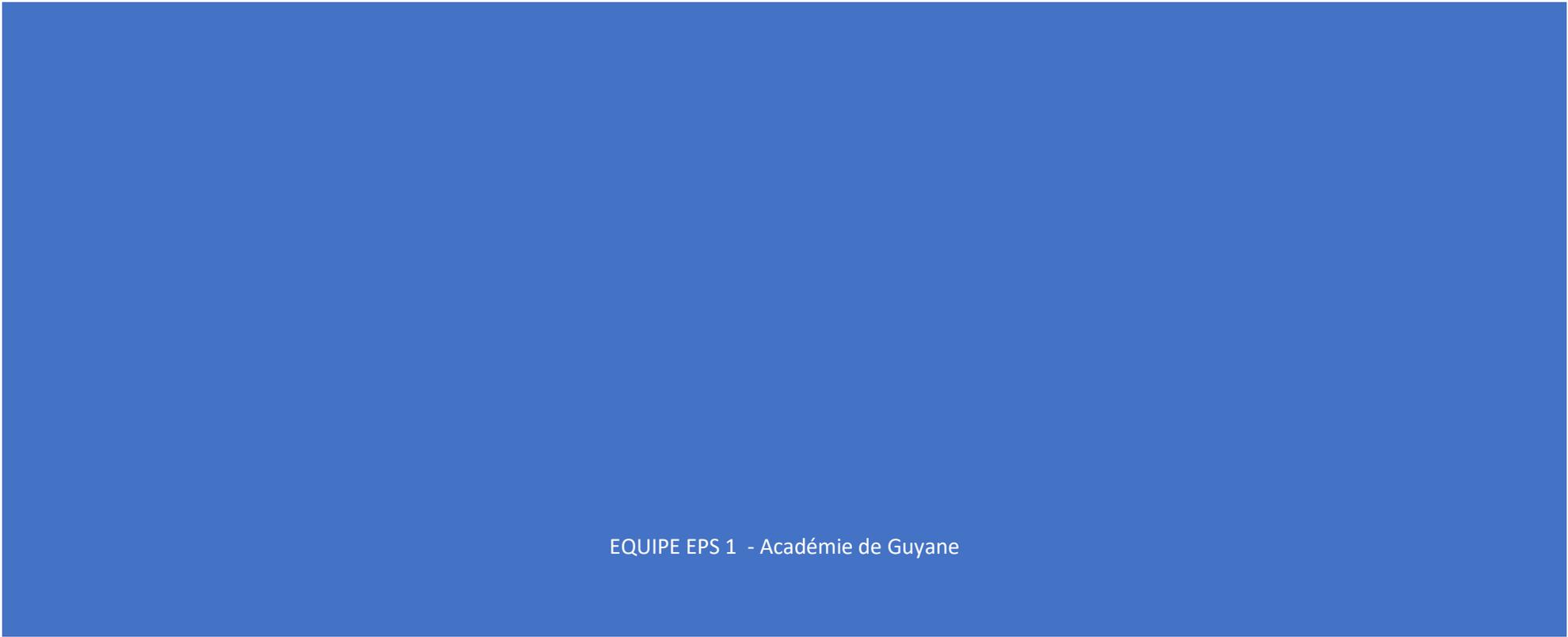


# EPS ET COVID-19

## ANNEE 2020-2021



EQUIPE EPS 1 - Académie de Guyane



## Education physique et protocole sanitaire

L'éducation physique et sportive développe l'accès à un riche champ de pratiques, à forte implication culturelle et sociale, importantes dans le développement de la vie personnelle et collective de l'individu. Tout au long de la scolarité, l'éducation physique et sportive a pour finalité de former un citoyen lucide, autonome, physiquement et socialement éduqué, dans le souci du vivre ensemble. Elle amène les enfants et les adolescents à rechercher le bien-être et à se soucier de leur santé.

Elle assure l'inclusion, dans la classe, des élèves à besoins éducatifs particuliers ou en situation de handicap. L'éducation physique et sportive initie au plaisir de la pratique sportive. L'éducation physique et sportive répond aux enjeux de formation du socle commun en permettant à tous les élèves, filles et garçons ensemble et à égalité, a fortiori les plus éloignés de la pratique physique et sportive

Dans le respect des règles sanitaires fixées par le protocole, les activités physiques ont vocation à se déployer et les équipements sportifs à être pleinement utilisés.

Le respect des règles sanitaires (lavage de mains avant et après la séance, gestes barrières, etc.) permet en effet de pratiquer la plupart des activités physiques. Les programmes de la discipline sont ouverts et rédigés par cycle de trois ans. Ils permettent ainsi une adaptation des projets d'EPS en fonction des contextes locaux et de la situation sanitaire. Il appartient donc aux professeurs de préciser les choix de priorités, de programmation et les modalités de pratique adaptées aux besoins de leurs élèves.

En termes d'encadrement, l'EPS se déroule dans les mêmes conditions d'encadrement que les autres disciplines scolaires : un professeur peut donc encadrer sa classe entière en EPS depuis l'école ou l'établissement scolaire jusqu' à l'équipement sportif.

L'Equipe EPS propose de ce fait, des contenus immédiatement exploitables qui ne mettent pas en danger l'élève et privilégiant une activité physique individuelle, et/ou à effectif réduit qui contribue aux objectifs généraux de la discipline.

### Les précautions sanitaires : Mesures à appliquer

- ✓ 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.
- ✓ 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 (jusqu'à 5 m pour une activité à intensité modérée ou 10 m entre chaque personne pour une activité à forte intensité).
- ✓ Proscrire les jeux de ballon collectifs et les jeux de contact (favoriser l'utilisation individuelle et si possible personnelle du matériel).

