

Education Physique et Sportive et activité physique à l'école

Recommandations et propositions jusqu'au 2 juin

RAPPEL DES FONDAMENTAUX DU PROTOCOLE SANITAIRE

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ❖ Maintenir de la distanciation physique ❖ Appliquer les gestes barrière ❖ Limiter le brassage des élèves | <ul style="list-style-type: none"> ❖ Assurer le nettoyage et la désinfection des locaux et matériels ❖ Former, informer et communiquer |
|---|--|

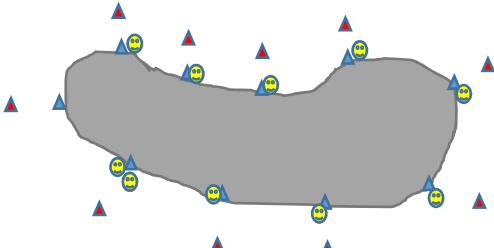
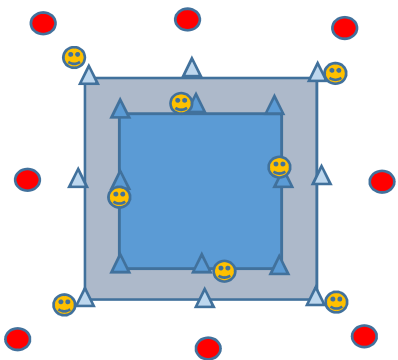
MESURES A APPLIQUER POUR LES ACTIVITES SPORTIVES (page 43 du protocole)

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)	LA MARCHÉ – cycles 2 et 3
Champ d'apprentissage	<i>CA n°1 : Réaliser une performance motrice maximale mesurable à une échéance donnée</i>
Objectifs	<ul style="list-style-type: none"> <li style="width: 50%;">• Apprendre les règles de distanciation <li style="width: 50%;">• Se déplacer à allure régulière. <li style="width: 50%;">• Gérer son effort <li style="width: 50%;">• Respecter les consignes de distanciation <li style="width: 50%;">• Adapter son déplacement à différents paramètres : distance, durée, intensité <li style="width: 50%;">• Appréhender la notion d'espace/temps <li style="width: 50%;">• Etalonner son pas

Aménagement	Déroutement	Règles d'organisation
<p>Tâches 1-2-3</p>  <p>Un parcours de 100 m étalonné tous les 10 m et matérialisé par des plots. 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. 1 élève par plot</p> <p>Tâche 4</p>  <p>Parcours intérieur : 10 m entre les plots Parcours extérieur : 12 m entre les plots</p>	<p>Tâche 1 : Trouver son rythme</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se déplacer sur un temps donné (3min par exemple). • Tous les élèves doivent passer au même moment en face d'un plot. • Rythme donné par l'enseignant ou rythme libre. <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. 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 élève par plot : 10 m de distance 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.