

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

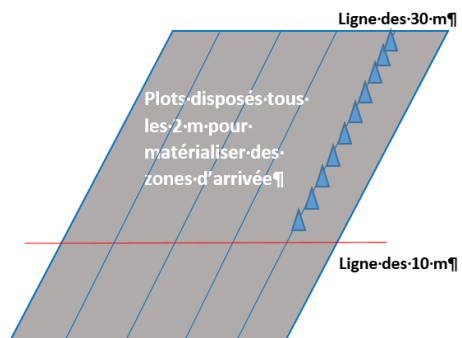
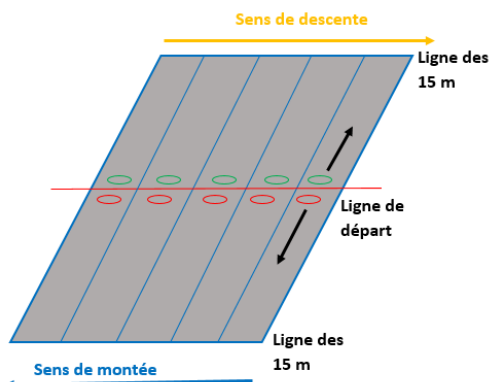
MESURES A APPLIQUER POUR LES ACTIVITES SPORTIVES (page 43 du protocole)

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.

Activités / cycle(s)	COURIR VITE– 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"> • Apprendre les règles de distanciation • Adapter son déplacement à différents paramètres : distance, durée, intensité • Courir vite 	<ul style="list-style-type: none"> • Réagir rapidement à différents signaux • Maintenir son effort jusqu'à la ligne • S'engager dans un contrat individuel 	
Repères de progressivité	6 à 7 ans	8 à 9 ans	10 à 11 ans
	5 sprints	8 sprints	10 sprints
	Courir vite sur 30 m	Courir vite sur 40 m	Courir vite sur 50 m

Aménagement	Déroulement	Règles d'organisation
<p>Tâches 1-2</p>  <p>Plots disposés tous les 2m pour matérialiser des zones d'arrivée</p> <p>Ligne des 30m</p> <p>Ligne des 10m</p> <p>Tâche 3</p>  <p>Sens de descente</p> <p>Ligne des 15m</p> <p>Ligne de départ</p> <p>Sens de montée</p> <p>Ligne des 15m</p>	<p>Tâche 1 : Courir vite pendant 5 s maximum</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les élèves travaillent en binôme, 1 élève coureur, 1 élève observateur. • Départ toutes les 5 secondes. • Durée du sprint : 5 secondes. • L'observateur note la zone dans laquelle est arrivé le coureur. • Recommencer 5, 8 ou 10 fois. <p>↳ A l'issue de la séance 1, l'enseignant effectue 4 groupes de niveaux.</p> <p>Tâche 2 : Même situation que la tâche 1 en variant les signaux de départ</p> <ul style="list-style-type: none"> • Signal sonore, visuel, décompte... • Possibilité d'augmenter progressivement les durées (jusqu'à 7 secondes) et le nombre de répétitions. <p>Tâche 3 : Montée / descente</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sur le même terrain, partir d'une ligne centrale à 15 m et courir vers la ligne des 15m • Le coureur arrivé le 1^{er} monte, le 2^{ème} descend. • Si un coureur est au plus haut des montées, il reste dans son couloir. Idem pour celui qui est au plus bas des descentes. • Possibilité d'ajouter des couloirs et de varier les durées. <p>Tâche 4 : Sprint et chronométrage</p> <ul style="list-style-type: none"> • En tenant compte des repères de progressivité, organiser des sprints chronométrés. 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 élève par couloir • 1 m 50 par couloir • 1 binôme coureur / observateur • Seul l'enseignant manipule le matériel. • Les relevés d'informations sont effectués par un élève observateur sur des feuilles dédiées redonnées à l'élève 24h après. <p>Lors de l'organisation des sprints, des handicaps peuvent être attribués aux élèves les plus rapides.</p> <p><u>Départ 3 claquements de main :</u> Départ au 1^{er} claquement de main pour l'élève le plus lent. Départ au 3^{ème} claquement de main pour l'élève le plus rapide.</p> <p><u>Départ avec 1m, 2m ou 3m de retard :</u> Décaler les zones de départ pour les élèves les plus rapides.</p>

Objectif : Courir vite (tâche 1)

Observateur :

Coureur :

Date :

Zone	Sprint 1	Sprint 2	Sprint 3	Sprint 4	Sprint 5	Sprint 6	Sprint 7	Sprint 8	Sprint 9	Sprint 10
30 m										
28 m										
26 m										
24 m										
22 m										
20 m										
18 m										
16 m										
14 m										
12 m										
10 m										

Objectif : Sprinter sur m (tâche 4)

Observateur :

Coureur :

Date :

	Sprint 1	Sprint 2	Sprint 3	Sprint 4	Sprint 5	Sprint 6	Sprint 7	Sprint 8	Sprint 9	Sprint 10
Durée										

Date :

	Sprint 1	Sprint 2	Sprint 3	Sprint 4	Sprint 5	Sprint 6	Sprint 7	Sprint 8	Sprint 9	Sprint 10
Durée										

Date :

	Sprint 1	Sprint 2	Sprint 3	Sprint 4	Sprint 5	Sprint 6	Sprint 7	Sprint 8	Sprint 9	Sprint 10
Durée										



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.