



Retour à l'école



BOUGER EN TOUTE SÉCURITÉ

C2 & C3

Equipe départementale EPS21



Préambule



CE DOCUMENT A POUR BUT DE VOUS AIDER DANS LA MISE EN PLACE DE MOMENTS D'ACTIVITÉ PHYSIQUE POUR LES ENFANTS AU QUOTIDIEN : IL S'AGIRA DE « FAIRE AUTREMENT », CAR L'EPS SANS CONTACT AVEC LES AUTRES, SANS ECHANGE D'OBJET ET LA DISTANCIATION REND SA MISE EN ŒUVRE TRES COMPLEXE ; L'OBJECTIF EST DONC DE CONCILIER RESTRICTIONS ET ACTIVITÉ PHYSIQUE, UNE NÉCESSITÉ POUR LES ENFANTS. C'EST LÀ TOUT L'ENJEU JUSQU' A DES JOURS PLUS PROPICES A UN VÉRITABLE ENSEIGNEMENT DE L'EPS.

--- RESPECTER LES RÈGLES
--- S'APPROPRIER UNE MÉTHODOLOGIE DE PRATIQUE
SERONT ESSENTIELLES.

POINTS DE VIGILANCE



**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.**

**LES SITUATIONS SERONT A ADAPTER EN FONCTION DE
L'AGE DES ENFANTS**

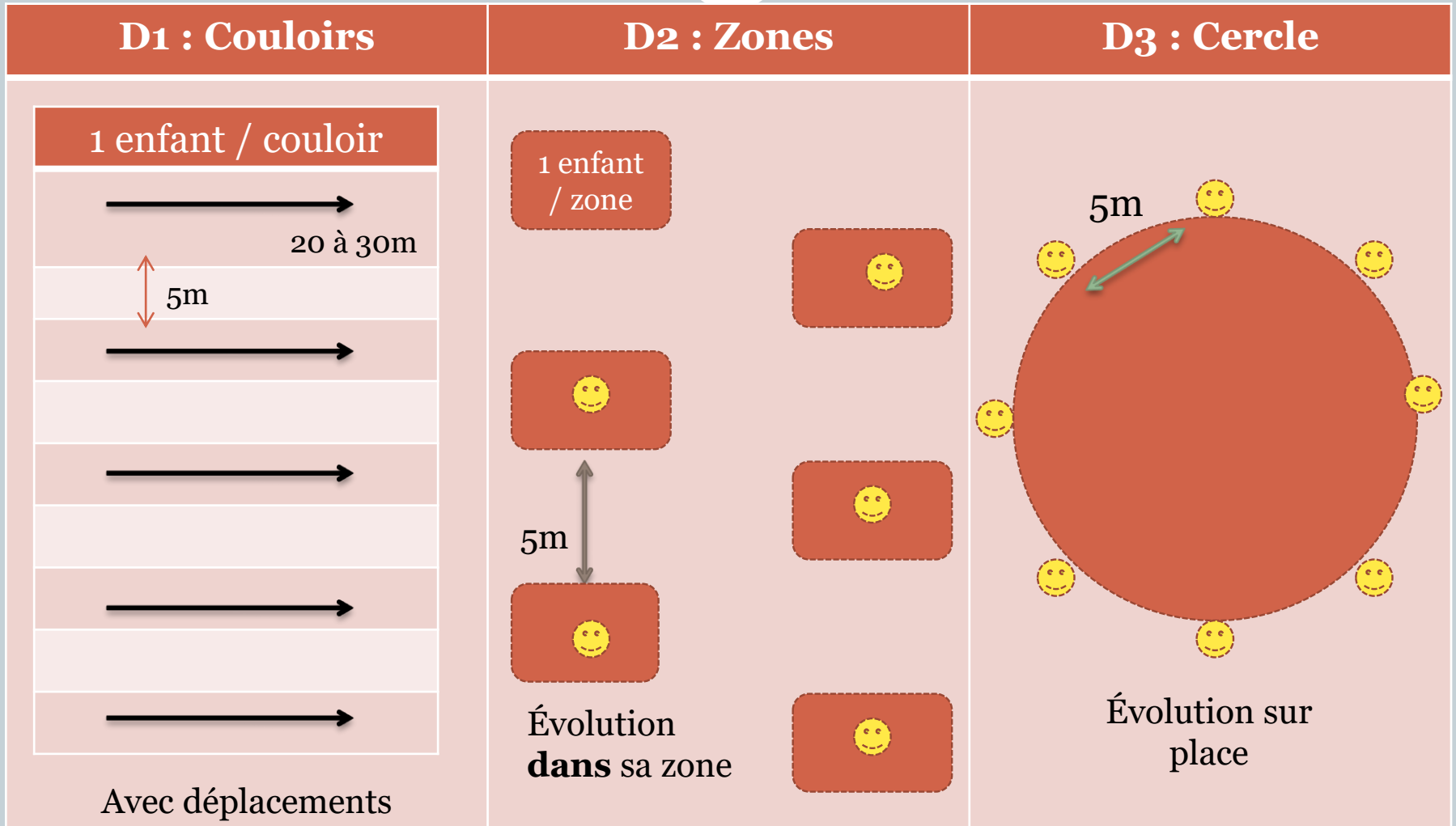
Où fonctionner ?



