

Consignes d'organisation Des défis individuels à réaliser

A / Des situations vous sont proposées dans cette annexe 1 pour installer un défi simple par élève sur une séance de 20 minutes. Chaque jour (1 à 2 fois), vous pouvez ainsi installer les mêmes ateliers individuels dans votre espace EPS : les élèves, jour après jour tourneront sur les différentes activités. **L'intensité des exercices est modérée** en faisant appel à des éléments de motricité simples basés sur l'équilibre et la coordination.

En effet, le principe retenu privilégie un espace dédié à l'EPS sur un terrain proche de l'école. A défaut, il serait souhaitable de baliser un espace dans la cour pour laisser une place réservée à la mise en œuvre de l'EPS et garder une organisation compatible avec les récréations échelonnées.

Les fiches suivantes peuvent être photocopiées et mises dans une pochette plastique, posées par terre à l'endroit réservé à l'atelier pour assurer l'autonomie de la pratique de l'élève (**les fiches ne peuvent être manipulées par les élèves, lecture seule**). Ces espaces seront stables tout au long des séances (espacés d'au moins 5 mètres), permettant une installation rapide et une réutilisation des marquages au sol (Chaque élève possède sa craie et ne l'échange pas avec ses camarades). La dépose des plots est assurée exclusivement par l'enseignant(e) afin de ne pas multiplier les manipulations (Nous avons fait le choix **d'un minimum de matériel** pour faciliter la mise en place : 1 corde, 1 petit ballon, 1 décimètre, 13 plots, 1 sac de sable à lancer, 1 poubelle, 1 dé, des craies, 1 mouchoir en papier).

A chaque séance, les élèves se répartissent sur les 15 ateliers en suivant l'ordre. Ils effectuent les situations proposées, à leur rythme, étape par étape en valorisant le travail effectué pour permettre à chaque élève d'être en réussite. Toutes les étapes ne sont pas obligatoires, elles sont une progression possible pour donner à tous des contenus adaptés dans leur complexité et dans leur intensité.

De retour en classe, les élèves peuvent témoigner de cette pratique sur le **livret de l'élève** en décrivant les situations les plus marquantes pour eux.

B / Concernant les situations de marche, contrat temps, elles reposent sur le balisage d'un circuit (dans la cour ou sur l'espace EPS) et peuvent être rapprochées de la mise en place du « **Daily mile** » évoqué dans le livret de l'élève en dernière page. Ce dispositif s'appuie sur une organisation internationale et votre classe peut y souscrire (<https://www.thedailymile.fr/>). Toutefois, il n'est pas nécessaire d'être inscrit pour relever le défi quotidien au sein de sa classe ou de son école. Vous trouverez ci-dessous une proposition d'organisation faite par les CPD de la Sarthe. Elle précise la mise en place du circuit et fait des propositions d'activités autour de la marche et de l'apprentissage des gestes barrières. Une exploitation en classe est possible grâce du **livret de l'élève** (dernière page).

Education Physique et Sportive et activité physique à l'école

Recommandations et propositions jusqu'au 2 juin

RAPPEL DES FONDAMENTAUX DU PROTOCOLE SANITAIRE

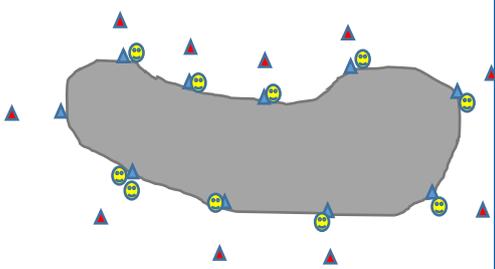
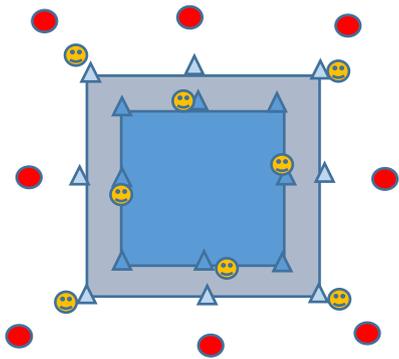
- ❖ Maintenir de la distanciation physique
- ❖ Appliquer les gestes barrière
- ❖ Limiter le brassage des élèves
- ❖ Assurer le nettoyage et la désinfection des locaux et matériels
- ❖ Former, informer et communiquer

MESURES A APPLIQUER POUR LES ACTIVITES SPORTIVES (page 43 du protocole)

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.
- ❖ 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.
- ❖ Proscrire les jeux de ballon et les jeux de contact.
- ❖ Proscrire l'utilisation de matériel sportif pouvant être manipulé par tous (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.

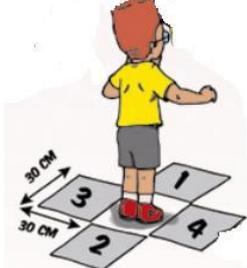
L'EPS peut-être un bon point d'appui pour apprendre les gestes barrières et les règles de distanciation

