

# 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
- Assurer le nettoyage et la désinfection des locaux et matériels
- Appliquer les gestes barrière
- Former, informer et communiquer
- Limiter le brassage des élèves

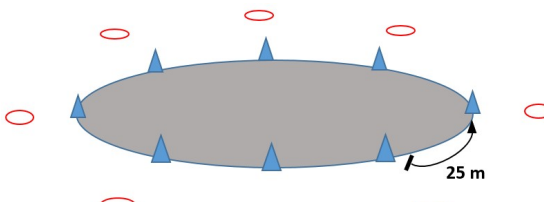

### MESURES A APPLIQUER POUR LES ACTIVITES SPORTIVES (page 43 du protocole)

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.

Activités / cycle(s)	COURIR À UNE ALLURE OPTIMALE – cycles 2 et 3		
Champ d'apprentissage	CA n°1 : Réaliser une performance motrice maximale mesurable à une échéance donnée		
Objectifs	<ul style="list-style-type: none"> <li>Apprendre les règles de distanciation</li> <li>Adapter son déplacement à différents paramètres : distance, durée, intensité</li> <li>Courir régulièrement</li> <li>Gérer son effort</li> <li>Prendre des repères sur soi pour courir en aisance respiratoire</li> <li>S'engager dans un contrat individuel</li> </ul>		
Repères de progressivité	6 à 7 ans	8 à 9 ans	10 à 11 ans
	5 min à 10 min	6 min à 10 min	7 min à 12 min
	600 m à 1000 m	1000 m à 1400 m	1400 m à 1800 m

Aménagement	Déroulement	Règles d'organisation
<p><b>Tâches 1-2-3-4-6-7-8</b></p>  <p>Un parcours dont la distance est un multiple de 25, chaque plot étant placé à 25 m du suivant. Au niveau de chaque plot, à 3 m environ, un cerceau d'une autre couleur qui sert de refuge individuel en cas d'arrêt. 1 élève en course, 1 élève observateur.</p> <p><b>Tâche 1 : Courir sans s'arrêter et s'évaluer (évaluation diagnostique)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Les élèves travaillent en binôme, 1 élève coureur, 1 élève observateur.</li> <li>Pour éviter tout croisement ou dépassement, les élèves accèdent à la piste de course longue par 4 maximum, soit 2 coureurs et 2 observateurs.</li> <li>Le reste de la classe est placé sur un atelier de lancer (voir fiche ressource) et de saut (voir fiche ressource).</li> <li>Courir le temps minimum indiqué dans les repères moins 2 minutes (ex. 6 ans = 3 min).</li> <li>L'observateurs compte le nombre de plots franchis et le nombre d'arrêts effectués (voir feuille n°1).</li> </ul> <p>➔ A l'issue de la séance 1, l'enseignant effectue 4 groupes de niveaux.</p>	<p><b>Tâche 2 : Courir sans s'arrêter pour gagner des « points durée » (voir tableau page 2)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Travail par binôme mais 4 coureurs sur la piste désormais (même niveau).</li> <li>Durée minimum des repères de progressivité.</li> <li>L'observateur compte les plots franchis et les arrêts effectués.</li> </ul> <p><b>Tâche 3 : Courir sans s'arrêter pour gagner des « points durée » (voir tableau page 2)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Travail par binôme, 4 coureurs.</li> <li>Durée multiple de 1 min 30 s (1'30 – 3' – 4'30 etc...).</li> <li>1 plot franchi = bleu</li> <li>1 arrêt, marche = rouge</li> <li>Toutes les 1'30, l'enseignant siffle et l'observateur change de colonne.</li> <li>A la fin de la course, il totalise le nombre de points durée (voir règle).</li> </ul> <p><b>Tâche 4 : Courir sans s'arrêter pour gagner des « points durée » (voir tableau page 2)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Idem en rajoutant les plots.</li> </ul> <p><b>Tâche 5 : Analyse des performances</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>En classe, à partir des graphiques obtenus, chercher des stratégies pour être plus régulier.</li> </ul> <p><b>Tâche 6 et 7 : entraînement avec des durées un peu plus longues</b></p> <p><b>Tâche 8 : évaluation formative</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 élève par plot : 25 m de distance entre les élèves.</li> <li>1 zone de refuge personnelle éloignée du parcours en cas d'arrêt.</li> <li>Si l'élève veut marcher, il se déplace à l'extérieur des cerceaux.</li> <li>Seul l'enseignant manipule le matériel.</li> <li>Les relevés d'informations sont effectués par un élève observateur sur des feuilles dédiées redonnées à l'élève 24h après.</li> </ul> <p><b>Principes des « points durée » :</b></p>  <p><b>1ère portion sans arrêt = 1 point</b>  <b>2ème portion sans arrêt = 2 points</b>  <b>3ème portion sans arrêt = 3 points</b>  <b>4ème portion et suivantes = 4 points max.</b>  <b>1 arrêt ou marche = 0</b></p>

## Objectif : Courir sans s'arrêter (tâches 1 et 2)

Observateur : .....

Coureur : ..... Date : .....

Nombre de plots franchis :

Dessine un triangle  $\triangle$  à chaque passage :

.....

Nombre d'arrêt ou de passages marchés :

Dessine une croix X à chaque pause.

.....

## Objectif : Gagner des « points durée » !

Observateur : .....

Prénom : ..... Date : .....

Durée	1'30	3'	4'30	6'	7'30	9'
17	→					
16						
15						
14						
13						
12						
11						
10						
9						
8						
7						
6						
5						
4						
3						
2						
Plots 1						

Nombre de « points durée » = ..... / nombre de plots : .....



Ce support sera conservé 24 heures avant d'être restitué à l'enfant.  
A coller dans le cahier du jour ou le cahier d'EPS.



Ce support sera conservé 24 heures avant d'être restitué à l'enfant.  
A coller dans le cahier du jour ou le cahier d'EPS.