DE PRÉFÉRENCE :

- **EN EXTERIEUR**
- **DANS DES GRANDS ESPACES**
- **DANS DES ESPACES INDIVIDUELS MATÉRIALISES**
 - En couloirs séparés de 3 à 5m
 - En zones dispersées
 - Eloignés les uns des autres autour d'un cercle

Dispositifs d'évolution possibles



Modalités



- Dispositif couloir : 1 enfant / couloir

>>>> chacun son couloir : fonctionnement en aller / retour

ou

>>>> 1 atelier par couloir : *changement de couloir simultané (jeux athlétiques)*

- Dispositif zone : 1 enfant / zone

>>>> 1 zone = 1 situation (jeux divers) : *changement de zone simultané (jeux divers)*

ou

>>>> chacun son espace : durant toute la séance (*acro-chaises – yoga*)

- Dispositif cercle : répartition autour du cercle

>>>> fonctionnement sur place (danse)

ou

>>>> en déplacement derrière soi ou vers le centre l'un après l'autre ou autour du cercle les uns derrière les autres en conservant la distance entre 2

Activités possibles



**Activités
circassiennes
et jeux
d'équilibre**

Acrochaises

Yoga

**Activités
athlétiques**

Danse



DANSE

Avec ou sans musique : D3 : en cercle, face au centre

- > À tour de rôle, chaque élève propose un geste que chacun reproduit :
 - toutes les parties du corps seront sollicitées mains, pieds, tête, jambes, bras, dos ...
 - différentes actions pourront être proposées : sauter, s'accroupir, se retourner , s'asseoir, s'allonger, se relever...
- > Répéter les gestes pour les mémoriser
- > Les enchaîner pour constituer une phrase gestuelle
- La réaliser tous ensemble
- La réaliser à l'envers ...



DANSE

Avec ou sans musique : D2 : chacun sa chaise

A la manière de Anne Teresa De Keersmaeker dans son spectacle *Rosas danst Rosas*, créer une chorégraphie avec une chaise

Regarder cette vidéo, et inventer sa propre chorégraphie

<https://www.youtube.com/watch?v=L1sKT8vnaKQ&list=RDwinhUJUgSMg&index=4>





ACROCHAISES

Matériel : 1 chaise – les photos des œuvres à représenter –
D2 : dispersés chacun dans sa zone

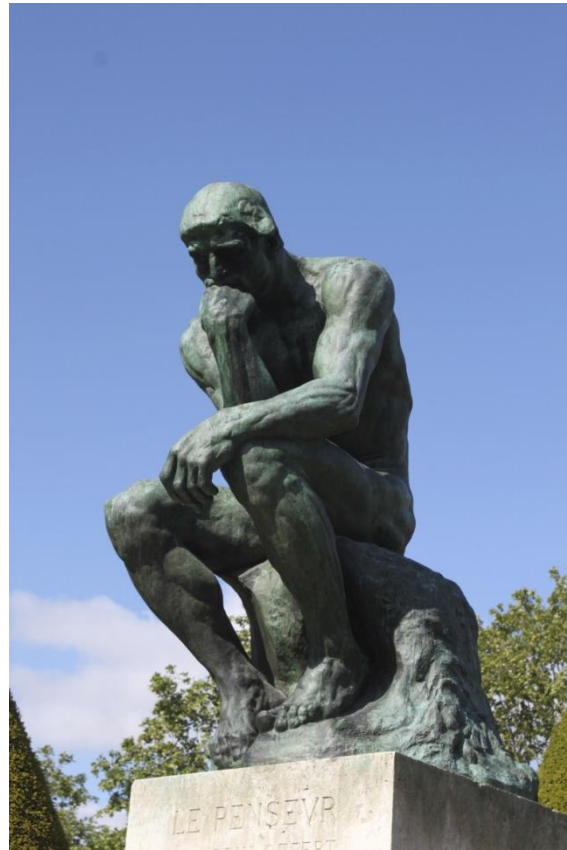
1. A réaliser avec la chaise dans différentes positions

