

**Préambule :**

Vous trouverez dans ce document des suggestions d'activités qui peuvent être proposées dans le cadre de la continuité pédagogique. Ces propositions sont organisées en fonction des activités physiques, sportives et artistiques de référence.

Dans ce document, il ne s'agit pas de proposer un module d'apprentissage reprenant la didactique et la pédagogie de l'enseignement de l'EPS mais d'identifier quelques situations et variables permettant aux enfants de maintenir une activité physique.

**Athlétisme**

**« Vers la course longue »**

**LA LOCOMOTIVE**

L'enfant avec l'adulte (ou un membre de la fratrie) vont devoir réussir à courir ensemble sans s'arrêter. Le meneur, la locomotive, doit garder son wagon pendant le temps de course donné avant un changement de rôle.

- Dispositif : dans un espace délimité, la locomotive et son wagon parcourent cet espace éventuellement aménagé de plots ou d'objets à contourner afin d'induire des parcours variés.
- Temps : en fonction de l'âge des enfants, proposer des temps de course adaptés avant le changement de rôle.
  - 30 secondes pour les élèves de maternelle,
  - 1 minute pour les élèves de cycle 2,
  - 1 minute 30 pour les élèves de cycle 3.

Enchaîner plusieurs relais de suite pour augmenter le temps de course.

- Contraintes à construire et à faire respecter :
  - La locomotive peut aller où elle veut dans l'espace,
  - Rester ensemble pour former le train,
  - Le changement de rôle se fait au signal donné. Celui-ci correspond au temps de course identifié.
- Evolution(s) / Mesure du progrès :
  - Refaire la situation en augmentant le temps de course réalisé par la locomotive et multiplier les relais.
  - Comptabiliser le nombre de fois où l'enfant a eu le rôle de locomotive.

**L'utilisation de cubes du type « duplo » permet de voir la performance réalisée et ainsi de fixer les objectifs visés pour la prochaine fois (avoir un ou des cubes supplémentaires). Conserver d'une fois sur l'autre les constructions afin de visualiser les progrès. Il est possible de les reproduire sur feuille :**

<b>Le 17 mars (3 relais)</b>				
<b>Le 19 mars (4 relais)</b>				

« Autour des activités d'équilibre »

Voici quelques situations de découverte et d'apprentissage pour explorer des équilibres dans des positions variées.

- Dispositif : Sur une corde ou une ficelle disposée au sol



- Contraintes à construire et à faire respecter :

- Se déplacer vers l'avant, en avant et en arrière



- Se déplacer et franchir des obstacles posés au sol



- Se déplacer en avant et en arrière avec un objet sur la tête pour inciter à garder le regard fixe et horizontal



- Se déplacer sur la pointe des pieds



- Se déplacer et tenir un équilibre sur un seul appui plantaire



- Se déplacer et alterner les positions et déplacements



- Jeux de déplacement sur la corde ou ficelle pour réinvestir les actions précédentes :  
- Lors du déplacement du point de départ au point d'arrivée, transporter des objets pendant un temps donné. Comptabiliser les objets déplacés.

Contraintes de déplacement :

- Objets positionnés sur la tête ; objets en équilibre dans la paume de la main (crayon, bâton...), objets dans la main avec bras tendus vers l'avant ou sur les côtés

L'utilisation de cubes du type « duplo » permet de voir la performance réalisée et ainsi de fixer les objectifs visés pour la prochaine fois (avoir un ou des cubes supplémentaires). Conserver d'une fois sur l'autre les constructions afin de visualiser les progrès. Il est possible de les reproduire sur feuille :

Le 17 mars (3 objets avec obstacles sur le parcours)				
Le 19 mars (4 objets avec obstacles sur le parcours)				

## Pratiques corporelles de bien-être

Les pratiques corporelles de bien-être facilitent les apprentissages, la fixation des connaissances d'autant mieux qu'un moment de relaxation est mené avant ou après une séance d'apprentissage.

7 familles d'exercices favorisent le développement de ce bien-être :

- Concentration,
- Relaxation,
- Respiration,
- Gymnastique lente,
- Gymnastique non volontaire,
- Massage,
- Visualisation.

Voici quelques exemples de situations.

### Concentration

#### Situation :

Observer pendant quelques instants les objets environnants, puis fermer les yeux. Faire appel à la mémoire pour lister le plus grand nombre d'objets repérés.

#### Objectifs :

Observer, mémoriser et se repérer dans l'espace.

#### Variables :

Changer d'espace en commençant par un espace réduit puis un espace plus large,

Ecrire la liste ou l'énoncer en comptabilisant le nombre d'objets nommés,

Demander de décrire un objet particulier de l'environnement,

Modifier un élément de l'environnement et identifier le changement réalisé,

Mémoriser des mots, des chiffres ou des illustrations sur un tableau...