LA MARCHÉ	
<p><i>Champs d'apprentissage 1 :</i></p> <p>« Réaliser une performance motrice maximale mesurable à une échéance donnée »</p>	<p>Apprendre les règles de distanciation</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gérer son effort • Adapter son déplacement à différents paramètres : distance, durée, intensité
	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>Tâche 1-2-3</p>  <p>Un parcours de 100 m étalonné tous les 10 m et matérialisé par des plots.</p> <p>Au niveau de chaque plot du parcours, à l'extérieur du parcours (3 m environ) un plot d'une autre couleur qui sert de refuge individuel en cas d'arrêt.</p> <p>1 élève par plot</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p>Tâche 1 :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se déplacer à allure régulière. • Respecter les consignes de distanciation • Appréhender la notion d'espace/temps • Etalonner son pas <p>Règles d'organisation</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 élève par plot : 10 m de distances entre les élèves. • 1 zone de refuge personnelle éloignée du parcours en cas d'arrêt • Effort d'allure modérée ou faible • Seul l'enseignant manipule le matériel • Les relevés d'informations se font par l'élève à la fin de son effort sur une feuille personnelle et avec son propre crayon </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; margin-top: 20px;"> <div style="width: 45%;"> <p>Tâche 4</p>  <p>Parcours intérieur : 10 m entre les plots Parcours extérieur : 12 m entre les plots</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p>Tâche 2 : Le contrat :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Je choisis mon contrat '5, 10, 15 min) sans m'arrêter • Je choisis la distance que je veux marcher (500m, 1 km, 1,5 km...) <p>Tâche 3 : l'étalonnage</p> <ul style="list-style-type: none"> • Je compte mon nombre de pas sur 100 m, je calcule la longueur de mon pas. • Je compte mon nombre de pas par minute. Je calcule ma vitesse <p>Tâche 4 : Le changement de rythme (nécessite d'avoir des parcours enchâssés.)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Je peux changer de parcours quand je veux pour accélérer, pour ralentir </div> </div>

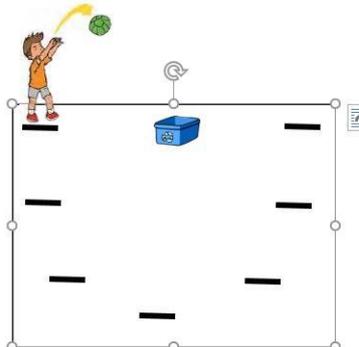
Fiche 1

Fiche 1		
<p>La corde à sauter (Coordination et rythme) Une corde sur l'atelier à désinfecter après chaque séance</p>		
ETAPE 1	<p>Sans se déplacer Enchaîner des sauts pieds joints</p>	<p>Série 1 : Je réalise 5 sauts consécutifs Série 2 : Je réalise 10 sauts consécutifs Série 3 : Je réalise 15 sauts consécutifs Série 4 : Je réalise 20 sauts consécutifs Série 5 : Je réalise le maximum de répétitions et je mémorise mon record</p>
ETAPE 2	<p>Sans se déplacer Enchaîner des sauts pied droit, une série puis Enchaîner des sauts pied gauche, une série Augmenter le nombre de répétitions à chaque série</p>	<p>Série 1 : Je réalise 5 sauts consécutifs Série 2 : Je réalise 10 sauts consécutifs Série 3 : Je réalise 15 sauts consécutifs Série 4 : Je réalise 20 sauts consécutifs Série 5 : Je réalise le maximum de répétitions et je mémorise mon record</p>
ETAPE 3	<p>Sans se déplacer Enchaîner des sauts pied droit puis pied gauche en alternant à chaque fois</p>	<p>Série 1 : Je réalise 5 sauts consécutifs Série 2 : Je réalise 10 sauts consécutifs Série 3 : Je réalise 15 sauts consécutifs Série 4 : Je réalise 20 sauts consécutifs Série 5 : Je réalise le maximum de répétitions et je mémorise mon record</p>
ETAPE 4	<p>En avançant Enchaîner des sauts pieds joints, une série puis En reculant Enchaîner des sauts pieds joints une série Ensuite passer à la série suivante</p>	<p>Série 1 : Je réalise 5 sauts consécutifs Série 2 : Je réalise 10 sauts consécutifs Série 3 : Je réalise 15 sauts consécutifs Série 4 : Je réalise 20 sauts consécutifs Série 5 : Je réalise le maximum de répétitions et je mémorise mon record</p>
ETAPE 5	<p>En avançant Enchaîner des sauts pied droit, une série puis En reculant Enchaîner des sauts pied gauche, une série Ensuite passer à la série suivante</p>	<p>Série 1 : Je réalise 5 sauts consécutifs Série 2 : Je réalise 10 sauts consécutifs Série 3 : Je réalise 15 sauts consécutifs Série 4 : Je réalise 20 sauts consécutifs Série 5 : Je réalise le maximum de répétitions et je mémorise mon record</p>
ETAPE 6	<p>En avançant Enchaîner des sauts pied droit puis pied gauche en alternant à chaque fois En reculant Enchaîner des sauts pied droit puis pied gauche en alternant à chaque fois</p>	<p>Série 1 : Je réalise 5 sauts consécutifs Série 2 : Je réalise 10 sauts consécutifs Série 3 : Je réalise 15 sauts consécutifs Série 4 : Je réalise 20 sauts consécutifs Série 5 : Je réalise le maximum de répétitions et je mémorise mon record</p>
ETAPE 7	<p>Sans se déplacer Enchaîner des sauts pieds joints en croisant et décroisant les bras à chaque saut</p>	<p>Série 5 : Je réalise le maximum de répétitions et je mémorise mon record</p>
ETAPE 8	<p>Sans se déplacer Enchaîner des sauts pieds joints en faisant passer deux fois la corde sous les pieds pour un saut</p>	<p>Série 5 : Je réalise le maximum de répétitions et je mémorise mon record</p>