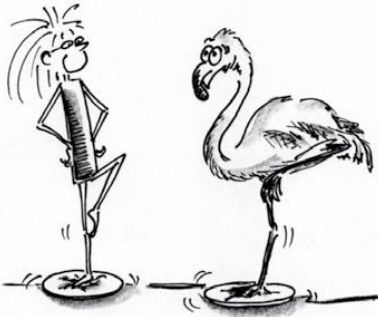
2. Pour chaque exercice, faire l'inventaire de toutes les trouvailles et les expérimenter

- Entrer en contact avec sa chaise avec 1 partie du corps : tête – pieds, mains, coudes, fesses, ventre, dos...
- Etre en contact avec sa chaise avec plusieurs parties du corps en même temps : genoux et main – fesses et pied ...
- Adopter différentes positions sur la chaise sans toucher le sol : assis, à genoux, debout, allongé, accroupi ...

Reproduire celles de autres, en enchaîner 3 de son choix

- Respecter la consigne : se trouver sur sa chaise sans appui au sol :
 - les pieds en l'air - la tête en bas - le ventre vers le sol ...
- Représenter la statue de la liberté - le penseur de Rodin ... - Bouddha – le chevalier





Jeux d'équilibre

D3 : répartis autour d'un cercle

- Sur place : chaque exercice peut être répété pour bien le mémoriser puis et on peut réaliser un enchaînement de plusieurs exercices

- monter sur la pointe des pieds , redescendre
- pieds légèrement écartés latéralement : se balancer d'un pied sur l'autre (1 pied est au sol, l'autre se soulève) >>> augmenter l'amplitude
- pieds légèrement écartés l'un devant, l'autre derrière : idem
- pieds légèrement écartés, lever son genou droit et venir le toucher avec sa main gauche - Même exercice avec le genou gauche et la main droite
- tenir sur un pied quelques secondes – changer de pied
- 2 pieds au sol, 1 main : maintenir la position – changer de main
- 1 pied, 1 main au sol : maintenir la position

exemples





Tient en équilibre sur la tête
pendant 10 secondes

Jeux d' équilibre

Matériel : petits objets formes , poids et tailles différentes
D2 : dispersés chacun dans sa zone

D'abord sur place :

1. Prendre un objet et le faire tenir sur différentes parties du corps : tête – main – coude – dos pendant 5 à 10 secondes
Variable : changer d'objets
2. Même exercice avec 2 objets sur 2 parties différentes du corps
Variable : changer les parties du corps

Puis en mouvement :

1. Choisir un objet, le faire tenir en équilibre sur une partie du corps puis se mettre en mouvement sans qu'il ne tombe: avancer, reculer, tourner, s'accroupir, se relever , s'asseoir...

Regarder les propositions des autres et les reproduire

Pieds joints,
pieds croisés, sur
1 pied, en avant,
en arrière ...

Saut à la corde



Se déplacer de
différentes manières :

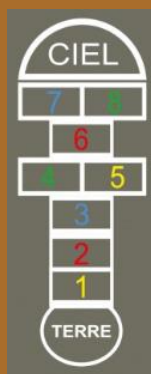
- *comme sur une poutre*
- *pas chassé*
- *pas croisé*
- *accroupi (canard)*
- *sur la pointe des pieds*
- *en galopant*
- *en sautillant*



A chaque tour, je
change de mode
déplacement

JEUX DIVERS

Marelle



En gardant 1 pied au
milieu, (rond bleu) aller
toucher le maximum de
cibles avec l'autre pied

Aller
toucher

Enchaînement
d'exercices à réaliser
3 fois avec un temps de
repos entre chaque série
(Cf. page suivante)

A réaliser dans sa zone

**10
montée
de
genoux**

**10
talons -
fesses**

**10 passages
d'une jambe sur
l'autre (5 fois
chaque jambe)**

**Planche
pendant
10
secondes**

**3 sauts en
extension**



Enchaînement
d'exercices à réaliser 3
fois avec un temps de
repos entre chaque série



