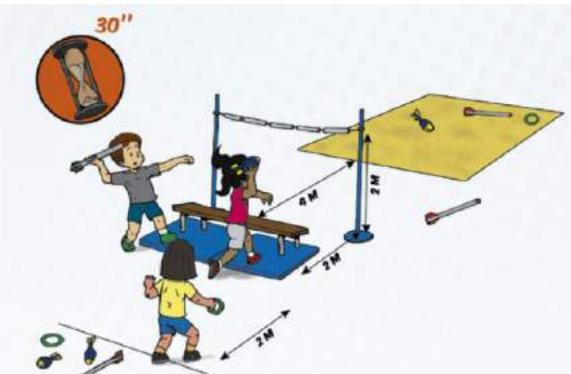
- Vous devez réaliser des enchaînements de rebonds en respectant l'ordre suivant : 010203040.
- Vous pouvez répéter l'exercice plusieurs fois de suite.



<p><u>La croix séparée</u></p> <p>Objectif : Rebondir en rythmant son déplacement.</p> <p>Consigne :</p> <ul style="list-style-type: none"> Vous réalisez la première bande en arrière et en avant, puis vous réalisez la seconde bande de droite à gauche et inversement. <p>Variables :</p> <ul style="list-style-type: none"> Enchaînement pieds joints ou sur un pied. Le nombre de répétitions. 	
<p><u>La croix cloche</u></p> <p>Objectif : Rebondir en rythmant son déplacement.</p> <p>Consigne :</p> <ul style="list-style-type: none"> Vous réalisez l'enchaînement sur un pied, puis sur l'autre pied. 	
<p><u>La petite croix</u></p> <p>Objectif : Rebondir en rythmant son déplacement.</p> <p>Consigne :</p> <ul style="list-style-type: none"> Vous démarrez deux pieds au centre, un cloche pied gauche devant, deux pieds au centre, un cloche pied droit derrière, et ainsi de suite. 	
<p><u>La grande croix</u></p> <p>Objectif : Rebondir en rythmant son déplacement.</p> <p>Consigne :</p> <ul style="list-style-type: none"> Vous démarrez deux pieds au centre. Vous enchaînez deux cloches pied gauche en avant (le retour au centre se fait de la même façon), puis sur le côté droit, deux cloches pied droit en arrière, puis sur le côté gauche. 	

Jeux de manipulation d'objets

L'île aux objets

<p>Objectif : Lancer loin différents objets en adaptant son geste à l'engin.</p> <p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> Vous prenez un projectile. En posant un seul pied sur le tapis (un espace défini), vous le lancez par-dessus l'élastique afin d'atteindre la zone cible. Vous recommencez avec un autre projectile et vous continuez ainsi durant 30 secondes. Refaire plusieurs fois l'exercice. Seuls les projectiles qui restent dans la zone cible sont comptabilisés. 	
--	--

L'île perdue

<p>Objectif : Produire une trajectoire permettant un lancer précis.</p> <p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vous vous placez de profil, pieds décalés de part et d'autre de la latte, pied gauche devant pour un droitier. • Vous effectuez un lancer à bras cassé pour atteindre la zone cible. • Vous réalisez 3 lancers consécutifs. Choisissez la latte qui correspond le mieux à vos capacités. 	
---	--

Pousse-pousse grenouille

<p>Objectif : Déclencher le lancer à partir des jambes pour lancer loin.</p> <p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vous fléchissez les jambes, vous sautez à pieds joints le plus loin possible. • Vous lancez le ballon avant de toucher le sol. Ce dernier doit atteindre la cible. • Vous vous réceptionnez debout sur les deux pieds. 	
--	--

Lancer d'adresse

<p>Objectif : Lancer avec précision.</p> <p>Consigne :</p> <ul style="list-style-type: none"> • L'enfant dispose de 6 balles et commence à lancer dans le cerceau 1. Si le lancer est réussi, il vise le cerceau 2, et ainsi de suite. Si le lancer n'est pas réussi, continuer dans le même cerceau, dans la limite des 6 balles. Totaliser les points acquis des cerceaux les plus éloignés atteints. Recommencer le jeu plusieurs fois. 	
---	--

