

Que faire en EPS aux cycles 2 et 3 lors du retour à l'école avec un groupe réduit.**Les précautions sanitaires**

- On se lave les mains avant et après
- On proscrit le matériel susceptible d'être manipulé par plusieurs élèves
- On proscrit les contacts et on veille à respecter une distance de sécurité entre les élèves adaptée à l'activité réalisée (2m activités statiques, 5m marche rapide, 10 m course).
- On privilégie des activités de faible intensité (voir ci-dessous « jeu coopératif »), d'intensité modérée (courses, activités athlétiques).

Le cadre étant posé, voici quelques activités qu'il est possible de proposer :

Champs d'apprentissage n°1 : Produire une performance maximale, mesurée à une échéance donnée

« Privilégier les parcours sportifs individuels permettant de conserver la distanciation physique »

Des activités athlétiques :

- **Les courses** : endurance, courses de vitesse (couloirs espacés d'un mètre), courses d'obstacles. *On évite les relais ou alors sans témoin et sans contact.*
- **Les déplacements** athlétiques
 - Une approche originale : Athléhistoire.

Organisation :

- en dispersion ou bien sous forme de couloirs dans la cour avec départ et arrivée matérialisés. L'enseignant raconte l'histoire.
- des aménagements possibles (*cerceaux = rochers ; slalom entre les arbres= plots...*)
- départ par vagues de deux ou trois élèves.

-Talons fesses sur place ou en trottinant

Des serpents s'agrippent à vos pieds, vous les chassez en tapant vos pieds sur vos fesses.

-Montées de genoux sur place ou en trottinant

Le sol est recouvert de mygales dangereuses, vous soulevez vos genoux le plus haut possible pour ne pas vous faire piquer.

-Foulées bondissantes

Vous êtes face à une rivière, pour la traverser, vous devez sauter sur des rochers (faites

attention de ne pas confondre rochers et crocodiles !

Regarder devant pour être bien « gainé »

-Sur la pointe des pieds

Pour ne pas réveiller les tigres qui dorment au bord de la rivière, vous courez/marchez sur la pointe des pieds.

Echauffement des mollets

-Pas chassés et/ou pas croisés (devant derrière)

La jungle s'épaissit, pour passer, vous devez vous mettre de profil

Echauffement des adducteurs et abducteurs (intérieurs des cuisses et moyens fessiers entre autres)

-Quatre pattes genoux en l'air : la girafe

Vous entendez des bruits étranges qui vous font très peur alors à quatre pattes, sans que les genoux ne touchent le sol vous avancez prudemment.

Echauffement des ischios (arrière des cuisses)

Sauts de lapin (départ accroupi)

Mais, vos pieds sont soudain entravés par des lianes. Pour vous en libérer, vous devez sauter sans vous redresser...

Courir à reculons

Vous avez réussi à vous échapper et à défaire vos liens, mais vous vous retrouvez nez à nez avec un lion. Vous devez fuir au plus vite mais surtout ne pas lui tourner le dos, sinon il vous dévorerait.

Echauffement de l'arrière des cuisses

Slalomer

Vous avez réussi à lui échapper en slalomant entre les arbres pour atteindre la zone protégée ! vous pouvez souffler !

- **Les lancers** (avons en papier ou boulette de papier mais chacun le sien)
 - créer un défi à deux sur une distance déterminée.
- *Les sauts (on évite car besoin de tapis pour se réceptionner)*
- **Les défis récré** : <https://usep.org/index.php/2018/01/20/la-boite-a-defis-recre/>
- Des ateliers du type « commence ta journée en bougeant » et des pauses actives : voir la vidéo de la SOP (Twitter Paris 2024) : <https://t.co/TZuvtiLMYD>
- **Distancing footing** : un jeu qui permet à tout le monde de trotter dans la cour et de se placer à un point de la cour au signal donné par une consigne (toujours rappeler la consigne de distance) > *en fonction des tracés et de l'aménagement de la cour.*
 - Dans une première phase, faire systématiquement observer aux élèves le respect de la distance entre les coureurs. Puis :
 - chacun s'assoit sur un banc (une personne par banc)
 - chacun se place pieds joints sur une ligne bleue
 - chacun place son pied gauche sur une ligne blanche

- chacun place son pied gauche sur une ligne bleue et son pied droit sur une ligne jaune
- chacun s'assoit dans un cerceau (une personne par cerceau)
- etc ...

