

# 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)	SAUTER LOIN – 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>• Sauter loin</li> <li>• Régler sa foulée</li> <li>• Augmenter sa vitesse de course d'élan</li> <li>• Prendre un élan maîtrisé avant de sauter</li> </ul>

Aménagement	Déroulement
<p>Les zones d'arrivée sont matérialisées par des plots disposés tous les 50 cm. Le sauteur choisit sa distance d'élan (jaune, verte, rouge, bleue). Plots disposés tous les mètres, distance maximum à adapter à l'âge des élèves.</p>	<p><b>Tâche 1 : Sauter loin</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chaque élève prend son appel dans la zone choisie (zones de couleur) et essaie de retomber le plus loin possible.</li> <li>• L'observateur repère et annonce la zone de réception.</li> <li>• Entre 8 et 10 essais.</li> <li>• L'élève sauteur note l'évolution de ses performances sur la fiche de suivi en indiquant la zone de départ qui lui semble la plus adaptée.</li> </ul> <p><u>Variables possibles :</u> Varier la longueur et/ou la vitesse de la course d'élan. Tendre un élastique après la zone d'appel, à 50 cm de hauteur, pour obliger l'élève à prendre une impulsion vers le haut.</p> <p><b>Tâche 2 : Travailler sa course d'élan et trouver son pied d'appel</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Le sauteur effectue 5 sauts « libres », l'observateur repère et note son pied d'appel.</li> <li>• Le sauteur part de la zone d'appel du pied opposé au pied d'appel et effectue une course progressivement accélérée. L'observateur compte 10 appuis et marque au sol le dernier. Objectif pour le sauteur : éviter les écarts trop importants sur le point d'arrivée.</li> </ul> <p><u>Critères de réussite :</u> Avoir une course d'élan progressivement accélérée. Absence de temps d'arrêt entre la course d'élan et l'impulsion.</p> <p><b>Tâche 2 : Enchaîner trois bonds</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sans élan, effectuer des triples bonds.</li> <li>• Même exercice avec élan.</li> </ul> <p><u>Critères de réussite :</u> Action motrice des bras. Peu de déséquilibre au moment des impulsions. En fin de course, réduire l'amplitude des foulées pour avoir une meilleure impulsion.</p>
<p><b>Règles d'organisation</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les élèves travaillent en binôme, 1 élève sauteur, 1 élève observateur.</li> <li>• Pour éviter tout croisement ou contact, utiliser si nécessaire une signalétique (flèches) pour indiquer le sens de retour.</li> <li>• Les feuilles de suivi des performances sont conservées 24h avant d'être redonnées à l'élève observé.</li> </ul>	

## Objectif : Sauter loin

Observateur : .....

Sauteur : .....

Date : .....

Zone	Saut 1	Saut 2	Saut 3	Saut 4	Saut 5	Saut 6	Saut 7	Saut 8	Saut 9	Saut 10
8										
7										
6										
5										
4										
3										
2										
1										

Zone d'élan choisie : .....

Pied d'appel :  gauche  droite

## Objectif : Effectuer un triple saut

Observateur : .....

Sauteur : .....

Date : .....

Zone	Saut 1	Saut 2	Saut 3	Saut 4	Saut 5	Saut 6	Saut 7	Saut 8	Saut 9	Saut 10
8										
7										
6										
5										
4										
3										
2										
1										

Zone d'élan choisie : .....

Pied d'appel :  gauche  droite



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.