Jongleries

Les foulards	Les ballons de baudruche	Les Balles	
		(sacs de sable ou balles à grains)	(rebondissantes)
Je fais tourner un foulard pour décrire un cercle.	Je jongle avec un ballon de baudruche sans le laisser tomber au sol.	Je marche, je me déplace avec l'objet sur la tête sans le faire tomber.	Je lance une balle sur le tapis incliné puis je la rattrape.
Je fais tourner un foulard autour de moi, en le passant d'une main à l'autre.	Je jongle en changeant de main, en alternant : une fois l'une, une fois l'autre, ou une série avec la même main, puis l'autre...		Je laisse tomber la balle et je la rattrape avec la même main...avec l'autre main... Idem avec 2 balles (en colonne – croisées)

Je lance le foulard et le rattrape avec la même main puis avec l'autre.	Je jongle en me déplaçant, en suivant un parcours.	Je lance une balle et la récupère à deux mains.
Je lance un foulard et le rattrape avec une autre partie de mon corps.	Je jongle avec toutes les parties de mon corps.	Je lance une balle et la récupère avec l'autre main.
Je lance 2 foulards en colonne (vertical).		Je lance une balle et la récupère de la même main.
Je lance 2 foulards en cascade (croiser).		Je lance une balle selon une figure (dans le dos, tourner, frapper dans ses mains...)
Je lance 2 foulards en fontaine (une fois à droite, une fois à gauche).		Je jongle avec 2 balles.
Trois foulards...		Je jongle avec 3 balles.

Jeux d'équilibre/acrobatie (à l'intérieur ou à l'extérieur)

Les traversées

Objectifs : S'équilibrer lors d'un déplacement. Prendre des repères spatiaux.

Consigne : Se déplacer en équilibre dans un endroit connu, en respectant une trajectoire donnée (Yeux fermés/yeux ouverts).

1- Se déplacer au sol.

- Traverser la salle/l'espace les yeux fermés : tout seul, par deux, par quatre...
- Traverser l'espace sur une ligne au sol : yeux ouverts ; faire deux pas les yeux fermés, s'arrêter, reprendre ses repères, repartir et faire deux pas les yeux fermés, et ainsi de suite.
- Traverser l'espace sur une ligne au sol : en avant, en arrière, changement au milieu, avec obstacle à franchir, en manipulant un objet.
- Traverser l'espace sur une corde tendue au sol : yeux ouverts ; yeux fermés.

2- Se déplacer en hauteur en plaçant son regard

- Traverser sur une succession de chaises : aligner, alterner les dossiers, espacer...

La rivière aux crocodiles

Objectifs : Développer son équilibre dans des situations inhabituelles. Se déplacer dans un milieu aménagé et prendre des repères spatiaux.

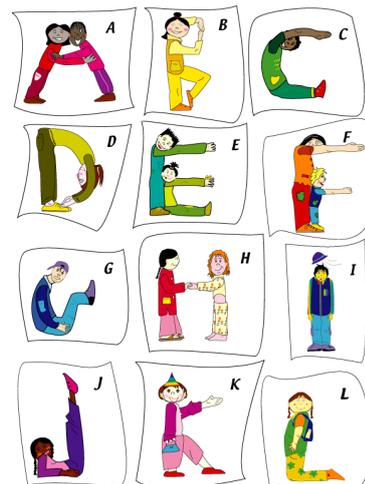
Consigne : Effectuer un parcours aménagé de chaises, coussins tables, fauteuils, tapis, ... sans mettre le pied par terre. Il s'agit de se déplacer lentement en assurant bien la pose des appuis. On peut faire varier : le nombre d'appuis sur le matériel, la durée en équilibre sur le matériel, l'espace entre chaque objet au sol, avoir un objet à transporter.

La chaise

Objectifs : S'équilibrer dans différentes positions sur une chaise.

Consigne : Explorer différentes positions en maintenant son équilibre pendant 5 secondes immobiles. Varier les positions, de la traditionnelle position assise à la plus originale (à genoux, à plat ventre, sur le dos...).

On peut faire varier la position de la chaise (debout, couchée, renversée, sur le côté), l'adulte restera à côté pour parer à un éventuel déséquilibre.



Les lettres

Objectifs : Construire des lettres de l'alphabet avec son corps.

Consigne : À l'aide de visuels (lettres majuscules d'imprimerie), encouragez l'enfant à reproduire des lettres avec son corps : T – X – O – C – V... Debout, allongé sur le sol... Soyez prêt à le faire avec votre enfant...

La crêpe roulée

Objectif : Accepter le déséquilibre et la perte de repère.

