

# PRECONISATIONS POUR UNE REPRISE DE L'EPS A L'ECOLE – MAI 2020



## 1. Contexte et constats

Cette période inédite de confinement a rendu problématique la pratique d'activités physiques et plus largement l'entretien de la santé et du bien-être des enfants. Nous avons tenté d'y apporter quelques éléments de réponse par le biais de l'envoi de ressources qui, si elles ont pu aider à lutter contre une sédentarisation accrue, ne peuvent prétendre participer de l'éducation physique et sportive.

Par ailleurs, une grande hétérogénéité des lieux, des pratiques ou des consignes données par les familles laissent supposer une inégalité forte dans l'accès des enfants à l'activité physique. Enfin, la réouverture progressive des écoles et établissements scolaires s'effectuant selon les règles d'un protocole sanitaire stricte, il ne sera pas possible de reprendre une programmation d'activité physique et sportive habituelle

Devant la diversité des besoins et la modification des pratiques attendues, il apparaît nécessaire de définir préalablement des principes de vigilance pour une reprise progressive de l'EPS dans les écoles.

## 2. Recommandations et conseils pour préparer la reprise de l'EPS à l'école

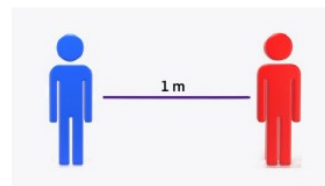
En EPS comme dans tous les moments de vie à l'école, priorité devra être donnée au respect des cinq principes généraux du protocole sanitaire (Voir annexe 1). Nous rappelons que le port du masque est prohibé en maternelle et qu'il n'est pas recommandé en élémentaire. Le contact corporel étant à réduire le plus possible, les distances interpersonnelles à respecter et le partage d'objets à restreindre, il ne sera pas possible de reprendre une programmation d'APS habituelle. De nombreuses précautions sont donc demandées aux professeurs des écoles, tant dans les démarches que dans les contenus :

- Privilégier l'envie et le plaisir de faire, la confiance et l'estime de soi.
- Etre attentif aux attitudes de mal-être.
- Réaliser un rapide état des lieux des potentiels des élèves pour ajuster les activités supports. Si nécessaire, différencier.
- Adapter l'organisation des lieux et des fonctionnements en fonction des contraintes d'installation (notamment en s'assurant d'espaces de pratique suffisants)
- Moduler le niveau d'engagement physique avec des intensités moyennes.
- Privilégier les grandes fonctions motrices (coordination, souplesse, adresse, équilibre, perception du rythme) pour un retour progressif dans les quatre champs d'apprentissage.
- Définir l'évaluation dans une dimension formative.

### 3. Préconisations et règles de prévention à appliquer

*En cas de recours à des installations extérieures à l'école dont le fonctionnement est autorisé, elles devront répondre aux prescriptions du présent protocole.*

- Dans toutes les situations d'EPS mises en place, le nombre d'élèves restera limité à 15 en élémentaire et 10 en maternelle.
- Dans tous les cas, le maintien de la distanciation sociale sera une priorité.
- Les déplacements vers la zone de pratique comme les modalités de passation de consignes auront été anticipées, si besoin lors d'un travail préliminaire en classe, en utilisant une signalétique facile à comprendre et visible.
- Privilégier la cour de récréation comme espace de pratique de l'EPS et dans une moindre mesure la salle de motricité ou la salle polyvalente.
- En l'absence de possibilité d'utiliser les vestiaires et afin de limiter le contact entre le personnel enseignant et non enseignant et les élèves, rappeler aux parents de vêtir les enfants avec des tenues simples permettant la pratique sportive. Cette recommandation s'applique tout particulièrement aux élèves de maternelle pour qu'ils soient autonomes.
- Proscrire les jeux de contact et les situations d'affrontement interindividuel ou collectif impliquant un échange d'objets.
- Privilégier les parcours sportifs individuels permettant de conserver la distanciation physique.
- 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.
- Proscrire l'utilisation de matériel sportif pouvant être manipulés par tous.
- Réserver la manipulation du matériel à l'enseignant ou l'intervenant extérieur.
- Prévoir une désinfection du matériel en fin de séance.