Champ d'apprentissage n°2 : **Adapter ses déplacements à des environnements variés**

- **Travailler les équilibres** (marcher sur une ligne au sol ou sur une corde, rester immobile sur un pied, sauter sur un pied, ...).
- **Parcours** : Dans la cour, réaliser un parcours en utilisant les ressources à disposition (banc, jeux de cours, tracés au sol) ou en attribuant des types de déplacement à des zones définies.
- **Roller** : L'activité est possible à condition que les élèves disposent de leur propre matériel (rollers et protections) dans un sac individuel.
- **Jeux d'orientation** :
L'enseignant dépose des balises (feuille avec un dessin à recopier) que les élèves doivent retrouver à l'aide d'un plan de la cour.
- Parcours mémo : 12 parcours évolutifs à réaliser en utilisant la progression suivante :
 - Réaliser le parcours en gardant le tracé sous les yeux
 - Mémoriser le parcours et le réaliser

<https://www4.ac-nancy-metz.fr/eps57/spip.php?article427&lang=fr>

Recommandation : Pour éviter de devoir imprimer les parcours pour tous les élèves, on peut prévoir une pochette plastique par élève dans laquelle l'enseignant glissera la fiche.

Champ d'apprentissage n°3 : **S'exprimer devant les autres par une prestation artistique et/ou acrobatique**

- **Danse créative** : des petites formes dansées à réaliser sur place ou avec peu de déplacements, faire observer systématiquement la distanciation physique d'environ 2m.
- **Sous la forme d'un flash mob**
Créer à plusieurs une danse sous la forme d'un flash mob à partir de 5 à 6 mouvements enchaînés et répétés. La phrase collective est élaborée à partir d'un geste d'élève auquel se rajoute un geste d'un second élève puis d'un troisième et ainsi de suite...
-à mémoriser et à enchaîner sur une musique

○ **Sous la forme d'un « cadavre exquis »**

Par groupe de 3 ou 4, sous forme d'improvisation, le premier danseur crée un mouvement et s'arrête, le suivant le débute à partir de la posture de fin du précédent danseur et ainsi de suite sans contact entre eux.

-A partir d'un thème « Voyager de haut en bas et de bas en haut en se déplaçant »

- Chacun mémorise la posture de fin du danseur précédent ainsi que son mouvement dansé pour pouvoir le réaliser à distance, dans des espaces différents...

- Varier la vitesse (lent, rapide)

○ **Sous la forme aléatoire :**

Chaque verbe d'action est inscrit sur un papier

Ex : tourner, onduler, sauter, chuter, s'arrêter, vibrer, se contracter, se balancer, caresser, s'étirer, se déplier, s'allonger, glisser, chuchoter, attraper, froter, jeter, secouer, bondir, s'enfoncer, jeter, trembler, ramasser, lancer...

Un élève tire au sort trois ou quatre verbes d'action et essaient de composer une phrase chorégraphique avec un début, un développement et une fin précis et identifiables.

Variable : par groupe de trois, choisir pour chacun des élèves de garder un mouvement et l'associer à celui des autres pour créer une phrase gestuelle dansée.

-pour améliorer la qualité du mouvement, faire varier les énergies (doux, fort, dur, rapide, lent, saccadé...)

-pour enrichir la proposition par des contraintes qui peuvent être tirées au sort : répéter un mouvement, créer un unisson au sein de la phrase dansée, un décalage, une immobilité, ajouter une course, créer une expression comme triste, en colère, joyeux, méchant...

- danser dans un espace défini, de traverser un espace...

○ **Sous la forme d'un support artistique**

Seul, à partir d'images de sculpture (Rodin, images, publicité...) en choisir trois et essayer de les relier entre elles...

-En choisir une et imaginer les mouvements qui précèdent pour arriver à la posture de la sculpture ou bien ceux qui pourraient se faire à partir de la posture.

Critère de réussite : composer une phrase chorégraphique avec un début, un développement et une fin précis et identifiable.

Variable : à trois, s'organiser collectivement pour relier à l'aide de mouvements et de déplacements les trois images.

Varier les vitesses : lent/rapide

○ **Sous la forme d'un miroir**

Être deux face à face, le danseur n°1 danse en s'assurant que le danseur n°2 puisse produire les mêmes mouvements et en même temps « comme un miroir ».

Jouer à varier les distances entre chaque danseur de 2m à 10m, en privilégiant la lenteur afin de faciliter le travail d'écoute.

- S'engager avec amplitude et précision (jusqu'au bout des doigts...).
- Travailler la fluidité, la continuité du mouvement.
- Ne pas communiquer par la parole

Critère de réussite : danser la phrase parfaitement à l'unisson avec son partenaire.

Variable :

- Jouer avec arrêt, continuité, vitesse
- en parallèle, c'est-à-dire côte à côte, les danseurs réalisent leur phrase dans la même direction
- dans une forme dialoguée : deux danseurs (ou deux groupes) alternent leur phrase (identique ou différente) comme un jeu de questions/réponses.