- ✓ 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.
- ✓ Favoriser l'hygiène des mains et le nettoyage des objets (surtout s'ils sont manipulés par plusieurs joueurs).
- ✓ Privilégier des parcours sportifs individuels permettant de conserver la distanciation physique.
- ✓ Le PE peut faire son cours à l'extérieur, dans la cour, ou aux alentours de l'école dans un lieu non fréquenté par le public, en s'y rendant à pied, (les conditions météorologiques doivent être favorables).

**A vérifier :** Points de contrôle

- ✓ Veiller au respect des règles de distanciation pendant la pratique sportive.
- ✓ Veiller à l'absence de points de contact entre les élèves et le matériel utilisé (manipulé par l'enseignant ou l'adulte) ou à la mise en place de modalités de désinfection adaptées.

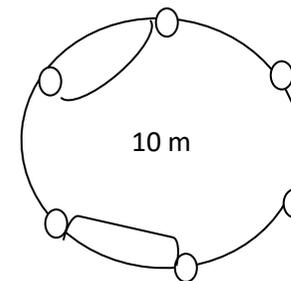
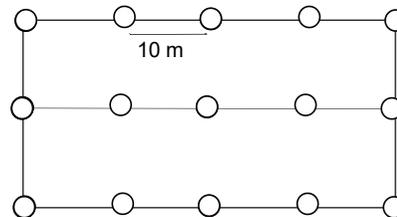
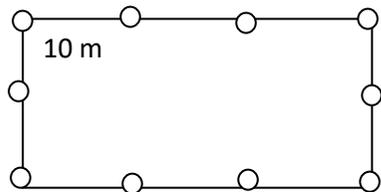
**Organisation de l'espace et aménagement de l'espace**

- ✓ Au regard des contraintes, on limitera au maximum l'utilisation des espaces clos. En cas d'impossibilité d'utilisation d'autres espaces : On prendra soin de laisser durant toute l'activité les fenêtres de la salle ouvertes.
- ✓ Les emplacements devront être balisés clairement par différents moyens : Marquages au sol (à favoriser, car pas de risque de chutes ou de glissades, ne peut pas se déplacer et ne peut pas être touché).
- ✓ Plots
- ✓ Cerceau (présente l'avantage de matérialiser un emplacement, « se placer à l'intérieur du cerceau »).

**Propositions de distances données :**

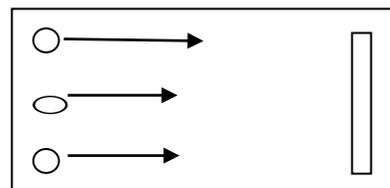
En cette période de rentrée scolaire 2020-2021 dans un contexte sanitaire particulier, des situations sont proposées par l'Equipe EPS1 pour un enseignement de l'EPS en contexte COVID.

Activités de courses ou d'expression avec déplacements (parcours)

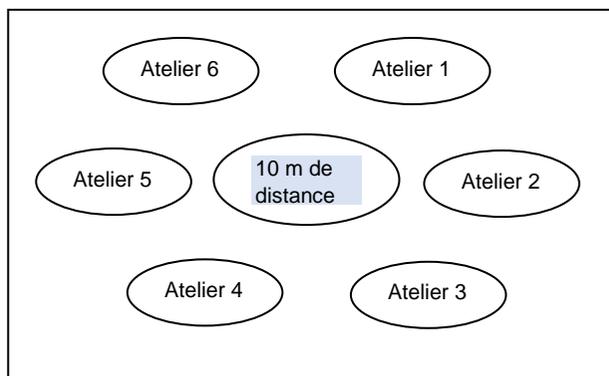


Course d'1 point à un autre sur une ligne

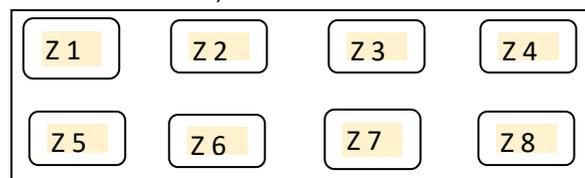
2 m entre les élèves



Activités avec ateliers (1 seul enfant par atelier)

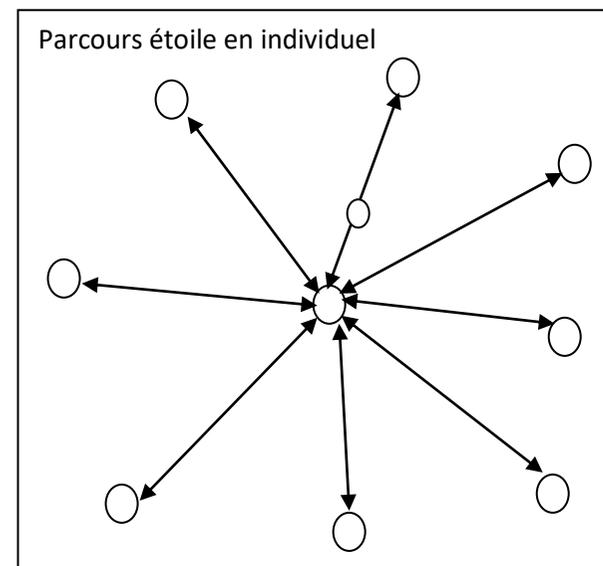
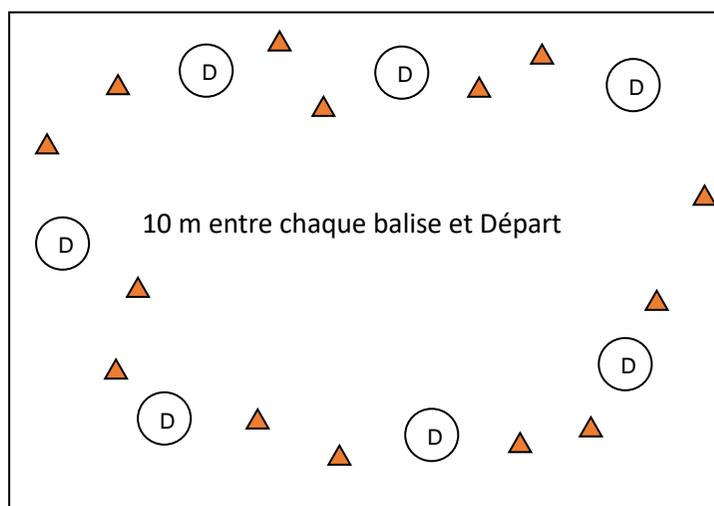