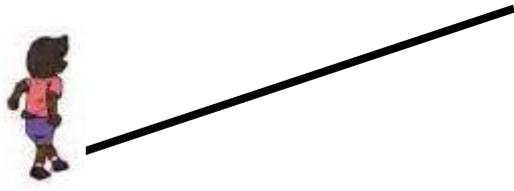
Fiche 2

Fiche 2		
<p>La croix (Coordination et rythme) Tracer au sol à la craie (ou faire tracer par l'élève) une croix avec des carrés de 30cm/30cm environ</p>		
ETAPE 1	Réaliser des enchaînements de rebonds <i>pieds joints</i> en respectant l'ordre suivant : 010203040	Série 1 : Je réalise 5 enchaînements consécutifs Série 2 : Je réalise 10 enchaînements consécutifs Série 3 : Je réalise 15 enchaînements consécutifs Série 4 : Je réalise 20 enchaînements consécutifs
ETAPE 2	Réaliser des enchaînements de rebonds <i>pieds joints</i> en respectant l'ordre suivant : 010203040 Je tape des mains à chaque fois que je saute dans les cases 1,2,3,4	Série 1 : Je réalise 5 enchaînements consécutifs Série 2 : Je réalise 10 enchaînements consécutifs Série 3 : Je réalise 15 enchaînements consécutifs Série 4 : Je réalise 20 enchaînements consécutifs
ETAPE 3	Réaliser des enchaînements de rebonds <i>pieds joints</i> en respectant l'ordre suivant : 010203040 Je lève les bras à chaque fois que je reviens dans la case centrale, 0	Série 1 : Je réalise 5 enchaînements consécutifs Série 2 : Je réalise 10 enchaînements consécutifs Série 3 : Je réalise 15 enchaînements consécutifs Série 4 : Je réalise 20 enchaînements consécutifs
ETAPE 4	Réaliser des enchaînements de rebonds <i>ped droit</i> en respectant l'ordre suivant : 010203040. Une série puis Réaliser des enchaînements de rebonds <i>ped gauche</i> en respectant l'ordre suivant : 010203040. Une série Ensuite passer à la série suivante	Série 1 : Je réalise 5 enchaînements consécutifs Série 2 : Je réalise 10 enchaînements consécutifs Série 3 : Je réalise 15 enchaînements consécutifs Série 4 : Je réalise 20 enchaînements consécutifs
ETAPE 5	Réaliser des enchaînements de rebonds <i>ped droit</i> en respectant l'ordre suivant : 010203040. Je tape des mains à chaque fois que je saute dans les cases 1,2,3,4 Une série puis Réaliser des enchaînements de rebonds <i>ped gauche</i> en respectant l'ordre suivant : 010203040. Je tape des mains à chaque fois que je saute dans les cases 1,2,3,4 Une série Ensuite passer à la série suivante	Série 1 : Je réalise 5 enchaînements consécutifs Série 2 : Je réalise 10 enchaînements consécutifs Série 3 : Je réalise 15 enchaînements consécutifs Série 4 : Je réalise 20 enchaînements consécutifs
ETAPE 6	Réaliser des enchaînements de rebonds <i>ped droit</i> en respectant l'ordre suivant : 010203040. Je lève les bras à chaque fois que je reviens dans la case centrale, 0 Une série puis Réaliser des enchaînements de rebonds <i>ped gauche</i> en respectant l'ordre suivant : 010203040. Je lève les bras à chaque fois que je reviens dans la case centrale, 0 Une série Ensuite passer à la série suivante	Série 1 : Je réalise 5 enchaînements consécutifs Série 2 : Je réalise 10 enchaînements consécutifs Série 3 : Je réalise 15 enchaînements consécutifs Série 4 : Je réalise 20 enchaînements consécutifs

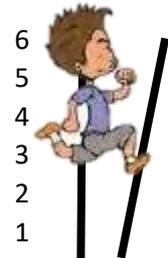
Fiche 3

<p>Tour du monde (Coordination lancers)</p> <p>Tracer au sol à la craie (ou faire tracer par l'élève) des marques autour d'une cible (poubelle par exemple), cible et balle sont à désinfecter après chaque séance</p>		
ETAPE 1	Lancer la balle à deux mains dans la cible en commençant par un côté et en passant par toutes les marques pour arriver de l'autre côté de la cible. <i>Pieds au sol</i>	Série 1 : J'effectue un tour complet Série 2 : J'effectue deux tours complets à la suite Série 3 : J'effectue trois tours complets à la suite Série 4 : J'effectue quatre tours complets à la suite
ETAPE 2	Lancer la balle avec la main droite dans la cible en commençant par un côté et en passant par toutes les marques pour arriver de l'autre côté de la cible. <i>Pieds au sol</i>	Série 1 : J'effectue un tour complet Série 2 : J'effectue deux tours complets à la suite Série 3 : J'effectue trois tours complets à la suite Série 4 : J'effectue quatre tours complets à la suite
ETAPE 3	Lancer la balle avec la main gauche dans la cible en commençant par un côté et en passant par toutes les marques pour arriver de l'autre côté de la cible. <i>Pieds au sol</i>	Série 1 : J'effectue un tour complet Série 2 : J'effectue deux tours complets à la suite Série 3 : J'effectue trois tours complets à la suite Série 4 : J'effectue quatre tours complets à la suite
ETAPE 4	Lancer la balle à deux mains dans la cible en commençant par un côté et en passant par toutes les marques pour arriver de l'autre côté de la cible. <i>Le lancer se fait en sautant sans élan</i>	Série 1 : J'effectue un tour complet Série 2 : J'effectue deux tours complets à la suite Série 3 : J'effectue trois tours complets à la suite Série 4 : J'effectue quatre tours complets à la suite
ETAPE 5	Lancer la balle avec la main droite dans la cible en commençant par un côté et en passant par toutes les marques pour arriver de l'autre côté de la cible. <i>Le lancer se fait en sautant sans élan</i>	Série 1 : J'effectue un tour complet Série 2 : J'effectue deux tours complets à la suite Série 3 : J'effectue trois tours complets à la suite Série 4 : J'effectue quatre tours complets à la suite
ETAPE 6	Lancer la balle avec la main gauche dans la cible en commençant par un côté et en passant par toutes les marques pour arriver de l'autre côté de la cible. <i>Le lancer se fait en sautant sans élan</i>	Série 1 : J'effectue un tour complet Série 2 : J'effectue deux tours complets à la suite Série 3 : J'effectue trois tours complets à la suite Série 4 : J'effectue quatre tours complets à la suite