○ **Sous la forme d'un espace contraint**

- Sur une feuille A4, chaque élève dessine un trajet d'un point à un autre sans relever le crayon.
- Varier les tracés : linéaire, brisée, courbe, sinueux... puis inventer des déplacements et des mouvements correspondants au trajet dessiné sur la feuille.
- Chaque élève peut présenter son chemin de danse à ses camarades.
- Varier les hauteurs, les vitesses et les types de déplacements
- composer une phrase chorégraphique avec un début, et une fin précis et identifiables.

○ **Jeu des positions du corps :**

- <http://webetab.ac-bordeaux.fr/Primaire/64/EPS64/pedagogie/proposition/Danse/PG%20jeu%20de%20position.htm>
- voir les propositions sur le site de l'USEP 94) <http://www.usep94.fr/>

Champ d'apprentissage n°4 : Conduire et maîtriser un affrontement collectif ou interindividuel**Des jeux collectifs d'intensité faible à plus modérée.****➤ Jeux coopératifs cycles 2/3****○ « Les hauts et les bas »**

Organisation : les élèves debout forment un cercle, où chacun est suffisamment espacé.

L'enseignant crie un nombre suivi de « haut » ou « bas ».

S'il dit « 5 bas », 5 enfants doivent s'accroupir. Le jeu continue en appelant « 3 hauts », seuls 3 enfants doivent être debout ou « 7 haut » ou « 6 bas », etc.

Les élèves doivent être solidaires pour que les nombres soient toujours corrects.

On peut travailler sur les consignes en classe avec les élèves.

Critères de réussite : Le groupe est capable de s'organiser pour répondre à la consigne dans un temps contraint (le chrono se déclenche dès la fin de la consigne). Entre une minute et 30 secondes.

Variante :

- Pour le niveau « bas », on peut être aussi « assis par terre », allongé sur le ventre ou le dos
- pour complexifier, on peut ajouter des consignes (bras croisés et/ou jambes croisées, de face, de dos, sur un pied, sur deux pieds, un et/ou deux bras levés, un et/ou deux bras tendus devant soi...).

Par ex : 5 bas, 3 bras croisés, 4 de dos.

Les consignes peuvent être données en bloc ou les unes après les autres. Lorsqu'elles sont données en bloc, ne pas dépasser 3 indications.

- Un élève peut endosser le rôle de meneur de jeu, on change de meneur dès que le groupe a réussi à s'organiser 3 fois de suite.

○ Jeu du "Jacques a dit" sans élimination

L'enseignant donne des consignes grâce à la formule "jacques a dit".

Organisation : Soit on joue individuellement, soit on joue en équipe.

Recommandations : Les deux équipes jouent à « Jacques a dit » en parallèle. Les deux camps sont espacés d'environ 2 m l'un de l'autre, de sorte que les membres puissent surveiller le jeu de l'autre équipe. Veiller à la distance entre les joueurs dans chaque camp.

Règle : si un joueur se trompe il n'est pas éliminé, il change de camp et intègre l'autre équipe.

L'équipe qui compte le moins de joueur a gagné.

Les consignes tiennent compte de l'intensité des mouvements, des plus toniques aux plus calmes (sauter > s'allonger > fermer les yeux...).

Critère de réussite : les élèves agissent en fonction des consignes données

ex : sauter, balancez vos bras, arrêtez, tournez sur vous-même, sautez, touchez vos orteils, sautez 3 fois en l'air, levez les bras, touchez vos orteils, remuez votre nez, penchez-vous et touchez vos genoux, sauter en tournant, touchez-vous le dessus de la tête, touchez vos épaules, tenez-vous sur un pied, fermez vos yeux, étirez-vous vers le ciel, mettez les mains sur les hanches, s'accroupir...

Faites un bisou sonore avec vos lèvres, faites une grimace, jouez un air de guitare, faites la grenouille, chuchotez votre nom, criez votre nom, tirez la langue, applaudissez 2 fois, applaudissez 3 fois, faites un clin d'œil à la personne à côté de vous, agissez comme un robot, faites une tête de méchant, dessinez avec vos pieds...

Variante : Changez le nom de Jacques pour l'adapter à un thème ou un intérêt : « Le pirate a dit », « La fée a dit », « Le dragon du lac a dit », « Le magicien a dit », L'astronaute a dit »...