### Activités d'expression (avec déplacements de zones)



5 m entre chaque zone

### Activités d'orientation



Après la mise en place d'un cadre, quelques activités qu'il est possible de proposer sont mises à la disposition des équipes :

- ✓ **Recommandation** : Si lors des activités motrices des engins sont utilisés (vélo) ou du matériel (balles, ballons), les élèves devront conserver le même engin et le matériel toute la séance ou à défaut, l'hygiène des mains et le nettoyage des objets (surtout s'ils sont manipulés par plusieurs joueurs) devront être effectués.

**Agir dans l'espace, dans la durée et sur les objets. (Maternelle)**

**Produire une performance mesurée optimale, mesurable à une échéance donnée (Cycles 2 et 3)**

SITUATIONS / ACTIVITES	Espace d'action	Niveau		
		C1	C2	C3
<p><b>LA MARELLE</b></p> <p><b>Matériel</b> : craies de couleurs <b>Recommandations</b> : une craie par élève et des marelles espacées entre elles.</p> <p><b>Organisation</b> : constituer des groupes de trois élèves</p> <p><b>Consigne</b> : dessiner à la craie une marelle ou utiliser le ou les tracés existants. Traverser la marelle pour atteindre le ciel par des actions différentes</p> <p><b>Critères de réussite</b> : être capable de trouver différentes façons de sauter Ex : sauter en avant - sauter, se retourner pour sauter à nouveau - sauter un pied dans chaque case - alterner pied droit / pied gauche - sauter à pieds joints</p> <p><b>Variantes</b> :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Un élève choisit une façon de se déplacer, le suivant réalise le parcours de la même manière</li><li>➤ Un ordre de passage est déterminé avant de commencer le jeu,</li></ul>		x	x	x
<p><b>LES LAPINS DANS LES TERRIERS</b></p> <p>Chaque enfant est dans un terrier (matérialisation) Au signal 1, les lapins vont se promener loin de leur terrier. Au signal 2, chaque lapin se cache dans n'importe quel terrier.</p> <p>Cerceaux, cordelettes ou cercles tracés pour la matérialisation.</p> <p>Un terrier sera enlevé pendant le déplacement ; Les lapins peuvent aller toucher un repère (mur...).</p> <p>Le déplacement peut être soutenu par le tambourin, des chansons incitant à courir, sauter, sautiller</p> <p><b>Critère de réussite</b> : ne pas se bousculer, accepter de ne pas avoir de terrier. Eviter tout contact corporel en respectant la distanciation.</p>		x	x	

## COURSE EN ALTERNANCE

**Matériel :** Aucun

**Organisation :**

- 1) Les élèves sont en cercle sans se tenir la main. L'enseignant leur attribue une couleur en alternant : a) deux couleurs : ex : bleu/rouge, b) trois à quatre couleurs : Bleu/rouge/jaune...

**Recommandations :** distance de 2 m à respecter, positionner si nécessaire des repères au sol pour identifier la place de chaque élève.

**Consigne :** lorsque qu'une couleur est appelée, les élèves quittent leur place, courent autour du cercle pour revenir à leur place. Donner un sens de rotation.

**Critère de réussite :** rejoindre sa place sans toucher son camarade. Cette situation peut se dérouler sur un temps donné.

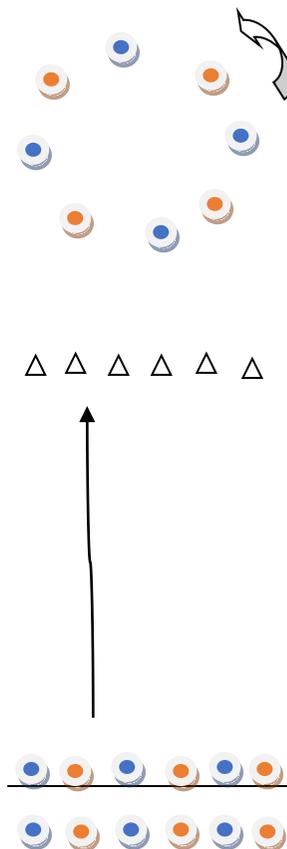
- 2) Les élèves sont placés sur une ligne : 3 à 4 couleurs sont attribuées ; Des cerceaux ou des plots sont disposés à l'autre extrémité de l'espace d'action.  
Au signal, les couleurs nommées doivent s'élancer, contourner le plot et revenir sur la ligne de départ.
- 3) Des cerceaux de mêmes couleurs sont disposés à l'extrémité de l'espace d'action (selon le nombre de couleurs attribuées, disposer le même nombre de cerceaux ou de plots par élève). L'enseignant appelle une couleur et nomme la couleur de cerceau à contourner (ex : les jaunes, cerceau bleu)
- 4) Deux ou 3 couleurs peuvent être appelées en simultané, contourner le plot et revenir

**Variable :** (des jetons sont distribués aux élèves)

Une couleur est appelée, les élèves s'élancent et doivent contourner le plot. Ils retournent se placer derrière le camarade suivant en respectant la distance au sol.