Fiche 4

<p>La ligne magique (Coordination appuis) Tracer au sol à la craie (ou faire tracer par l'élève) une ligne. On peut utiliser le marquage au sol de la cour</p>		
ETAPE 1	<p>Marche Se déplacer en avant en gardant le pied droit à droite de la ligne et le pied gauche à gauche de la ligne</p>	<p>Série 1 : J'effectue un aller-retour en avant Série 2 : J'effectue deux aller-retours à la suite en avant</p>
ETAPE 2	<p>Marche Se déplacer en avant puis en arrière en gardant le pied droit à droite de la ligne et le pied gauche à gauche de la ligne</p>	<p>Série 1 : J'effectue un aller-retour (aller en avant, retour en arrière) Série 2 : J'effectue deux aller-retours à la suite (aller en avant, retour en arrière)</p>
ETAPE 3	<p>Course lente Se déplacer en avant en plaçant le pied droit à gauche de la ligne et le pied gauche à droite de la ligne</p>	<p>Série 1 : J'effectue un aller-retour en avant Série 2 : J'effectue deux aller-retours à la suite en avant</p>
ETAPE 4	<p>Course lente Se déplacer en avant puis en arrière en plaçant le pied droit à gauche de la ligne et le pied gauche à droite de la ligne</p>	<p>Série 1 : J'effectue un aller-retour (aller en avant, retour en arrière) Série 2 : J'effectue deux aller-retours à la suite (aller en avant, retour en arrière)</p>
ETAPE 5	<p>Course lente Se déplacer de profil en avant en restant sur la ligne. Le pied droit passe devant le pied gauche puis le pied gauche passe derrière le pied droit et ainsi de suite...(pas croisés devant)</p>	<p>Série 1 : J'effectue un aller-retour Série 2 : J'effectue deux aller-retours à la suite</p>
ETAPE 6	<p>Course lente Se déplacer de profil en avant en restant sur la ligne. Le pied droit passe devant le pied gauche puis le pied gauche passe derrière le pied droit puis le pied droit passe derrière le pied gauche, ...(pas croisés devant-derrrière)</p>	<p>Série 1 : J'effectue un aller-retour Série 2 : J'effectue deux aller-retours à la suite</p>

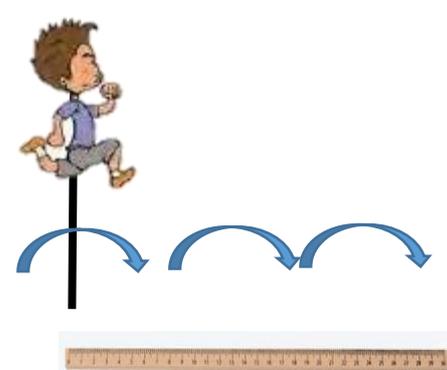
Fiche 5

<p>La rivière (Coordination) Tracer au sol à la craie (ou faire tracer par l'élève) deux lignes. On peut utiliser le marquage au sol de la cour</p>		<p>D E P A R T</p> 
<i>ETAPE 1</i>	<p>Sans élan Franchir la rivière en essayant les différentes longueurs (1.2.3.4...) Départ pieds joints</p>	<p>Série 1 : J'effectue un essai à chaque marque Série 2 : J'effectue 3 essais à la suite si je ne réussis pas à franchir la rivière</p>
<i>ETAPE 2</i>	<p>3 pas d'élan Franchir la rivière en essayant les différentes longueurs (1.2.3.4...)</p>	<p>Série 1 : J'effectue un essai à chaque marque Série 2 : J'effectue 3 essais à la suite si je ne réussis pas à franchir la rivière</p>
<i>ETAPE 3</i>	<p>6 pas d'élan Franchir la rivière en essayant les différentes longueurs (1.2.3.4...)</p>	<p>Série 1 : J'effectue un essai à chaque marque Série 2 : J'effectue 3 essais à la suite si je ne réussis pas à franchir la rivière</p>
<i>ETAPE 4</i>	<p>9 pas d'élan Franchir la rivière en essayant les différentes longueurs (1.2.3.4...)</p>	<p>Série 1 : J'effectue un essai à chaque marque Série 2 : J'effectue 3 essais à la suite si je ne réussis pas à franchir la rivière</p>

Fiche 6

<p>Se déplacer sur 4 appuis (Coordination) Utiliser une surface souple et/ou lisse Herbe ou préau</p>		<p>1 </p> <p>et</p> <p>2 </p>
<i>ETAPE 1</i>	Se déplacer sur 4 appuis ventre vers le sol. Sans poser les genoux. Figure 2	Série 1 : J'effectue l'exercice en avançant Série 2 : J'effectue l'exercice en reculant
<i>ETAPE 2</i>	Se déplacer sur 4 appuis ventre vers le ciel. Sans poser les genoux. Figure 1	Série 1 : J'effectue l'exercice en avançant Série 2 : J'effectue l'exercice en reculant
<i>ETAPE 3</i>	Se déplacer sur 4 appuis ventre vers le sol. Sans poser les genoux. Figure 2	Série 1 : J'effectue l'exercice en me déplaçant sur un rectangle imaginaire Série 2 : J'effectue l'exercice en me déplaçant sur un triangle imaginaire Série 3 : J'effectue l'exercice en me déplaçant sur un cercle imaginaire
<i>ETAPE 4</i>	Se déplacer sur 4 appuis ventre vers le ciel. Sans poser les genoux. Figure 1	Série 1 : J'effectue l'exercice en me déplaçant sur un rectangle imaginaire Série 2 : J'effectue l'exercice en me déplaçant sur un triangle imaginaire Série 3 : J'effectue l'exercice en me déplaçant sur un cercle imaginaire