Pour les plus grands, on peut jouer en Anglais (Simon says)

1, 2, 3 soleil voir espace tribu :

https://tribu.phm.education.gouv.fr/portal/auth/pagemarker/3/cms/default-domain/workspaces/dsden-94-continue-pedagogique-en-eps/ressources-dsden/ash-94/1-2-3-soleil-pdf?scope= nocache&addToBreadcrumb=1&pagePath=%252Ffoad%252F_dyn_cG9ydGFsU2l0ZVpHVm1ZWfZzZEMxa2lyMWhhVzRfZV9kZDI5eWEzTndZV05sY3dfZV9lX2RaSE5rWlc0dE9UUXRZMjl1ZEdsdWRXbDBaUzF3WldSaFoyOW5hWEYxWlMxbGJpMWxjSE1fZV9kY21WemMyOTFjU2U5sY3kxa2MyUmxiZ19lX2U%253D.Y21zOi9kZWZhdWx0LWRvbWFpbi93b3Jrc3BhY2VzL2RzZGVuLk0LWNvbnRpbmVpdGUtcGVkYWdvZ2lxdWUtZW4tZXBzL3Jlc3NvdXJjZXMtZHNkZW4%253D.X19OX18%253D.X19OX18%253D.X19OX18%253D%252F_CMS_LAYOUT&pageParams=

Variante : le jeu reste identique mais le meneur donne une consigne à réaliser puis compte jusqu'à 3 avant de se retourner (par exemple : « assis par terre les mains en l'air » ou « sur un pied genou levé » ou « bras croisés, genoux pliés »...) Les joueurs qui n'ont pas respecté la consigne retournent au départ. En amont, on peut travailler en classe sur les différentes consignes à donner pendant le jeu.

○ **Jeux de course/réaction :**

▪ **Duel de vitesse**

Espace : 2 joueurs sont face à face (à plus d'un mètre...), 2 balises de couleurs différentes sont placées à 2 ou 3 mètres d'un côté et de l'autre de chacun des joueurs.

Organisation : Le meneur annonce une couleur, le premier joueur à atteindre la bonne balise marque un point (mettre le pied sur la coupelle ou le foulard ou dans le cerceau)

Critères de réussite : partir du bon côté ; arriver le premier à la balise.

variables : augmenter la distance à parcourir ; rajouter une troisième balise derrière le joueur ; position de départ (assis, accroupi, allongé...)

Variante

Espace : 2 équipes, 2 points de départ face à face. Derrière le point de départ, 4 maisons de différentes couleurs (cerceaux, zones matérialisées...).

Organisation : Le premier de chaque équipe va se placer en face de son adversaire. Le meneur de jeu donne une couleur, le premier des deux joueurs qui arrive dans sa maison remporte un point pour son équipe. Les numéros 2 jouent l'un contre l'autre.

Roulement en variant les partenaires.

Variables : type de déplacement ; distance à parcourir ; consignes en anglais (couleurs et points) ; nombre de maisons...

▪ **Variante de Chameaux chamois :**

Espace : les élèves sont placés sur une ligne, chaque élève a un cerceau placé à une dizaine de mètres.

Organisation : L'enseignant raconte une histoire, à chaque fois qu'il prononce l'un des deux mots (défini à l'avance), les élèves doivent rejoindre leur cerceau. On peut jouer individuellement, en équipe... Un élève qui démarre par erreur perd un point ou fait perdre un point à son équipe.

Critère de réussite : ne pas être le dernier à rejoindre son cerceau.

Variables : pour équilibrer le rapport de force, on demande au premier d'éloigner son cerceau d'un mètre, au dernier de le rapprocher d'un mètre.

On peut varier les déplacements (en courant, en marchant, en sautant à pieds joints, à cloche pied...) et les positions de départ.

○ **La grande transhumance (Minuit dans la bergerie avec adaptation) :**

Espace : un espace de jeu avec 3 zones définies : la bergerie d'hiver, l'alpage et la forêt

Organisation : les moutons sont dans la bergerie, le loup est dans la forêt. Quand il le décide, le loup sort de la forêt doit aller faire le tour d'une balise et retourner dans la forêt. Dès qu'il sort de la forêt, les moutons doivent rejoindre l'alpage avant que le loup ne pousse son cri « houuuuuu » qui immobilise les moutons terrifiés qui ne sont pas encore arrivés. Le loup marque autant de points qu'il y a de moutons terrifiés.

But : pour les moutons, avoir rejoint l'alpage avant que le loup soit retourné dans la forêt. Pour le loup, avoir rejoint la forêt avant que tous les moutons soient dans l'alpage.

Critères de réussite :

- mouton : courir vite vers l'alpage ou la bergerie quand le loup sort de la forêt.

- loup : retourner dans la forêt avant que tous les moutons soient dans la bergerie.

Variables : jouer sur l'éloignement avec la bergerie, distance à parcourir pour le loup.