Consigne : Tourner sur le côté longitudinalement en étant couché sur un plan horizontal d'un point A à un point B. On peut faire varier l'état du corps : mou, gainé, bras le long du corps ou en hauteur au-dessus de la tête...

La brouette

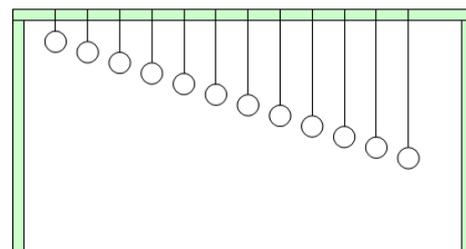
Objectif : Accepter le déséquilibre et renforcer son tonus musculaire.

Consigne : Se déplacer en avant ou en arrière lorsqu'un parent tient les pieds en hauteur. Se déplacer au rythme de l'enfant. On peut se déplacer seul, latéralement en mettant ses pieds sur un canapé, un banc.

Le Touche - anneaux

Objectif : Sauter haut en restant équilibré.

Consigne : En sautant, avec ou sans élan, toucher des anneaux (les foulards,...) accrochés de plus en plus haut. Ne pas attraper les objets.



Le caméléon

Objectif : Rester équilibré sur ses 4 appuis.

Consigne : En position sur 4 appuis (2 mains, 2 pieds) le meneur (parent) indique quel appui l'enfant devra déplacer, il organise ainsi le déplacement de l'enfant. (ne pas passer à quatre pattes).

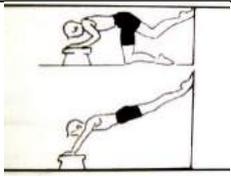
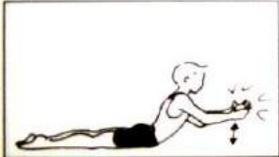
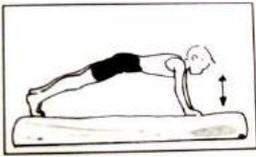
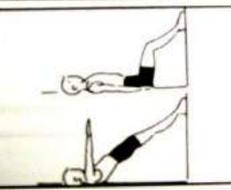
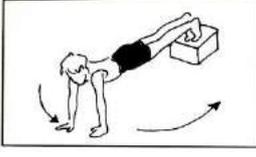
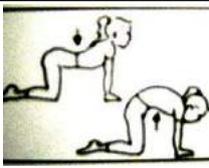
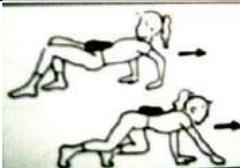
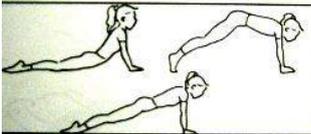
La marchande

Objectif : Rester équilibré sur ses appuis.

Consigne : Le meneur (parent) indique quels appuis l'enfant devra utiliser (2, 3 ou 4). Il varie les positions en proposant les mains, les pieds, les genoux, le dos, les fesses, ... Il faut tenir la position 5 secondes.

Gainage / coordination

Les rituels

	<p>Pieds contre le mur. Maintien en gainage.</p>		<p>Appui facial, se repousser, frapper dans les mains.</p>
	<p>Epaules et pieds surélevés. Maintien en gainage</p>		<p>Saut en appui facial sur les bras.</p>
	<p>Pieds au mur. Maintien en gainage.</p>		<p>Appui facial. Tourner autour d'un axe.</p>
	<p>Dos creux et dos rond alternativement</p>		<p>Marcher à 4 pattes avec un disque posé sur le dos ou sur le ventre</p>
	<p>Réaliser l'alternance corps cambré, corps cassé, corps droit</p>		<p>Poser un pied au sol, bien à plat. Soulever l'autre jambe (la tenir avec ses bras si nécessaire) et tenir 10 secondes en cherchant à rester bien droit. Inverser. Recommencer en fermant les yeux.</p>
	<p>Courir « en rebondissant » sur sa jambe d'appui (sur 10m) : GG puis DD, puis GG... (sursauts alternatifs). Sentir l'action du pied au sol. Recommencer en posant d'abord le talon et en terminant par la pointe. Idem les yeux fermés.</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Enchaîner des sauts pied droit, pied gauche. • Enchaîner des sauts pieds joints. • Enchaîner des sauts pied droit puis gauche. En déplacement : • Enchaîner des sauts pied droit, pied gauche. • Enchaîner des sauts pieds joints. • Enchaîner des sauts pied droit, puis gauche.