### 4. Reprise de l'EPS dans des installations extérieures à l'école

Sur la période allant du 11 mai au 2 juin, le plan de déconfinement prévoit les mesures suivantes :

- Interdiction des rassemblements de plus de 10 personnes sur la voie publique
- Activité physique et sportive de plein air uniquement

- Exclusion des activités indoor
- Maintien des interdictions pour les sports collectifs et de contact
- Sport identifié comme activité intégrante de l'organisation scolaire, périscolaire et parascolaire, avec une souplesse accordée à l'organisation locale.

La stratégie de déconfinement s'appuie sur un modèle de différenciation territoriale (zones vertes et rouges) qui permettra selon plusieurs facteurs de moduler et d'adapter les différentes politiques de reprise. Des mesures sanitaires spécifiques aux zones vertes sont arrêtées :

- Les équipements indoor (salles polyvalentes, gymnases, ...) resteront, de principe, fermés dans ce premier temps et jusqu'au 2 juin au moins sauf pour un usage en temps scolaire, périscolaire et parascolaire. La pratique sportive dans ces structures viendra en appui de la réouverture des écoles, dans la limite de groupe de 15 élèves, avec condition de présence d'encadrants et selon des conditions sanitaires prédéfinies.
- Les piscines sont des équipements spécifiques pour lesquels les réflexions sont encore en cours.
- Les vestiaires resteront fermés sur l'ensemble des équipements, quel que soit le public, à l'exception des piscines où l'étude est en cours.
- Dans le nouveau dispositif spécifique SSCC « Santé, sport, civisme, culture », les équipements sportifs et centres de loisirs sont appelés à rouvrir pour l'accueil des enfants.

Eu égard à ces différentes mesures et sur la période allant du 11 mai au 2 juin, on ne peut que déconseiller la pratique d'activités physiques et sportives dans un équipement sportif ou un espace public extérieur à l'école sauf si le protocole sanitaire défini peut être scrupuleusement respecté et en accord avec la Mairie. En revanche, nous avons toutes les raisons de penser qu'il ne sera pour l'instant pas possible de pratiquer la natation scolaire sur cette période.

## 5. Reprise de l'EPS avec des intervenants extérieurs

Un cycle d'EPS avec intervenants extérieurs, initialement prévu dans l'enceinte de l'école, pourra être maintenu si l'enseignant responsable du projet juge pertinent de le conduire et si les intervenants (notamment les ETAPS) ne sont pas mobilisés pour un autre dispositif d'accueil. Dans tous les cas, l'enseignant devra s'être assuré que la programmation prévue est

adaptée au contexte en prenant en compte les contraintes sanitaires et la durée.

Un cycle d'EPS avec intervenants extérieurs, initialement prévu dans une structure sportive extérieure à l'école pourra être maintenu selon les mêmes conditions auxquelles s'ajoutera celle de l'autorisation d'ouverture de l'équipement sportif utilisé. Rappelons que ces lieux publics sont pour l'instant tous fermés par arrêté municipal, conformément au Code général des collectivités territoriales (notamment l'article L 2212-2) et au Code de la santé publique (notamment l'article L 1311-2).

Dans tous les cas, la régularité et la progressivité des pratiques d'activités physiques proposées aux élèves après cette période de confinement prévaudra sur le maintien d'interventions ponctuelles initialement programmées.