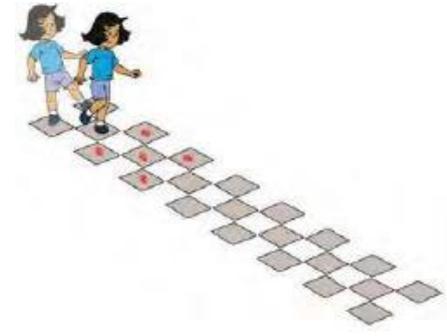
Fiche 7

<p>Le record du monde de triple bond (Coordination) Tracer au sol à la craie (ou faire tracer par l'élève) une ligne. On peut utiliser le marquage au sol de la cour. Décamètre à désinfecter après chaque séance</p>		
<p><i>ETAPE 1</i></p>	<p>9 pas d'élan Franchir la ligne en faisant un premier saut et enchaîner 2 autres bonds</p>	<p>J'effectue plusieurs essais pour m'habituer à la situation</p>
<p><i>ETAPE 2</i></p>	<p>9 pas d'élan Franchir la ligne en faisant un premier saut et enchaîner 2 autres bonds</p>	<p>Je note ma performance à chaque essai mon ardoise. J'utilise mon ardoise et mon stylo et je ne les prête à personne pour me protéger et protéger les autres</p>
<p><i>ETAPE 3</i></p>	<p>J'additionne mes performances et je note combien de sauts il me faut pour atteindre le record du monde du triple saut. Inessa Kravets, athlète Ukrainienne : 15,50 m Jonathan Edwards, Athlète Britannique : 18,29 m</p>	

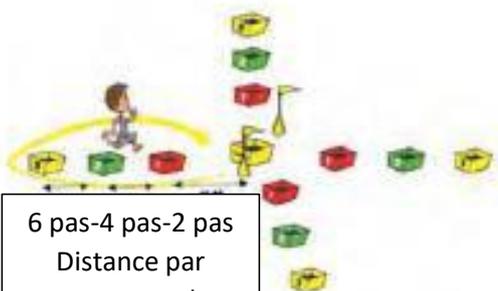
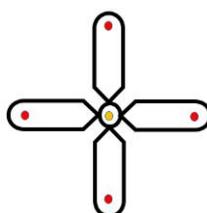
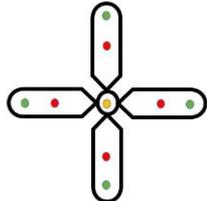
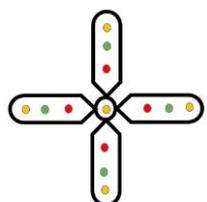
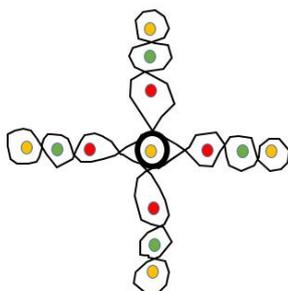
Fiche 8

<p>Jonglage (Coordination)</p> <p>Utiliser un mouchoir en papier en séparant les différentes épaisseurs. Il sera jeté en fin de séance.</p>		
ETAPE 1	<p>Je fais tourner un foulard pour décrire un cercle. Je fais tourner un foulard autour de moi, en le passant d'une main à l'autre</p>	J'effectue les exercices 5 fois de suite
ETAPE 2	<p>Je lance le foulard et le rattrape avec la même main puis avec l'autre. Je lance un foulard et le rattrape avec une autre partie de mon corps</p>	J'effectue les exercices 5 fois de suite
ETAPE 3	<p>Je lance 2 foulards en colonne (vertical). Je lève les bras au-dessus de mes épaules pour lâcher les mouchoirs puis je récupère les foulards au niveau de ma taille et je les relance et ainsi de suite</p>	<p>J'effectue l'exercice 1 fois et j'arrête J'effectue l'exercice 2 fois et j'arrête J'effectue l'exercice 3 fois et j'arrête J'effectue l'exercice 4 fois et j'arrête J'effectue l'exercice 5 fois et j'arrête J'effectue le maximum de répétitions</p>
ETAPE 4	<p>Je lance 2 foulards en fontaine (une fois à droite, une fois à gauche). Je lève le bras droit au-dessus de mon épaule droite pour lâcher le mouchoir puis le bras gauche au-dessus de mon épaule gauche pour lâcher un autre mouchoir. Je récupère le foulard à droite et je le relance puis celui de gauche et je le relance et ainsi de suite</p>	<p>J'effectue l'exercice 1 fois et j'arrête J'effectue l'exercice 2 fois et j'arrête J'effectue l'exercice 3 fois et j'arrête J'effectue l'exercice 4 fois et j'arrête J'effectue l'exercice 5 fois et j'arrête J'effectue le maximum de répétitions</p>
ETAPE 5	<p>Je lance 2 foulards en cascade (croiser). Je lève le bras droit au-dessus de mon épaule gauche pour lâcher le mouchoir puis le bras gauche au-dessus de mon épaule droite pour lâcher un autre mouchoir. Je récupère le foulard à gauche et je le relance puis celui de droite et je le relance et ainsi de suite</p>	<p>J'effectue l'exercice 1 fois et j'arrête J'effectue l'exercice 2 fois et j'arrête J'effectue l'exercice 3 fois et j'arrête J'effectue l'exercice 4 fois et j'arrête J'effectue l'exercice 5 fois et j'arrête J'effectue le maximum de répétitions</p>