**Critère de réussite :**

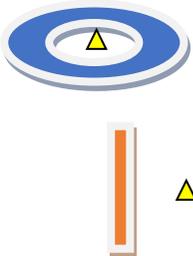
- 1) Le premier arrivé gagne 3 jetons, le deuxième gagne 2 jetons et le troisième gagne 1 jeton.  
Au fur et à mesure des parties, les élèves conservent leurs jetons dans leur barquette, le décompte final se fera à l'issue de l'ensemble des parties. (individuel / collectif)
- 2) Courir, prendre un jeton (ou un objet) sur un temps donné : Les points sont comptabilisés à la fin.



x

x

x

<p><b>JACQUES A DIT</b></p> <p>1) Expliquer aux élèves qu'ils doivent faire les actions qui sont précédées de la formulation « Jacques a dit ... » et qu'ils ne doivent rien faire ou continuer ce qu'ils font si la consigne ne comporte pas « Jacques a dit ... ».</p> <p>2) Commencer à donner les consignes. On pourra demander aux élèves de :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>sautiller,</li> <li>sauter sur un pied,</li> <li>sauter et tourner en même temps,</li> <li>s'accroupir,</li> </ol> <p><b>Réagir vite :</b></p> <p>1) Les élèves sont placés sur leur base de départ. Au signal, ils doivent démarrer la course le plus rapidement possible.</p> <p>2) On variera les positions de départ :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Dos au sens de la course.</li> <li>Assis.</li> <li>Couché sur le dos.</li> <li>Couché sur le ventre.</li> <li>A genou</li> </ol>		X	X	X
<p><b>DANS LA MARE, SUR LA RIVE :</b></p> <p><b>Matériel : cerceau ou matérialisation avec des cordes</b></p> <p>1) Les élèves sont placés à côté de leur cerceau (espacé de 1 à 2 m) qui représente la mare.</p> <p>2) Ils doivent exécuter les ordres donnés qui sont « dans la mare » ou « sur la rive ».</p> <p>3) Lorsqu'un ordre est donné, les élèves doivent l'exécuter en sautant dans la zone indiquée.</p> <p>4) S'ils sont déjà dans la zone, ils ne doivent pas réagir. S'ils réagissent, ils ont une pénalité (gage...).</p> <p>Il est important que les élèves fassent les actions en sautant d'une zone à l'autre.</p> <p>Lorsqu'ils ont bien assimilé le fonctionnement, on augmente le rythme auquel sont données les consignes.</p> <p>On peut aussi demander de sauter de différentes façons (pieds joints, sur un pied, de côté, sur un pied et mains aux hanches...)</p>		X	X	X

## COURIR VITE

### 1) Le premier dans sa maison

#### Descriptif :

Utilisation de plots, cerceaux

Arriver le plus vite dans sa maison (au signal)

**Variante** : jeux du chat et de la souris : 1<sup>er</sup> signal, départ de la souris, 2<sup>ème</sup> signal, départ du chat qui essaie d'arrêter la souris, en lui passant le cerceau autour de la taille / ou en allant se placer devant elle pour la stopper.

### 2) Courir contre le temps

Deux couloirs : Dans le 1<sup>er</sup> couloir, un élève A / dans le 2<sup>ème</sup> couloir 2 élèves (un au point de départ B, et un autre élève C, à mi-parcours)

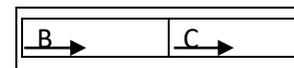
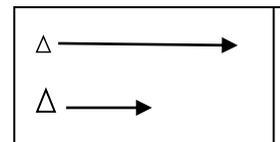
L'élève B court jusqu'au cerceau de l'élève C, qui prend le départ jusqu'à la ligne d'arrivée

**Critère de réussite** : le 2<sup>ème</sup> couloir doit essayer de franchir la ligne d'arrivée avant l'élève courant seul

#### Variante :

Utilisation d'un témoin (anneau ou objet) à poser à côté du camarade qui le ramasse et le relaie au suivant ainsi de suite sans contact.

Groupe d'élèves en équipe, alignés en maintenant un espace d'environ 10 m



X

X

X

X

X

## JEU DE CORDE :

### Sauter

Une corde est donnée à chaque élève ; Utilisation de l'espace en sautant :

- Sur place à cloche pied, à pieds joints
- En se déplaçant sur place à cloche pied, à pieds joints

Variable :

- ✓ Deux élèves tournent la corde, un 3<sup>ème</sup> saute

### Sauter / Lancer par-dessus

Alignement de cordes posées au sol à distances



X

X

X

**Variable :**

Alignement de cordes attachées à mi-hauteur à distances variables

**Organisation :**

- Sauter de corde en corde avec ou sans temps d'arrêt
- Lancer d'objets dans différentes zones (avec divers objets), zones valant des points ou à éviter

**Coupe jarret en cercle :**

**Matériel :** une longue corde lestée à un bout (un ballon enfermé dans un filet ou dans un sac)

**Organisation**

Elèves en cercle (distanciation) autour de l'enseignant qui tient le « coupe-jarret » ;  
L'enseignant fait tourner le coupe-jarret au ras du sol. Les élèves doivent sauter au passage de la corde

**Variables :**

- ✓ *Faire tourner le coupe jarret à une certaine hauteur afin que les élèves sautent plus haut*
- ✓ *Sauter sur un seul pied*

1	2	-2 pts	3pts		
---	---	-----------	------	--	--

**LA TOMATE****Descriptif :**

Un cercle formé d'enfants, côte à côte (en respectant la distanciation), ballons de mousse / gros ballons pour les plus grands

En position jambes écartées, ils doivent repousser le ballon des deux mains pour l'empêcher de passer entre les jambes et tenter de l'envoyer entre celles d'un camarade.