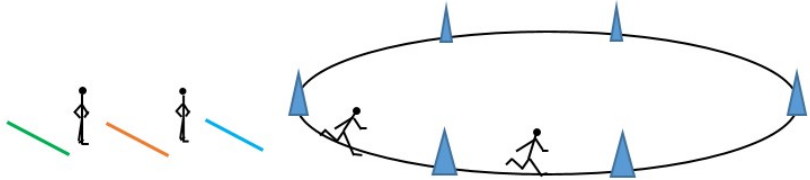
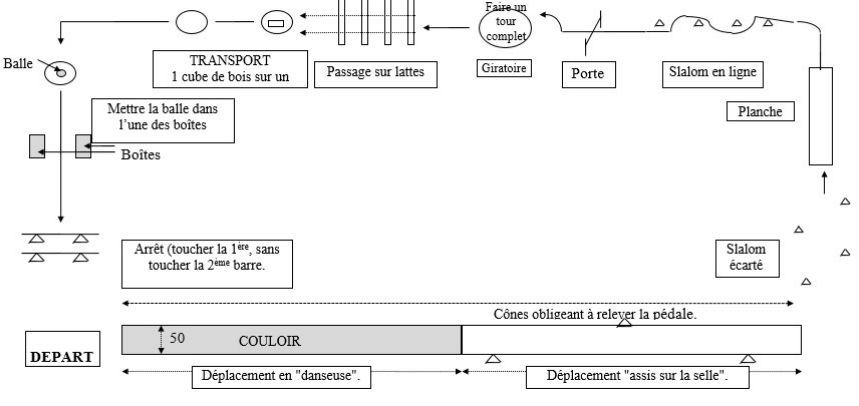
## 6. Continuité pédagogique

Les premiers jours, une reprise des situations d'activités physiques pratiquées par les élèves lors du confinement peut être envisagée. Pour ce faire, nous vous renvoyons aux différents pack ressources « Activités physiques à la maison » mis en ligne sur le site de la DSDEN 44 :

<https://www.dsden44.ac-nantes.fr/vie-pedagogique/education-physique-et-sportive/>

En complément, nous vous invitons à proposer à vos élèves le « Livret santé déconfinement » élaboré par les CPD EPS du Maine-et-Loire (voir annexes). Ce document fait le lien entre les activités physiques pratiquées en famille et celles proposées à l'école et invite l'élève à s'interroger sur toutes les situations d'EPS quotidiennes qui peuvent contribuer au plaisir et à la santé.

## 7. Activités physiques et sportives pouvant être pratiquées : entrée par les champs d'apprentissage – cycles 2 et 3

Champ d'apprentissage	APS pouvant être pratiquées	Précautions à prendre dans la mise en œuvre de l'activité
1. Produire une performance maximale, mesurée, à une échéance donnée	<p>a) Courir, sauter, lancer</p> <p>b) Courir longtemps</p>	<p>- Privilégier des parcours sportifs individuels permettant de conserver une distanciation physique</p> <p>- Eviter les échanges d'objets (chasuble, témoin, outils de mesure ou d'arbitrage).</p> <p>- Attribuer un lot d'objets à lancer par élève pendant toute la séance (un vortex, une balle...). Les désinfecter à la fin de la séance.</p> <p>- Espacer les élèves dans les zones de travail au moyen d'éléments de couleur (plots, cerceaux, bandes, cordes).</p> <p>- Délimiter les distances entre chaque coureur en balisant le parcours de plots. Interdiction d'être deux coureurs à l'intérieur d'une zone.</p>  <p>- Viser une construction très progressive des compétences en privilégiant la prise en compte des performances collectives (l'équipe) plutôt qu'individuelles.</p>
2. Adapter ses déplacements à des environnements variés	<p>a) Jeux d'orientation</p> <p>b) Roller</p> <p>c) Cyclisme</p>	<p>- Travailler dans l'enceinte de l'école uniquement.</p> <p>- En orientation, ne pas utiliser de poinçon et privilégier plutôt la prise d'indice. Recherche individuelle uniquement.</p> <p>- Pour le roller et le cyclisme, utiliser de préférence le matériel de l'enfant. Mêmes consignes de distances que celles des activités athlétiques.</p> <p>Le roller hockey peut être pratiqué, le palet ou la balle étant déplacée uniquement à l'aide de la crosse.</p> <p>La pratique du vélo permet de travailler les équilibres. Des ateliers individuels peuvent être menés en parallèle d'un parcours.</p> 