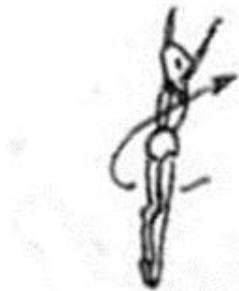
Fiche 9

Fiche 9																																			
<p>La marelle (Coordination appuis)</p> <p>Tracer au sol à la craie (ou faire tracer par l'élève) les lignes de la marelle. On peut utiliser le marquage au sol de la cour</p>																																			
<p>ETAPE 1</p>	<p>J'alterne la pose de 2 pieds et pied droit sur tout le parcours en commençant jambes écartées</p> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr><td>G</td><td></td><td>G</td><td></td><td>G</td><td></td><td>G</td><td></td><td>G</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>D</td><td></td><td>D</td><td></td><td>D</td><td></td><td>D</td><td></td><td>D</td></tr> <tr><td>D</td><td></td><td>D</td><td></td><td>D</td><td></td><td>D</td><td></td><td>D</td><td></td></tr> </table>	G		G		G		G		G			D		D		D		D		D	D		D		D		D		D		<p>Série 1 : J'effectue un aller Série 2 : J'effectue un aller-retour Série 3 : J'effectue deux aller-retours</p>			
G		G		G		G		G																											
	D		D		D		D		D																										
D		D		D		D		D																											
<p>ETAPE 2</p>	<p>J'alterne la pose de 2 pieds et pied gauche sur tout le parcours en commençant jambes écartées</p> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr><td>G</td><td></td><td>G</td><td></td><td>G</td><td></td><td>G</td><td></td><td>G</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>G</td><td></td><td>G</td><td></td><td>G</td><td></td><td>G</td><td></td><td>G</td></tr> <tr><td>D</td><td></td><td>D</td><td></td><td>D</td><td></td><td>D</td><td></td><td>D</td><td></td></tr> </table>	G		G		G		G		G			G		G		G		G		G	D		D		D		D		D		<p>Série 1 : J'effectue un aller Série 2 : J'effectue un aller-retour Série 3 : J'effectue deux aller-retours</p>			
G		G		G		G		G																											
	G		G		G		G		G																										
D		D		D		D		D																											
<p>ETAPE 3</p>	<p>J'alterne la pose de 2 pieds et pied droit sur tout le parcours en commençant jambes serrées</p> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>2</td><td>D</td><td>2</td><td>D</td><td>2</td><td>D</td><td>2</td><td>D</td><td>2</td><td>D</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>											2	D	2	D	2	D	2	D	2	D											<p>Série 1 : J'effectue un aller Série 2 : J'effectue un aller-retour Série 3 : J'effectue deux aller-retours</p>			
2	D	2	D	2	D	2	D	2	D																										
<p>ETAPE 4</p>	<p>J'alterne la pose de 2 pieds et pied gauche sur tout le parcours en commençant jambes serrées</p> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>2</td><td>G</td><td>2</td><td>G</td><td>2</td><td>G</td><td>2</td><td>G</td><td>2</td><td>G</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>											2	G	2	G	2	G	2	G	2	G											<p>Série 1 : J'effectue un aller Série 2 : J'effectue un aller-retour Série 3 : J'effectue deux aller-retours</p>			
2	G	2	G	2	G	2	G	2	G																										
<p>ETAPE 5</p>	<p>J'alterne la pose du pied droit (case de droite) 2 pieds et pied gauche (case de gauche), 2 pieds et ainsi de suite...</p> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr><td></td><td></td><td>G</td><td></td><td></td><td></td><td>G</td><td></td><td></td><td></td><td>G</td></tr> <tr><td></td><td>2</td><td></td><td>2</td><td></td><td>2</td><td></td><td>2</td><td></td><td>2</td><td></td></tr> <tr><td>D</td><td></td><td></td><td></td><td>D</td><td></td><td></td><td></td><td>D</td><td></td><td></td></tr> </table>			G				G				G		2		2		2		2		2		D				D				D			<p>Série 1 : J'effectue un aller Série 2 : J'effectue un aller-retour Série 3 : J'effectue deux aller-retours</p>
		G				G				G																									
	2		2		2		2		2																										
D				D				D																											

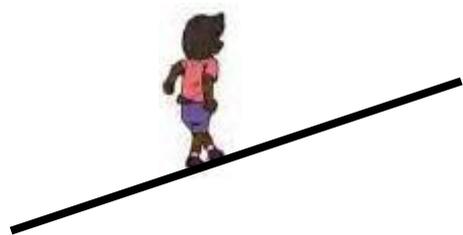
Fiche 10

Fiche 10		
<p>L'étoile (Course lente)</p> <p>Placer au sol les plots en forme d'étoile comme sur la figure. Les plots doivent être désinfectés à chaque séance</p>		 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;"> <p>6 pas-4 pas-2 pas Distance par rapport au plot central</p> </div>
ETAPE 1	<p>Je cours lentement en passant autour des plots rouges, je repasse toujours par le centre</p>	 <p>Série 1 : J'effectue un trajet Série 2 : J'effectue 2 trajets sans m'arrêter Série 3 : J'effectue 3 trajets sans m'arrêter</p>
ETAPE 2	<p>Je cours lentement en passant autour des plots verts, je repasse toujours par le centre</p>	 <p>Série 1 : J'effectue un trajet Série 2 : J'effectue 2 trajets sans m'arrêter Série 3 : J'effectue 3 trajets sans m'arrêter</p>
ETAPE 3	<p>Je cours lentement en passant autour des plots jaunes, je repasse toujours par le centre</p>	 <p>Série 1 : J'effectue un trajet Série 2 : J'effectue 2 trajets sans m'arrêter Série 3 : J'effectue 3 trajets sans m'arrêter</p>
ETAPE 4	<p>Je cours lentement en slalomant autour des plots, je repasse toujours par le centre</p> 	<p>Série 1 : J'effectue un trajet Série 2 : J'effectue 2 trajets sans m'arrêter Série 3 : J'effectue 3 trajets sans m'arrêter</p>