**Remarque :** les élèves sont positionnés sur un cercle en gardant un espace d'environ 1m

**Variables :**

- ✓ *Les élèves peuvent être en position assise, jambes écartées (maternelle)*
- ✓ *Les élèves seront de dos*

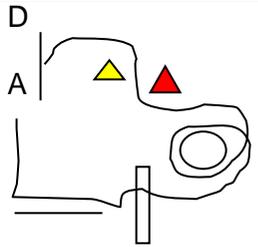


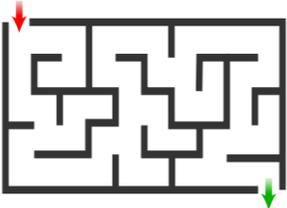
X

X

X

**Adapter ses équilibres et ses déplacements à des environnements ou des contraintes variés**  
**Adapter ses déplacements à des environnements variés**

SITUATIONS / ACTIVITES	Espace d'action	Niveau		
		C1	C2	C3
<p><b>Activités de roue :</b></p> <p>Un travail en atelier ou en alternance avec un nombre réduit d'élèves (un élève agit l'autre observe ou valide) facilitant la mise en place de module utilisant les engins à disposition dans l'école (trottinettes, tricycles, draisienne, rollers...).</p> <p>Il s'agira de proposer des situations permettant la mise en place de parcours destinés à réaliser un certain nombre d'actions (passer sur, sous, entre, s'arrêter, redémarrer, contourner, tourner autour, aller vite, doucement...).</p>		x	x	x
<p><b>Le vélo :</b> sur vélo-route n'est pas recommandé.</p> <p>Les parcours d'adresse type sécurité routière (type gymkhana) dans un endroit protégé de la circulation automobile sont envisageables, la cour de l'école par exemple.</p> <p>Pour les élèves qui savent déjà faire du vélo (à cause du protocole sanitaire, on ne peut se permettre de conseiller une activité qui serait accidentogène, et par voie de conséquence engendrerait des contacts) possible si chaque élève dispose de son propre véhicule et de son propre casque.</p>				X
<p><b>Je me place :</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Les élèves sont placés à l'intérieur du cerceau.</li> <li>2) Leur demander de se placer le plus rapidement possible en suivant la consigne. <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Devant, derrière, à droite, à gauche du cerceau.</li> <li>b. ...</li> </ol> </li> <li>3) Demander de sauter : à pieds joints, un pied <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Devant</li> <li>b. À l'intérieur</li> <li>c. Derrière</li> <li>d. À gauche</li> <li>e. À droite...</li> </ol> </li> </ol>		X	x	

<p>4) Demander de se placer comme demandé :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Le pied gauche à l'intérieur</li> <li>Le pied droit à l'intérieur</li> <li>...</li> </ol> <p>5) Se déplacer avec le pied demandé à l'intérieur, en marche avant en marche arrière.</p> <p>6) Terminer en mélangeant toutes les consignes.</p> <p>Les consignes doivent s'enchaîner rapidement et être reprises plusieurs fois.</p>				
<p><b>Jeu de cordes : le labyrinthe</b></p> <p><b>Matériel :</b> Cordes ou grosse craie</p> <p><b>Organisation :</b> Avec des cordes créer un labyrinthe grandeur nature sous le préau, dans une salle de motricité... Plusieurs labyrinthes peuvent être présentés pour une participation massive</p> <p>Les élèves doivent se déplacer en respectant un temps donné</p> <p><b>Variantes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Des obstacles à éviter, contourner peuvent être disséminés</li> <li>✓ Créer des labyrinthes de couleur : point de départ/point d'arrivée 3 à 4 couleurs (plusieurs entrées possibles)</li> </ul>		X	X	
<p><b>Les petits kangourous :</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Expliquer aux élèves qu'ils sont des petits kangourous qui apprennent à sauter en imitant leur mère (ou leur père).</li> <li>Se placer les pieds joints devant les élèves et effectuer différents sauts (vers l'avant, vers l'arrière sur le côté) en disant ce que l'on fait. Les élèves doivent agir en même temps.</li> <li>Après un certain temps, désigner un élève qui joue le rôle du parent.</li> </ol> <p>Il est important de nommer et de faire nommer les actions effectuées</p> <p><b>Jeu : Les Kangourous</b></p> <p><b>Matériel :</b> ballon / sacs de graine</p> <p><b>Organisation :</b> enfants sur une ligne espacés les uns des autres (ligne de départ et ligne d'arrivée matérialisée)</p> <p><b>Jeu :</b> les « kangourous » se déplacent par bonds en serrant le ballon (les sacs de graines) entre leurs genoux et traversent le plus rapidement l'espace</p> <p><b>Variante :</b> Deux groupes d'élèves (deux couleurs) sur deux lignes : Au top départ, la 1<sup>ère</sup> ligne ne doit pas se laisser dépasser par la 2<sup>ème</sup> ligne.</p>		X	X	X