Champ d'apprentissage	APS pouvant être pratiquées	Précautions à prendre dans la mise en œuvre de l'activité
3. S'exprimer devant les autres par une prestation artistique et/ou acrobatique	<ul style="list-style-type: none"> <li>a) Activités gymniques</li> <li>b) Danse de création</li> <li>c) Jonglage</li> <li>d) Mime</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- En activités gymniques, on évitera les agrès nécessitant la préhension (barres, anneaux, corde...) On privilégiera le travail des équilibres (sur la poutre, sur une bande au sol), les renversements (sur un plan incliné, au sol) et des déplacements en limitant les appuis manuels. Mêmes consignes de distances que celles des activités athlétiques.</li> <li>- En danse de création ou dans les arts du cirque, la prestation sera individuelle tout en prenant en compte la performance des autres.</li> <li>- Espaces d'évolution matérialisés au sol (tapis, corde, plots...).</li> <li>- Matériel individuel uniquement.</li> </ul>
4. Conduire et maîtriser un affrontement collectif ou interindividuel	<ul style="list-style-type: none"> <li>a) Jeux de raquette</li> <li>b) Balle au pied</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Des activités de dextérité individuelle peuvent être mises en place (rebond, équilibre, travail face à un mur...).</li> <li>- Les échanges ne seront possibles qu'avec une balle qui ne sera jamais ramassée avec la main et directement lancée de la raquette. Voir vidéo : <a href="https://www.youtube.com/watch?time_continue=128&amp;v=ns_Ac-wtTic&amp;feature=emb_logo">https://www.youtube.com/watch?time_continue=128&amp;v=ns_Ac-wtTic&amp;feature=emb_logo</a></li> <li>- Pour la balle au pied, exercices techniques de manipulation de ballon.</li> <li>- Jeux de passes au pied à distance.</li> </ul>

En complément de ces préconisations, vous trouverez en annexes des fiches ressources par activité physique et sportive.


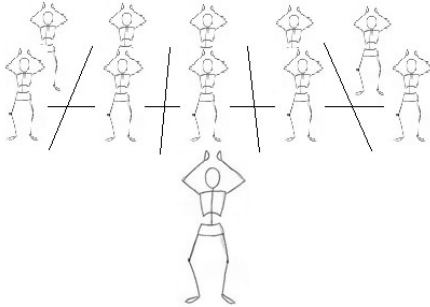
## 8. Activités physiques et sportives pouvant être pratiquées : entrée par les champs d'apprentissage – cycle 1

A l'école maternelle, la pratique d'activités physiques participent d'une éducation à la santé en conduisant tous les enfants à éprouver le plaisir du mouvement et de l'effort, à mieux connaître leur corps pour le respecter. Au retour à l'école, après plusieurs semaines de confinement, les activités proposées seront variées et ludiques et permettront de travailler aussi bien les équilibres que le tonus musculaire ou l'endurance.

Il est impératif d'organiser une séance chaque jour (de 30 à 45 minutes environ) Ces séances seront organisées en cycles d'une durée suffisante pour que les enfants disposent d'un temps qui permette la construction de conquêtes motrices significatives.

Objectif d'apprentissage	APS pouvant être pratiquées	Précautions à prendre dans la mise en œuvre de l'activité
1. Agir dans l'espace, dans la durée et sur les objets	Jeux de course et de marche Ateliers de sauts	Courir sans contact, d'un point à un autre. Courir dans un couloir tracé au sol, sur une ligne. Sauter pour franchir des zones tracées au sol (de plus en plus larges) Courir sans s'arrêter pendant la durée d'écoulement d'un sablier (de 1 à 4mn).
2. Adapter ses équilibres et ses déplacements à des environnements et des contraintes variées	Parcours de motricité	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Privilégier des parcours individuels permettant de conserver une distanciation physique.</li> <li>- Suivre un itinéraire simple dans un espace proche et connu en utilisant des indices spatiaux (passer à côté de, le long de, au-dessus de...) ou créer son propre itinéraire dans un espace aménagé en respectant des consignes simples.</li> <li>- Travailler les <b>équilibres</b> en se déplaçant d'un point à un autre : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Un pied devant l'autre</li> <li>• A quatre pattes</li> <li>• En arrière</li> <li>• En fermant les yeux</li> <li>• Les yeux ouverts, rajouter quelques franchissements</li> </ul> </li> <li>- Travailler le <b>tonus musculaire</b> en se déplaçant d'un point à un autre : <ul style="list-style-type: none"> <li>• En rampant</li> <li>• En faisant la grenouille (sauts de plus en plus hauts)</li> <li>• En faisant le crabe (à 4 pattes mais ventre en l'air)</li> <li>• En marchant en canard</li> <li>• Mêmes déplacements en avant puis en arrière</li> </ul> </li> <li>- Pour travailler l'<b>endurance</b>, augmenter progressivement la durée de l'activité et le nombre de passages par élève.</li> </ul>