Fiche 11

<p>Tourner sur soi (Equilibre)</p>		
<i>ETAPE 1</i>	<p>Effectuer à la verticale $\frac{1}{4}$ de rotation sur soi (axe du corps). Tourner sur place et rester équilibré</p>	<p>Série 1 : J'effectue l'exercice 4 fois vers la droite Série 2 : J'effectue l'exercice 4 fois vers la gauche</p>
<i>ETAPE 2</i>	<p>Effectuer à la verticale $\frac{1}{2}$ tour de rotation sur soi (axe du corps). Tourner sur place et rester équilibré</p>	<p>Série 1 : J'effectue l'exercice 2 fois vers la droite Série 2 : J'effectue l'exercice 2 fois vers la gauche</p>
<i>ETAPE 3</i>	<p>Effectuer à la verticale $\frac{3}{4}$ tour de rotation sur soi (axe du corps). Tourner sur place et rester équilibré</p>	<p>Série 1 : J'effectue l'exercice 1 fois vers la droite Série 2 : J'effectue l'exercice 1 fois vers la gauche</p>
<i>ETAPE 4</i>	<p>Effectuer à la verticale 1 tour de rotation sur soi (axe du corps). Tourner sur place et rester équilibré</p>	<p>Série 1 : J'effectue l'exercice 1 fois vers la droite Série 2 : J'effectue l'exercice 1 fois vers la gauche</p>

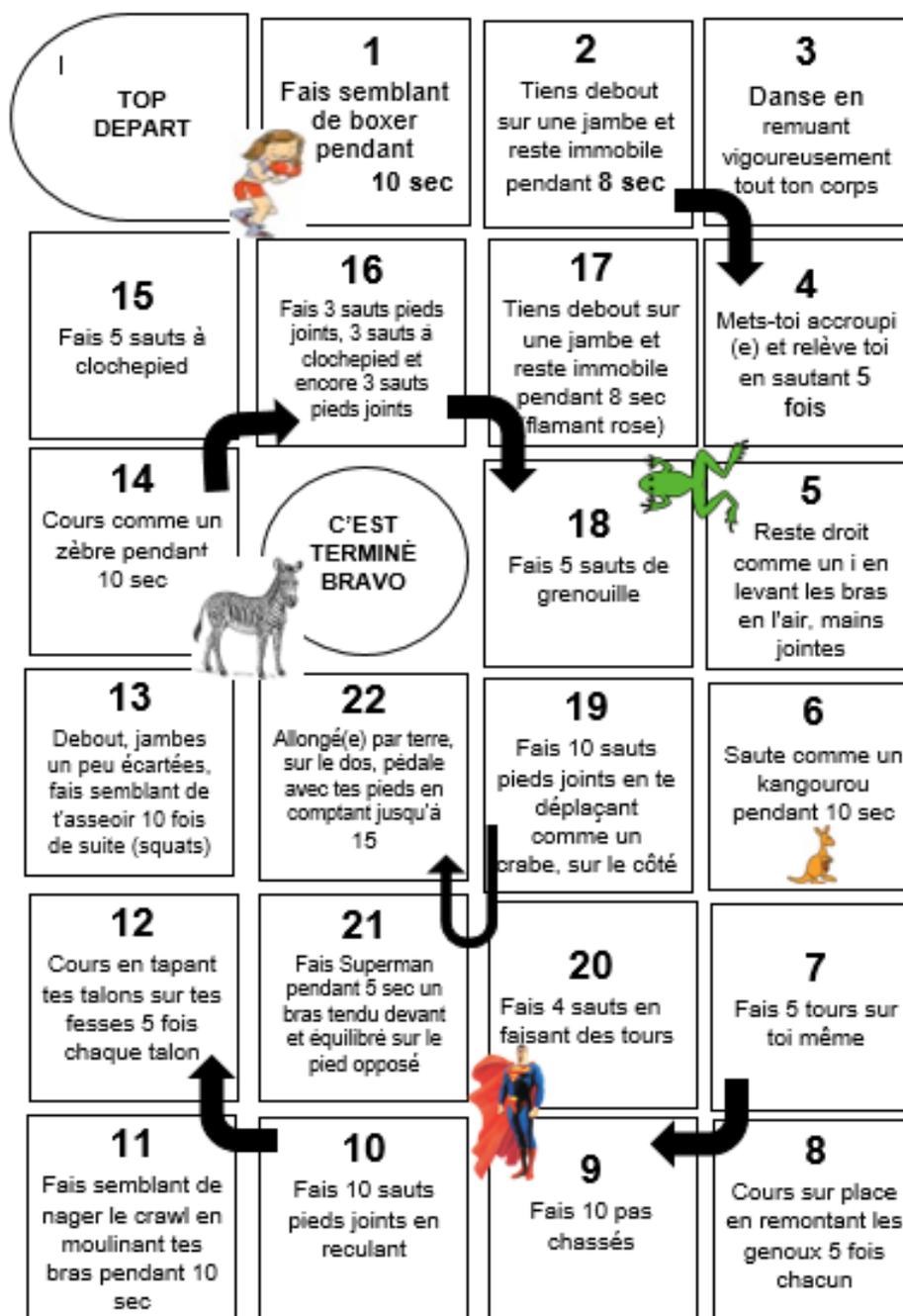
Fiche 12

<p>Se déplacer en équilibre sur une ligne (Equilibre) Tracer au sol à la craie (ou faire tracer par l'élève) une ligne. On peut utiliser le marquage au sol de la cour</p>		
<p><i>ETAPE 1</i></p>	<p>Se déplacer en marchant sur la ligne. Sans poser les pieds en dehors</p>	<p>Série 1 : J'effectue un aller Série 2 : J'effectue un aller-retour Série 3 : J'effectue un aller-retour (aller en avant, retour en arrière)</p>
<p><i>ETAPE 2</i></p>	<p>Se déplacer en sautant 2 pieds/2pieds (un pied devant l'autre)</p> <p>DG  DG </p>	<p>Série 1 : J'effectue un aller Série 2 : J'effectue un aller-retour Série 3 : J'effectue un aller-retour (aller en avant, retour en arrière)</p>
<p><i>ETAPE 3</i></p>	<p>Se déplacer en sautant 2 pieds/2 pieds en changeant de pied à chaque saut</p> <p>DG  GD  DG </p>	<p>Série 1 : J'effectue un aller Série 2 : J'effectue un aller-retour Série 3 : J'effectue un aller-retour (aller en avant, retour en arrière)</p>
<p><i>ETAPE 4</i></p>	<p>Se déplacer en sautant 2 pieds / 2 pieds en restant perpendiculaire à la ligne</p> <p>G D  G D </p>	<p>Série 1 : J'effectue un aller Série 2 : J'effectue un aller-retour</p>
<p><i>ETAPE 5</i></p>	<p>Se déplacer en sautant 2 pieds / 2 pieds en tapant des mains au-dessus de la tête à chaque saut</p> <p>DG  DG </p>	<p>Série 1 : J'effectue un aller Série 2 : J'effectue un aller-retour Série 3 : J'effectue un aller-retour (aller en avant, retour en arrière)</p>