## Relaxation

### Situation :

Contracter l'ensemble du corps ou une partie du corps à la fois, ou bien accumuler les contractions des différentes parties du corps successivement, puis relâcher d'un coup en expirant afin d'évacuer les tensions.

*Par exemple : serrer des poings, contracter les bras, les épaules, le ventre, les fesses, tendre ou fléchir les pointes de pieds, serrer les dents, fermer forts les yeux...*

### Objectifs :

Découvrir le relâchement par le jeu des contrastes,

Prendre conscience de ses différents muscles.

### Variables :

Seul ou répondre aux consignes de l'adulte,

Varié les durées de contractions et le nombre de répétitions,

Laisser du temps pour observer les effets et être à l'écoute des sensations,



### Situation :

Lever les bras en inspirant par le nez, puis se pencher lentement en expirant par le nez et en enroulant la tête et la colonne vertébrale. Laisser « pendre » la tête et les bras avec des genoux souples et semi-fléchis. Se redresser en inspirant et en déroulant progressivement le dos. Réaliser l'exercice plusieurs fois.

### Objectifs :

Travail de l'amplitude respiratoire,  
Se détendre et se relâcher musculairement.

### Variables :

Associer l'inspiration et l'expiration à un mouvement précis du corps. *Par exemple, incliner/redresser la tête ; lever/descendre un bras, deux bras ; lever/descendre (relâcher) une épaule, l'autre, les deux.*

Introduire des temps d'apnée (poumons pleins ou vides),

Réaliser l'exercice les yeux fermés pour développer une conscience plus fine du chemin de l'air et une plus grande concentration,

Réaliser l'exercice assis sur une chaise.



Situation :

Allongé sur le dos, amener les genoux sur le front ou de part et d'autres des oreilles, puis poser les coudes au sol en plaçant les mains au niveau des reins.

1. Ramener les pieds au-dessus des fesses, genoux fléchis.
2. Eloigner les cuisses de la poitrine et déplier les jambes pour les amener à la verticale.
3. Revenir à la position de départ en déroulant le dos doucement (vertèbre par vertèbre).

Objectifs :

Coordonner les mouvements,  
Tonifier les muscles du dos et des fessiers.

Variables :

Effectuer dans un premier temps la première étape seulement,  
Déplier une jambe à la fois avant de déplier les deux jambes en même temps,  
Varier la position des pieds et des jambes quand ils sont à la verticale,  
Insister sur la respiration,  
Quand la posture est maîtrisée, poser les mains paumes au sol, bras tendus.



Situation :

Dos à un mur, fléchir une jambe de manière à ce que le pied en extension soit maintenu entre la fesse et le mur.

Maintenir la posture en allongeant le temps des expirations.

Changer de pieds.

Objectifs :

Étirer les muscles de la cuisse (quadriceps, ischios-jambiers),

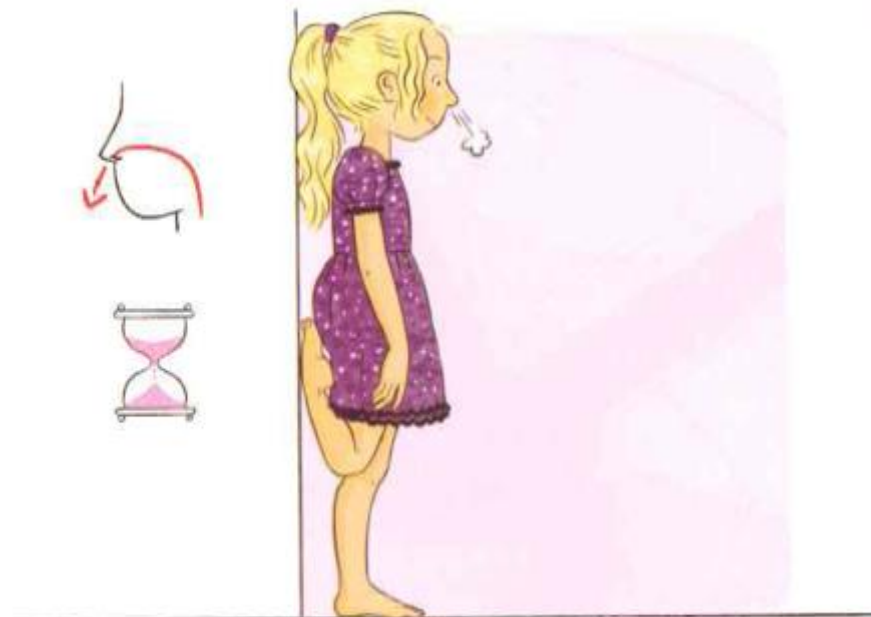
Sentir l'importance de l'expiration dans le relâchement musculaire,

Maintenir l'équilibre.