YOGA

Dispositif 2 : chacun dans son espace

Matériel : 1 tapis / enfant

A écouter pour réaliser :

<https://owncloud.ac-dijon.fr/index.php/s/2ytj5wkGCBkSja5>



L'abeille

Les positions clés :



le chat mécontent



la montagne



la tortue

ou

ou



Yoga

[La grenouille](#)

<https://www.youtube.com/watch?v=WnxOoifQ398>

Cycle 2

[Le papillon](#)

<https://www.youtube.com/watch?v=OhVoG7TNVUc>

Cycle 3

[La pluie](#)

https://www.youtube.com/watch?v=CWRAe2b_ZhI



Jeux athlétiques

D1 : 5 à 6 couloirs : 1 enfant par couloir – 1 démonstration de l'exercice /couloir

Matériel : C1 : 2 plots : 1 au départ – 1 à l'arrivée

C2 : 1 décamètre au sol ou repères de mesure

C3 : petites haies ou obstacles

C4 : des zones tracées à la craie ou des cordes

C5 : échelle d'athlétisme ou zones tracées à la craie (50 cm)

Ateliers : temps / atelier : 5'

Couloir 1 : course en allers-retours entre le départ et les lignes : 1 fois en trottinant , 1 fois en courant le plus vite possible






Couloir 2 : sauts de kangourou : effectuer 10 sauts consécutifs pieds joints pour aller le plus loin possible – revenir en marchant : 3 essais

Couloir 3 : courses d'obstacles : franchir tous les obstacles sans les faire tomber 5 fois de suite - revenir en marchant – Essayer de réaliser le parcours de plus en plus vite

Couloir 4 : franchissements de rivière : franchir toutes les rivières sans poser le pied dedans – revenir en marchant : 5 essais

Couloir 5 : course échelle : effectuer le parcours en posant 1 pied dans chaque zone : 5 fois : 5 essais (adapter la taille des zones aux enfants) : elles doivent être assez courtes pour inciter à monter les genoux : 5 essais

Les couloirs seront espacés de 5m

Couloir	Situation
2 m Couloir 1	
Couloir 2	Graduations 
Couloir 3	
Couloir 4	
Couloir 5	



30 m



YOGA

Dispositif 2 : chacun dans son espace



Matériel :

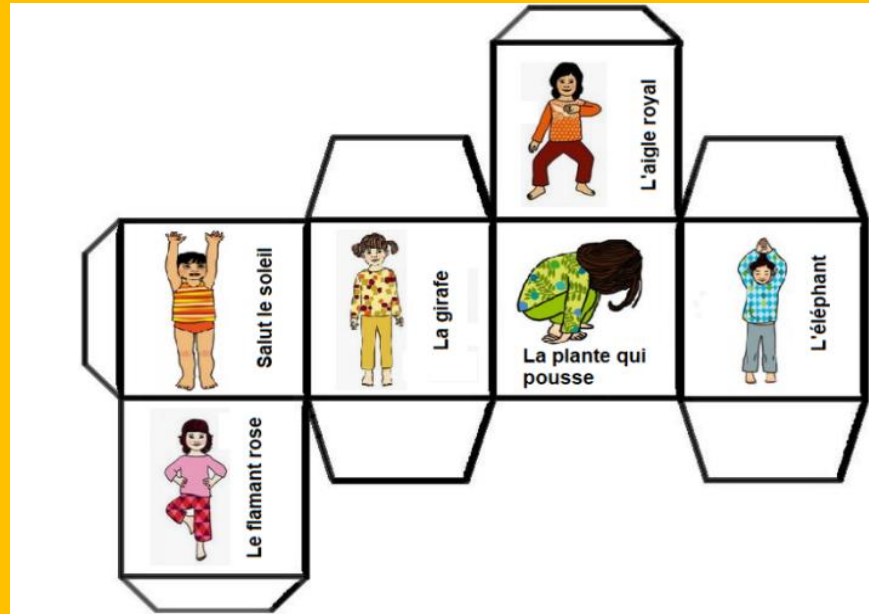
1 tapis / enfant

1 dé des postures (manipulé par l'enseignant)

1 dé citations (manipulé par l'enseignant)

Proposition de séance : [lien](#)

Les positions clés :





YOGA

Dispositif 2 : chacun dans son espace

Matériel : 1 tapis / enfant



Proposition de séance : [lien](#)

Les positions clés :