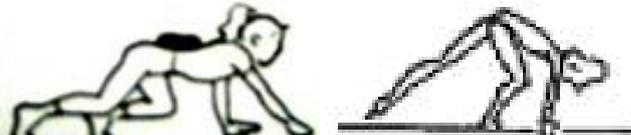
Fiche 13

Jeu de l'oie
Utiliser un dé. Il sera désinfecté à chaque séance

Lancer le dé et effectuer l'exercice demandé. On peut jouer plusieurs fois



Fiche 14

<p>4-3-2-1 appuis (Coordination) Tracer au sol à la craie (ou faire tracer par l'élève) une ligne. On peut utiliser le marquage au sol de la cour</p>					
		Zone 4 appuis	Zone 3 appuis	Zone 2 appuis	Zone 1 appui
		2 mètres	2 mètres	2 mètres	2 mètres
<i>ETAPE 1</i>	En avançant Se déplacer en respectant le nombre d'appuis dans les zones	Série 1 : J'effectue l'exercice 1 fois en faisant une pause à chaque changement de zone Série 2 : J'effectue l'exercice 2 fois en faisant une pause à chaque changement de zone			
<i>ETAPE 2</i>	En avançant Se déplacer en respectant le nombre d'appuis dans les zones	Série 1 : J'effectue l'exercice 1 fois sans m'arrêter Série 2 : J'effectue l'exercice 2 fois sans m'arrêter			
<i>ETAPE 3</i>	En reculant Se déplacer en respectant le nombre d'appuis dans les zones	Série 1 : J'effectue l'exercice 1 fois en faisant une pause à chaque changement de zone Série 2 : J'effectue l'exercice 2 fois en faisant une pause à chaque changement de zone			
<i>ETAPE 4</i>	En avançant Se déplacer en respectant le nombre d'appuis dans les zones	Série 1 : J'effectue l'exercice 1 fois sans m'arrêter Série 2 : J'effectue l'exercice 2 fois sans m'arrêter			
<i>ETAPE 5</i>	En avançant et en reculant Se déplacer en respectant le nombre d'appuis dans les zones	Série 1 : J'effectue l'exercice 1 fois sans m'arrêter. L'aller en avant le retour en arrière Série 2 : J'effectue l'exercice 2 fois sans m'arrêter. L'aller en avant le retour en arrière			

Fiche 15

L'île perdue (Coordination) Tracer au sol à la craie (ou faire tracer par l'élève) une cible. On peut utiliser le marquage au sol de la cour. Utiliser un sac de sable à lancer, il sera désinfecté à chaque séance		  Se placer à 3 pas de la cible puis 6, 9, 12
<i>ETAPE 1</i>	Lancer bras droit cassé. Sac au-dessus de l'épaule	Série 1 : J'effectue 5 lancers à 3 pas de la cible Série 2 : J'effectue 5 lancers à 6 pas de la cible Série 3 : J'effectue 5 lancers à 9 pas de la cible Série 4 : J'effectue 5 lancers à 12 pas de la cible
<i>ETAPE 2</i>	Lancer bras gauche cassé. Sac au-dessus de l'épaule	Série 1 : J'effectue 5 lancers à 3 pas de la cible Série 2 : J'effectue 5 lancers à 6 pas de la cible Série 3 : J'effectue 5 lancers à 9 pas de la cible Série 4 : J'effectue 5 lancers à 12 pas de la cible
<i>ETAPE 3</i>	Lancer main droite par-dessous. Sac au niveau du genou	Série 1 : J'effectue 5 lancers à 3 pas de la cible Série 2 : J'effectue 5 lancers à 6 pas de la cible Série 3 : J'effectue 5 lancers à 9 pas de la cible Série 4 : J'effectue 5 lancers à 12 pas de la cible
<i>ETAPE 4</i>	Lancer main gauche par-dessous. Sac au niveau du genou	Série 1 : J'effectue 5 lancers à 3 pas de la cible Série 2 : J'effectue 5 lancers à 6 pas de la cible Série 3 : J'effectue 5 lancers à 9 pas de la cible Série 4 : J'effectue 5 lancers à 12 pas de la cible
<i>ETAPE 5</i>	Lancer 2 mains au-dessus de la tête. Sac tenu à 2 mains au-dessus de la tête	Série 1 : J'effectue 5 lancers à 3 pas de la cible Série 2 : J'effectue 5 lancers à 6 pas de la cible Série 3 : J'effectue 5 lancers à 9 pas de la cible Série 4 : J'effectue 5 lancers à 12 pas de la cible
<i>ETAPE 6</i>	Lancer 2 mains par dessous. Sac tenu à 2 mains au niveau des genoux	Série 1 : J'effectue 5 lancers à 3 pas de la cible Série 2 : J'effectue 5 lancers à 6 pas de la cible Série 3 : J'effectue 5 lancers à 9 pas de la cible Série 4 : J'effectue 5 lancers à 12 pas de la cible