Variables :

Préciser que le buste doit être redressé et le regard à l'horizontal pour favoriser l'équilibre,

Réaliser l'exercice seul en maintenant son pied avec une main, talon sur la fesse afin de mettre en jeu l'équilibre.



## Escrime

Cette proposition n'a pas pour objectif de permettre la réalisation d'assauts ou de duels afin de respecter les consignes liées aux gestes barrières.

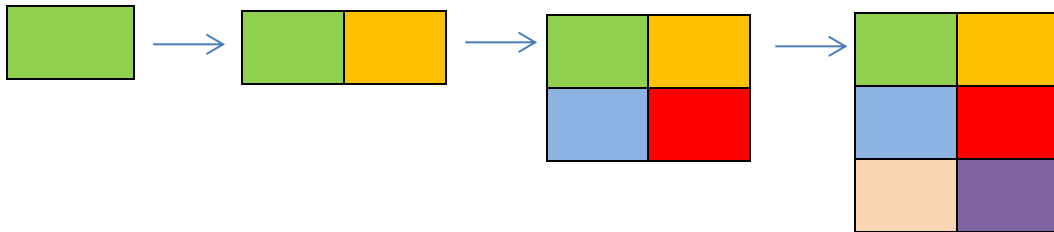
Aussi, les propositions de situations doivent permettre d'initier une première habileté motrice autour des gestes de fente avant, de garde, de marche et de retraite.

### Matériel :

Deux possibilités peuvent être envisagées afin d'avoir un sabre (manchon ou bouteille) :

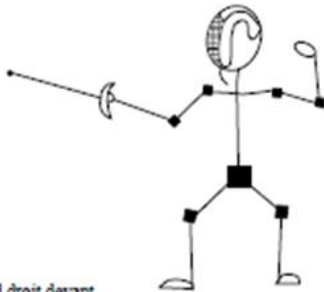


Une cible (évolutive) sur format feuille A3 :



Les positions et les déplacements :

### La garde



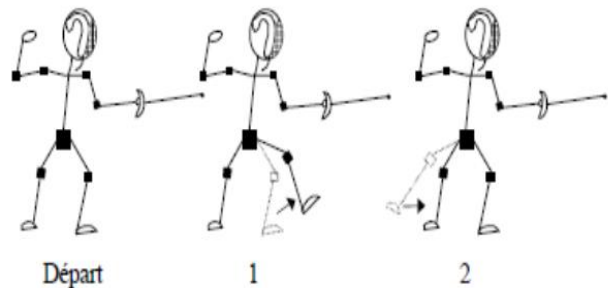
Pour les droitiers : pied droit devant

Les pieds forment un angle droit :



La distance entre les 2 talons est sensiblement égale à la longueur d'un masque.  
Les 2 jambes sont fléchies.  
Le bras droit est fléchi, la pointe du fleuret est en direction de l'adversaire.

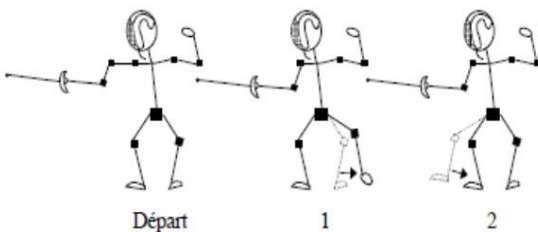
### La marche :



- 1- Le pied avant se déplace vers l'avant.
- 2- Le pied arrière se déplace vers l'avant, en conservant l'espace entre les 2 pieds. Les pieds ne se croisent jamais.

La marche correspond au commandement : « Marchez »

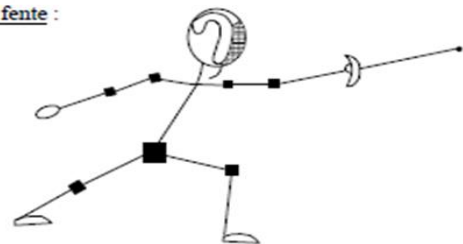
### La retraite :



- 1- Le pied arrière se déplace vers l'arrière.
- 2- Le pied avant se déplace vers l'arrière, en conservant l'espace entre les 2 pieds. Les pieds ne se croisent jamais.

La retraite correspond au commandement : « Rompez ! »

### La fente :



Le bras armé se tend.

Le pied avant est projeté loin vers l'avant, le pied arrière restant fixe.

- La jambe avant est pliée.
- La jambe arrière est tendue : pied à plat.

La fente correspond au commandement : « Fendez-vous ! »



- Dispositif : l'élève tient son « arme » en main et se place en position de garde.

Au signal, l'enfant **se déplace en marche avant** pour **atteindre la cible** positionnée au mur en veillant à **réaliser un touché en fente avant**.