**Communiquer avec les autres au travers d'actions à visée expressive ou artistique**  
**S'exprimer devant les autres par une prestation artistique et/ou acrobatique**

SITUATIONS / ACTIVITES	Espace d'action	Niveau		
		C1	C2	C3
<p><b>LE ROBOT A MUSIQUE</b></p> <p><b>Matériel :</b> musique, tambourin, bâton de pluie</p> <p><b>Organisation :</b> danser individuellement, en dispersion ou bien organiser des vagues de deux élèves pour réaliser une traversée.</p> <p><b>Recommandations :</b> ne pas se toucher, si nécessaire, alterner un petit groupe puis l'autre. L'un est spectateur, l'autre danseur.</p> <p><b>Consigne :</b> en partant d'une musique saccadée, ou bien à l'aide du tambourin, danser comme un robot en bougeant une partie du corps et en marquant un arrêt et ainsi de suite... Sur une musique lente : danser comme un oiseau de façon fluide, légère, continue. Le mouvement doit être fondu.</p> <p><b>Critère de réussite :</b> être capable de danser en variant deux énergies (saccadé et fluide) et se déplacer dans un espace sans s'approcher des autres (distance minimum : celle des bras écartés).</p> <p><b>Variables :</b>            Chant : Je suis un robot à musique, je suis un robot à musique ...            ✓ On m'appuie sur le nez je commence à jouer (Je suis un robot à musique....)            ✓ On me tape sur la tête : je joue de la trompette (Je suis un robot à musique...)            ✓ On me tape sur le dos : je joue aux grelots, ...            ✓ On me tape sur le bras : je joue aux maracas....            ✓ On me tape sur la joue je ne joue plus du tout...</p> <p>Les élèves peuvent trouver d'autres associations en fonction des instruments connus ou disponibles...</p>		x	x	x
<p><b>JEUX DE PRESENTATION/ PRENOM DANSE</b></p> <p><b>Organisation :</b> en cercle, sans se donner la main</p> <p><b>Recommandations :</b> espacer les élèves de 2 m, positionner si nécessaire des repères au sol pour identifier la place de chacun d'entre eux.</p>		x	x	x

<p><b>Consignes</b> : à tour de rôle, un élève court au centre du cercle, s'arrête et réalise un mouvement sur chaque syllabe de son prénom qu'il nomme puis revient à sa place ce qui déclenche le départ de la personne se situant à côté et ainsi de suite...</p> <p><b>Critère de réussite</b> :</p> <p>a) créer un mouvement différent sur chaque syllabe et démarrer sa course vers le centre du cercle dès que le voisin est revenu à sa place.</p> <p>b) le groupe répète collectivement la proposition qui vient d'être faite avant que ne parte le suivant (en respectant la distanciation).</p> <p><b>Variables</b> :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Sans nommer les syllabes, réaliser les mouvements au sol, varier la vitesse en réalisant un mouvement très lentement puis le suivant très rapidement, répéter un mouvement de son choix, agrandir son mouvement</li> <li>✓ Tous ensemble, réaliser le mouvement proposé par un camarade</li> </ul>				
<p><b>LES DIFFERENTS ESPACES POUR DANSER</b></p> <p><b>1) Danser les expressions, des émotions</b> Préparer l'espace d'évolution en associant chaque partie du circuit à un comportement.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zone de la peur</li> <li>- zone du rire</li> <li>- zone de la tristesse</li> <li>- zone de la douleur</li> <li>- zone de la lenteur</li> <li>- ...</li> </ul> <p><b>2) Les positions spatiales</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Haut/bas</li> <li>- Allongé</li> <li>- ....</li> </ul> <p>Mettre le fond musical et demander aux élèves de se déplacer le long du circuit en adoptant dans chaque zone le comportement associé.</p>		x	X	x

<p><b>3) Danser les mots, danser les verbes</b></p> <p><b>Sans matériel</b>  <b>Organisation</b> : danser individuellement, en dispersion  <b>Recommandations</b> : ne pas se toucher, si nécessaire, alterner un petit groupe puis l'autre. L'un est spectateur, l'autre danseur.</p> <p><b>Consigne</b> : l'enseignante énonce des verbes pour inciter les élèves à créer des mouvements.  Ex : tourner, 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...en jouant sur la qualité du mouvement : doux, fort, dur, rapide, lent, saccadé...</p> <p><b>Critère de réussite</b> :  Proposer un mouvement correspondant à l'action énoncée et se déplacer dans un espace sans s'approcher des autres (distance minimum : celle des bras écartés).</p> <p><b>Variables</b> :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Chaque élève choisit deux ou trois actions parmi celles proposées et essaie de créer une petite danse pour la montrer à ses camarades. Proposer une structure ex : courir, s'arrêter, tomber, rouler. Orienter la phrase dansée (choix d'un chemin dans l'espace)</li> <li>✓ Pour mémoriser, une affiche répertorie les verbes choisis sous forme de codage</li> <li>✓ Des zones de verbes d'action peuvent être préparées</li> </ul>			x	x
<p><b>JEU DE CORDE :</b></p> <p><b><u>Les funambules</u> : Les équilibres</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Disposer une corde devant chaque repère ou tracer une ligne au sol.</li> <li>2) Demander aux élèves de se déplacer en restant sur la corde.</li> <li>3) Leur demander d'imaginer qu'ils sont des funambules. On aura pu auparavant visionner les vidéos suivantes : <ul style="list-style-type: none"> <li>- <a href="https://www.youtube.com/watch?v=kx-WFC8snA0">https://www.youtube.com/watch?v=kx-WFC8snA0</a></li> <li>- <a href="https://www.youtube.com/watch?v=ZgdjiaXjPuA">https://www.youtube.com/watch?v=ZgdjiaXjPuA</a>.</li> </ul> </li> <li>4) Demander d'imaginer les actions que l'on peut faire sur la corde.</li> <li>5) Les faire effectuer.</li> </ol> <p>Demander de proposer un enchaînement d'actions (de 2 à 5 suivant le niveau).</p>		x	x	X