L'arbre



Le bateau



La chandelle



Le papillon



RESPIRATION

Dispositif 2 : chacun dans son espace

Matériel : 1 balle / enfant
 1 chaise



Proposition de séance : [lien](#)





DO IN ou automassage

Dispositif 2 : chacun dans son espace

Matériel : 1 balle / enfant
 1 chaise

Proposition de séance : [lien](#)



D'après
« Revue EPS »
n°74

Au pays
du mime
- C2

Les voyelles (1)

Jean qui rit, Jean qui pleure



J'ai vu

A - Moi, j'ai vu un chat.
E- Moi, j'ai vu des oeufs.
I- Moi, j'ai vu un nid.
O- Moi, j'ai vu l'oiseau.
U- Moi je n'ai rien vu.
Illberg, éd. André Borne

Dispositif D3 : en cercle

Chaque enfant cache son visage
avec une main :

- lorsque la main monte, l'enfant sourit, rit ;
- lorsque la main descend, l'enfant fait semblant de pleurer, d'être triste.

Dispositif D3 : en cercle

- s'exercer à représenter une voyelle avec une partie de son corps, avec tout son corps
- observer les propositions des autres, imiter
- choisir une voyelle, la représenter avec son corps : les autres doivent deviner de quelle voyelle il s'agit
- enchaîner les représentations corporelles des voyelles au fil de la récitation de la poésie

Les voyelles : d'autres poésies

Au pays
du
mime -
C2

Le numéro des voyelles

Abracadra, voici le A !
Et en numéro deux, c'est le E.
Puis arrive le I, tout riquiqui.
Qui sort de mon chapeau ? C'est le
Turlututu, qui est apparu
De mon chapeau pointu ? C'est le U !
Mon oiseau tient dans son petit bec
La dernière voyelle, le Y !
A, E, I, O, U avec Y,
Allez toutes à la bibliothèque ! S. Claudel

La comptine

des voyelles

A... A... A...

J'ai du chocolat !

É... É... É...

Je vais le manger !

I... I... I...

Il est trop petit !

O... O... O...

J'en veux un plus gros !

U... U... U...

Tu n'en auras plus !



A... A... A... J'ai du chocolat !

4

5

<http://mitsouko.eklablog.com/poemes-alphabet-lettres-et-voyelles-a108634268>

D'après
« Revue EPS »
n°74

Au pays
du
mime -
C2

Les voyelles (2)



Dispositif D3 : en cercle

- jeu chanté avec les voyelles et l'air de la chanson « Un éléphant, ça trompe, ça trompe... »
<https://owncloud.ac-dijon.fr/index.php/s/ZAWrHMmGzoZB3As>
- chacun choisit une voyelle et réfléchit à un mot qui contient le son de la voyelle concernée : par exemple, « Un A, ça parle. Un I, ça pique. Un O, c'est drôle. » et s'exerce à mimer l'action énoncée
- à tour de rôle, les élèves présentent leur production et les autres doivent deviner quel mot a été mimé : critique des productions en vue de les améliorer
- filmer les productions des enfants pour constituer un répertoire
- choisir pour chaque voyelle un mime et la moitié des élèves enchaîne les mimes pendant que l'autre moitié des élèves chante puis on inverse les rôles

Dispositif D2 : chacun dans son espace

- mimer un verbe d'actions : glisser « comme si » on patinait, marcher dans la boue, porter un sac lourd/léger, porter un objet fragile, marcher « comme si » on avait mal à la jambe, grimper à une échelle...
- mimer selon les propositions des élèves
- devinette : un élève mime une action, les autres doivent deviner de quelle action il s'agit
- choisir deux mimes et les enchaîner sur une musique : un mime pendant le couplet / un autre mime pendant le refrain ; un mime quand la musique est lente / un autre mime quand la musique est rapide

Que d'émotions !

Dispositif D2 : chacun dans son espace -
espaces installés en face à face, espacés de 5 m

- faire comme si on avait peur / on était triste / on était joyeux / on était en colère en utilisant son corps, pas les mots
 - * expressions du visage
 - * posture du corps
 - * mouvement ou absence de mouvement
- un enfant propose, les autres imitent
- photographe pour constituer un répertoire des émotions
- devine quelle est mon émotion ? jeu à 2 en face à face - l'élève n°1 choisit une émotion, la mime pour la faire deviner à l'élève n°2 - avant d'inverser les rôles, les deux élèves partagent le même mime

Au pays
du
mime -
C2

Marcel Marceau



<https://safeYouTube.net/w/qN5I>