

# Reprendre l'EPS après le confinement

Les exercices proposés relèvent de différentes APSA et leur succession sur cette liste ne correspond ni à une séance ni à une progression. À l'enseignant de choisir les activités avec lesquelles il construira sa séance d'EPS en fonction de ses conditions d'exercices et de son groupe d'élèves.

Il s'agit de proscrire les situations de jeux avec contact et tout ce qui entraîne le toucher et les échanges d'objets. Ces activités physiques individuelles simples permettent de respecter la distanciation nécessaire et ne nécessitent pas une tenue d'EPS élaborée (mais néanmoins adaptée à une pratique : tenue souple et confortable).

**ORGANISATION EN AMONT** - Réfléchir à partir de la spécificité de l'école :

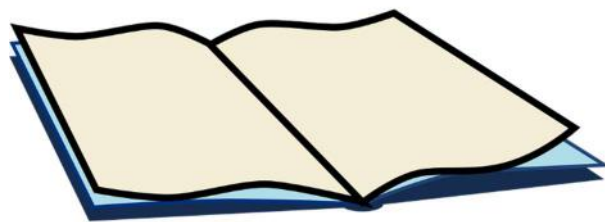
- Quel **espace** pour pratiquer ? (Identifier un autre lieu que la cour de récréation pleinement occupée.)
- À quel moment dans **l'emploi du temps** ? (Privilégier des séances courtes de 20 minutes, une à deux fois par jour, plutôt qu'une séance longue qui nécessite des croisements et des alternances.)
- Dans tous les cas, bien différencier ce qui relève de la récréation et ce qui appartient à l'EPS.

## Recommandations pour les séances

- **AVANT** - Privilégier les marquages au sol aux installations avec du matériel, ou utiliser les caractéristiques du lieu pour définir un espace dédié - Vérifier que l'accès au matériel n'est pas accessible aux élèves – Proscrire l'utilisation d'objets et si besoin, s'en réserver la manipulation.
- **PENDANT** - Veiller au respect des règles de distanciation pendant la pratique physique et à l'absence de points de contact entre les élèves et le matériel – Privilégier les passages individuels sous forme de contrat tout au long de la journée ou sous forme d'ateliers en parallèle.
- **APRÈS** - Veiller au respect des gestes barrière et de la distanciation physique au retour en classe – Isoler et désinfecter si besoin le matériel utilisé par un élève.

## Un livret à destination des élèves d'école élémentaire

Ce livret a été élaboré autour d'un principe de santé et de bien-être corporel. Chaque élève pourra l'utiliser comme bon lui semble en convoquant tout ce qu'il a appris et vécu sur le plan de l'activité physique à l'heure du déconfinement.



Il s'agit de garder la trace de ce parcours initié en classe autour des 4 axes suivants :

- Je bouge à l'école (défis individuels et contrats)
- Je prends soin de moi (relaxation, yoga à l'école, rituels corporels)
- Je m'intéresse à la danse (partenariats et partages culturels)
- Je bouge à la maison (remobiliser l'activité en famille et optimiser les sorties à venir)

## Ressources DSDEN 49

<https://www.dsden49.ac-nantes.fr/vie-pedagogique/education-physique-et-sportive/>

Allez voir l'onglet « [Santé à l'école](#) »

## 1- Des défis individuels à réaliser

- Croix et marelles
- Parcours adaptés (marche, course modérée, zones à franchir, sauter la rivière)
- Renforcement musculaire, adresse, équilibre...
- Une boucle à parcourir en marchant (**DÉFI** kilométrique de la classe en cumulant chaque jour la performance d'un élève, ou **CONTRAT TEMPS** en pratique individuelle)

*Des situations vous sont proposées dans l'annexe 1 pour installer un défi simple par élève sur une séance de 20 minutes. Chaque jour, vous pouvez ainsi installer les mêmes ateliers individuels dans votre espace EPS : les élèves, jour après jour, tourneront sur les différentes activités.*

## 2- Des activités de bien-être ludiques et sans contact

- Se relaxer et se détendre
- Se reconcentrer et se dynamiser
- S'étirer, s'assouplir
- Se renforcer, se fortifier

*Des situations vous sont proposées dans l'annexe 2 pour des apprentissages collectifs, chaque élève à sa table de travail ou bien debout, les élèves espacés dans une salle ou dans la cour.*

## 3- La danse : une activité culturelle à découvrir seul et à partager avec le CNDC d'Angers

- "Dansons chez nous", Compagnie C'hoari et CNDC d'Angers (Avril/Mai 2020)
- Intervenantes : Pauline Sonnic, Nolwenn Ferry
- 6 étapes = 6 capsules vidéo à regarder (une par semaine)
- **Objectif pédagogique** : Apprentissage et transformation d'une danse populaire commune en traversant les différents procédés d'écriture de la pièce (Rythmicité, fluidité, phrasé du mouvement, densité, relation à l'autre et à l'espace, le jeu). Les capsules auront le même rituel pour que l'enfant puisse suivre le déroulement sereinement : le même échauffement avec adaptations en fonction du thème, une exploration du thème de la capsule toujours différente mais dans une continuité, retour au calme, défi du jour.

*Des liens culturels vous sont proposés dans l'annexe 3 autour de la danse (CNDC et site Numéridanse). Les élèves pourront travailler seuls à la maison, avec une exploitation possible des réponses en classe.*

## 4- Bouger à la maison : encourager la pratique physique et les sorties en famille

- Reproposer les documents élaborés par l'Équipe EPS 49 pendant le confinement : « EPS à la maison » et « Jeux de piste et orientation à la maison »
- Proposer aux familles l'application tél (INSPE)
- Étendre les défis et contrats au temps à la maison (avec podomètre par exemple)
- Encourager les déplacements à pied jusqu'à l'école
- Encourager l'utilisation de matériel à la maison (corde à sauter, trottinette, vélos, ballons...)
- Partager les situations réalisées en classe avec les familles (rituels, massages, postures etc.)
- Valoriser les actions familiales : sorties à vélo, marches dans le quartier, course à pied, jeux collectifs ou pré-sportifs (frisbee, balle au pied, jeux de raquettes et de ballons etc.)

*Les documents concernant l'EPS à la maison (diffusés pendant le confinement) vous sont proposés dans l'annexe 4.*