<p><b>Variante :</b> Avec un objet dans une main (ombrelle, foulard, cerceau, ruban)</p> <p><b><u>Acrosport</u> : Les appuis</b></p> <p><b>Matériel : Avec (chaise) ou sans chaise</b></p> <p><b>Organisation :</b> Les chaises seront éloignées les unes des autres Les élèves se déplacent et exécutent les actions demandées.</p> <p><b>Variantes :</b> Evolution sans matériel</p> <p>Des figures simples seul, en duo avec distanciation, avec 1 ou 2 appuis pédestres (exemple : Brouette debout) Réalisation de figures de plus en plus complexes : par 2 (appuis) : debout, penché, genoux fléchis, à 4 pattes, à genoux pied levé...</p>				X
---	--	--	--	---

**Collaborer, coopérer, s'opposer**  
**Conduire et maîtriser un affrontement collectif ou interindividuel**

*Ce domaine qui nécessite souvent du contact ou de la manipulation d'objets et des activités où les participants sont rapprochés sera adapté afin que les élèves évoluent dans des conditions facilitant une collaboration, une coopération et/ou une opposition sans contact.*

SITUATIONS	Espace d'action	Niveau		
		C1	C2	C3
<p><b>JEU DU DRAPEAU : Béret / hauts-bas</b></p> <p><b>Organisation :</b> Les élèves debout forment un cercle, où chacun est suffisamment espacé.  <b>Recommandations :</b> distance de 1 à 2 m à respecter, positionner si nécessaire des repères au sol pour identifier la place de chaque élève.  <b>Consigne :</b> L'enseignant crie un nombre suivi de « haut » ou « bas ».  <b>Règle :</b> lorsque l'enseignant dit « 5 bas », 5 enfants doivent s'accroupir.            Le jeu continue en appelant « 3 haut », seuls 3 enfants doivent être debout ou « 7 haut » ou « 6 bas », etc...</p> <p><b>Critères de réussite :</b> Les élèves doivent être solidaires pour que les nombres soient toujours corrects.            Propositions :            1 – les élèves agissent spontanément            2- l'enseignant attribue des numéros à chaque enfant « appelle numéro 4 et 7 haut / numéro 2 et 8 bas...</p>		X	X	
<p><b>Petit Béret</b></p> <p><b>Organisation :</b> 2 équipes égales  <b>Jeu :</b>            Chaque joueur reçoit un nom d'animal (l'enseignant dit à l'oreille)            ou choisit un nom d'animal (parmi une liste donnée par l'enseignant)            Naturellement, une équipe comprend les mêmes animaux que ceux de l'autre équipe.            - Un animal est appelé. Celui-ci pousse un cri et vient toucher le plot qui se trouve à</p>		X	X	

<p>l'emplacement du béret ; - Le premier arrivé a gagné</p> <p><b>Remarque</b> : on peut arriver ensemble et gagner tous les deux / puis on introduira les points pour l'équipe</p>				
<p><b>BERET</b></p> <p><b>Organisation</b> : 2 équipes égales (élèves espacés de 1 m). Les deux camps sont espacés d'au moins 10 mètres. Entre chaque camp, on place le béret (caisse).</p> <p><b>Matériel</b> : une caisse (à égale distance des deux camps), un foulard par élève</p> <p><b>Recommandations</b> : possibilité de donner 2 foulards de couleurs différentes par équipe</p> <p><b>Jeu</b> : L'enseignant ou un meneur crie un numéro. Les joueurs correspondants de chaque équipe courent vers la caisse et déposent leur foulard : le 1<sup>er</sup> arrivé marque 1 point pour son camp.</p> <p>Le nombre de points à atteindre (10 par exemple) sera fixé à l'avance. L'équipe gagnante est celle qui l'a atteint la première.</p> <p><b>Remarques</b> : si les 2 joueurs arrivent au même moment devant la caisse (béret), l'enseignant peut appeler un second numéro. Ainsi, les 2 premiers appelés regagnent leur camp...</p> <p><b>LE BERET ENCERCLE</b> : Les règles du jeu sont identiques à celle du béret, mais les joueurs sont placés autour d'un cercle (en respectant la distanciation), chaque équipe occupant la moitié de ce cercle.</p> <p>Lorsque l'enseignant appelle un numéro, les joueurs concernés quittent leur place, font le tour complet du cercle en passant derrière les autres joueurs, puis rentrent dans le cercle en passant par leur ancienne place pour aller saisir ou déposer le béret.</p> <p>A la place des nombres, on peut différencier les joueurs par des lettres, des couleurs, des noms de héros, etc. L'essentiel est qu'on retrouve les mêmes dénominations dans les deux camps.</p>			x	X
<p><b>BERET BALLON</b></p> <p><b>Organisation</b> : Deux équipes égales A et B sont sur la même ligne X1Y1. Les joueurs sont espacés de 1m les uns des autres, face aux points P1 et P2.</p>			x	x