		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Explorer différents espaces constitués de plans de différentes hauteurs et inclinaisons (planche ou poutre plus ou moins large, trampoline...), qui suscitent des actions motrices variées (monter, descendre, se déplacer debout, franchir, sauter, s'équilibrer...) et déstabilisent les équilibres habituels mais n'impliquent ni des appuis manuels ni la préhension.</li> <li>- Proscrire les agrès.</li> <li>- Pour les GS, on pourra proposer un parcours complet imposant le transport d'un objet pendant toutes les rotations. Cet objet appartiendra à l'enfant (objet transitionnel).</li> </ul> 
Champ d'apprentissage	APS pouvant être pratiquées	Précautions à prendre dans la mise en œuvre de l'activité
3. Communiquer avec les autres au travers d'actions à visée expressive ou artistique	<ul style="list-style-type: none"> <li>a) Danse traditionnelle</li> <li>b) Danse de création</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Délimiter très nettement l'espace d'évolution de l'enfant.</li> <li>- Proscrire les rondes et toute danse réclamant un travail en contact.</li> <li>- Privilégier des séances régulières, répétitives permettant un travail autour du mouvement (danser comme, danser sur...), du temps (vite, lent) et de l'énergie (saccadé, continu).</li> <li>- Insérer des phases de travail (échauffement par exemple) autour de l'équilibre et de la coordination.</li> <li>- Proposer des activités fortement guidées (mime, miroir, consignes...)</li> </ul> 
4. Collaborer, coopérer, s'opposer		Les activités de ce domaine d'apprentissage impliquant des échanges d'objets et un contact inévitable avec d'autres enfants, elles ne sont pas recommandées.

En complément de ces préconisations, vous trouverez en annexes des fiches ressources par activité physique et sportive.

## 9. Annexes

### ➤ Fiches ressources :

[Marche C2C3](#)

[Equilibres C1](#)

[Course rapide C2C3](#)

[Sauts C1](#)

[Course longue C2C3](#)

[Danse GS C2C3](#)

[Sauts C2C3](#)

[Rituels corporels C1C2C3](#)

[Balle au pied C2C3](#)

[Mini tennis C2C3](#)

[Jeux de crosse C2C3](#)

### ➤ [Livret santé déconfinement DSDEN49](#)

- Circulaire relative à la réouverture des écoles et établissements et aux conditions de poursuite des apprentissages, 4 mai 2020  
<https://www.education.gouv.fr/circulaire-relative-la-reouverture-des-ecoles-et-etablissements-et-aux-conditions-de-poursuite-des-303552>

- Protocole sanitaire pour la réouverture des écoles  
<https://www.education.gouv.fr/coronavirus-covid-19-protocole-sanitaire-pour-la-reouverture-des-ecoles-colleges-et-lycees-303546>

- Circulaire n°92-196 du 3 juillet 1992 relative à la « participation d'intervenants extérieurs aux activités d'enseignement dans les écoles maternelles et élémentaires »  
[http://circulaire.legifrance.gouv.fr/pdf/2009/04/cir\\_1116.pdf](http://circulaire.legifrance.gouv.fr/pdf/2009/04/cir_1116.pdf)

- Circulaire interministérielle n° 2017-116 du 6 octobre 2017 relative à « l'encadrement des activités physiques et sportives »  
[http://circulaires.legifrance.gouv.fr/pdf/2017/10/cir\\_42640.pdf](http://circulaires.legifrance.gouv.fr/pdf/2017/10/cir_42640.pdf)