- Réaliser plusieurs touchés de la cible à partir de la position de garde,
- Faire évoluer la cible comme proposé ci-dessus,
- Demander à l'élève d'atteindre une zone particulière (couleur demandée) ou lui faire verbaliser la zone qu'il a l'intention de toucher.

- Des vidéos pour l'acculturation :

- [https://www.youtube.com/watch?v=WTVCWZOwrpk&feature=player\\_embedded\\_uturn](https://www.youtube.com/watch?v=WTVCWZOwrpk&feature=player_embedded_uturn)
- <https://www.youtube.com/watch?v=DqANOKPICJY>

- Evolution(s) / Mesure du progrès :

Eloignement de la cible et nécessité d'enchaîner deux actions motrices : marche puis fente avant ; voire plusieurs actions motrices dans le cadre de la simulation d'un combat : marche, parade, retraite, marche puis fente avant pour toucher la cible.

## Jeux de ballons

Les situations proposées doivent permettre la construction d'habiletés motrices. Ces situations peuvent être réalisées seul ou à deux.

- Manipulation du ballon/de la balle :

- Seul :

- Lancer et rattraper le ballon plusieurs fois de suite sans le faire tomber ;
- Lancer et rattraper le ballon plusieurs fois de suite en fixant une hauteur minimale sans le faire tomber :
  - Lorsque la balle ou le ballon est en l'air, taper des mains (1, 2, 3 fois...), faire un ou plusieurs sauts, faire un tour sur soi....

- Seul, face à un mur :

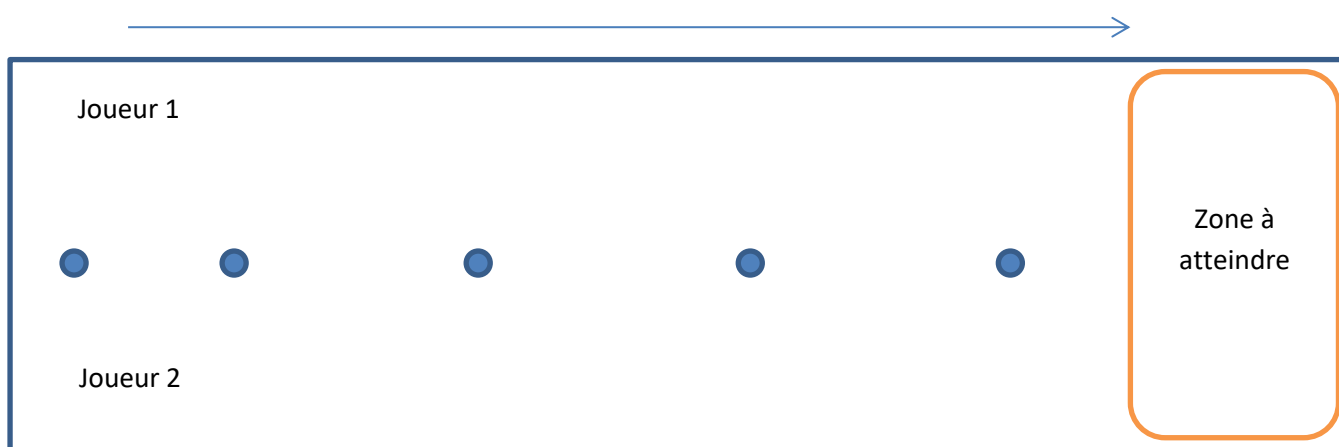
- Lancer et rattraper le ballon plusieurs fois de suite ;
- Lancer et rattraper le ballon plusieurs fois de suite en fixant une hauteur minimale ;
  - Lorsque la balle ou le ballon a été envoyée, taper des mains (1, 2, 3 fois...), faire un ou plusieurs sauts, faire un tour sur soi....
  - Fixer un nombre de rebonds autorisé la cas échéant

L'utilisation de cubes du type « duplo » permet de voir la performance réalisée et ainsi de fixer les objectifs visés pour la prochaine fois (avoir un ou des cubes supplémentaires). Conserver d'une fois sur l'autre les constructions afin de visualiser les progrès. Il est possible de les reproduire sur feuille :

Le 17 mars (3 lancers de suite sans chute au sol du ballon)				
Le 19 mars (4 lancers de suite sans chute au sol du ballon)				

- Manipulation et progression du ballon/de la balle vers une zone:

- A deux (chaque joueur dans une zone avec non contacts):



- Avec un ballon : Faire progresser la balle vers la zone à atteindre
  - Passe avec les mains ou les pieds
  - Passe vers l'avant ou vers l'arrière (rugby)
  - Bloquer la balle dans un espace précis de la zone
- Avec un ballon : Faire progresser la balle vers la zone à atteindre avec des passes dans un espace