<p><b>Jeu :</b> l'enseignant appelle un numéro. Le joueur de l'équipe A et de l'équipe B, portant ce numéro, courent ramasser leur ballon respectif à la zone P1 et P2 et le replacent en X2 et Y2 (ligne d'arrivée).</p> <p><b>But du jeu :</b> réagir rapidement à l'appel de son numéro pour récupérer le ballon avant l'adversaire et aller marquer un but (jeu au pied uniquement), en moins d'1 minute. Marquer plus de buts que l'équipe adverse (ou déposer le ballon le 1<sup>er</sup>, dans la caisse)</p>				
<p><b>JACQUES A DIT</b></p> <p>L'enseignant donne des consignes grâce à la formule "Jacques a dit".</p> <p><b>Organisation :</b> Classe divisée en deux petites équipes et matérialisation de deux espaces. Dans chaque zone, la place de chaque enfant est matérialisée par un cerceau, un plot ou une croix tracée sur le sol.</p> <p><b>Recommandations :</b> Les deux équipes jouent à Jacques a dit de manière indépendante, il y a deux jeux en parallèle. Les deux équipes sont espacées d'environ 2 m l'une de l'autre, de sorte que les membres puissent surveiller le jeu de l'autre équipe.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ sautiller,</li> <li>✓ sauter sur un pied,</li> <li>✓ sauter et tourner en même temps,</li> <li>✓ s'accroupir,</li> <li>✓ rester sur un pied,</li> <li>✓ courir sur place,</li> <li>✓ se toucher le genou gauche avec la main droite,</li> <li>✓ ...</li> </ul> <p><b>Règle :</b> Si un joueur se trompe il n'est pas éliminé, il va simplement vers l'autre équipe et joue avec elle. L'équipe qui compte le moins de joueur a gagné.</p>		X	X	
<p><b>BLEU ET ROUGE : Mon ombre me suit</b></p> <p><b>But :</b> Pour l'élève rouge, se réfugier au signal sans se faire attraper par son ombre. Pour l'élève bleu, faire exactement ce que fait l'enfant rouge, puis au signal l'attraper avant qu'il ne se réfugie. <b>Matériel :</b> tapis, chasubles deux couleurs.</p>			X	X

<p><b>Organisation</b> : les enfants sont par deux en ordre dispersé. Des tapis (ou cerceaux) sont répartis dans l'espace de jeu.</p> <p><b>Déroulement / consigne</b> :</p> <p>« Vous êtes par deux, un bleu et un rouge. Un est devant, c'est l'enfant rouge, l'autre est derrière, c'est l'ombre bleue.  Les enfants rouges, doivent se promener dans tout le terrain. Leur ombre les suit et fait exactement ce qu'il fait : marcher courir, sauter, ramper, trotter, cloche pied, en avant, en arrière...  Au signal du maître les enfants rouges s'enfuient et trouvent un refuge libre sur un tapis. Leur ombre bleue doit les attraper avant que l'enfant rouge ne se réfugie »</p> <p><b>Variante : Les statues</b>  Le premier élève prend une pose, le 2<sup>ème</sup> doit reproduire / inverser les rôles</p>				
<p><b>MAMAN VEUX-TU ?</b></p> <p><b>Sans matériel</b>  <b>Organisation</b> : Un enfant est debout, face à un mur. Il tourne le dos aux enfants de la classe, qui sont alignés à dix ou quinze mètres de distance.</p> <p><b>Recommandations</b> :  Espacer les élèves de 2 m, positionner ou tracer si nécessaire des repères au sol comme un chemin que doit suivre l'élève...  Le dialogue s'engage : la classe : « Maman veux-tu ? » La maman répond : « oui mon enfant »  La classe : « Combien de pas ? »  La maman (enseignant) peut proposer à son gré : trois pas de géant (de grands pas), soit deux pas de fourmis (de tout petits pas), soit un pas de serpent (une ondulation).  L'enfant qui atteint le mur en premier prend la place de la maman.</p> <p><b>Variantes</b> :  Consignes avec des verbes d'action : sauter, sautiller, cloche pied...</p>		X	X	X

<p><b>JEU DE TIR A LA CORDE</b></p> <p><b>Matériel :</b> Corde, foulard, plots</p> <p><b>Organisation :</b> Des équipes de 2 élèves Deux équipes s'alignent à chaque bout d'une corde</p> <p>Deux lignes espacées de deux mètres sont tracées entre les deux équipes qui se font face (plots pour délimiter)</p> <p><b>Variantes :</b> Plusieurs équipes se font face Un foulard peut être mis au milieu de la corde (délimitation). Le gagnant est celui qui ramènera le foulard dans son camp</p> <p><b>Critères de réussite :</b> Ne pas s'asseoir sur le sol, sur le talon ou mettre le genou à terre. Ne pas enrouler la corde autour du poignet, de la taille, ne pas s'approcher de son adversaire</p>			X	X
<p><b>JEUX DE RAQUETTE</b></p> <p><b>Matériel :</b> raquette, carré de carton, balle, volant</p> <p><b>Jeu d'équilibre</b></p> <p><b>Organisation :</b> Les élèves sont alignés sur la même ligne. Au signal, se déplacer d'un point à un autre et revenir. Se déplacer de face, de profil, de dos, lentement, rapidement, à grands pas, en enjambant des obstacles</p> <p><b>Critère de réussite :</b> tenir en équilibre la balle, le volant</p> <p><b>Variantes :</b></p> <p><b>Jeux de jonglage :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Seul : en allant d'un point à un autre sans faire tomber l'objet.</li> <li>✓ A deux :</li> <li>- Faire des échanges à deux, par-dessus une corde, un filet, en utilisant les extrémités de la table</li> </ul>				