



EPS à la maison

Dans le cadre de la continuité pédagogique en EPS

Où Comment mobiliser l'activité physique pour des enfants à la maison ?



Document réalisé avec la contribution du réseau des CPD des autres départements de France

« *L'activité physique c'est bon pour le moral et ça booste les défenses immunitaires !* » (A.R.S)

Le contexte actuel contraint les élèves à rester à la maison.

- Cependant comment les enseignants peuvent-ils proposer et assurer une continuité pédagogique en EPS ?
- Quel travail à distance proposer ?
- Comment inciter les élèves à bouger alors que tout le monde s'accorde sur le fait que ceci est fondamental pour le bien-être physique et psychologique ?

Il convient en effet de proposer des activités pour que les enfants puissent bouger quotidiennement. C'est non seulement positif pour leur santé mais cela leur permet aussi de se mettre à disposition pour d'autres travaux scolaires. Nous préconisons ici l'alternance entre des activités réflexives et celles qui incitent au mouvement pour augmenter le temps d'activité physique durant la journée.

Chaque enseignant pourra trouver à partir des ressources non exhaustives du document, des activités adaptées au niveau et au programme de leurs élèves. Il devra cependant concevoir les documents pour qu'ils soient exploitables, adaptés et conformes à son enseignement.

Le principe retenu pour le choix des documents ci-après sont : peu de matériel, praticable seul ou avec accompagnement d'un adulte sans danger sur l'activité et pour l'encadrement, réalisable facilement, source de connaissance.

Objectifs :

- Continuer à bouger pour sa santé morale et physique.
- Alternier les activités réflexives avec les activités du mouvement
- Faire une activité physique de manière autonome avec peu de matériel
- Réfléchir sur la pratique physique



Se documenter



Inventer



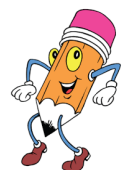
Observer




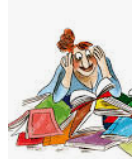


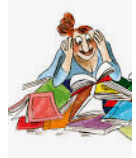

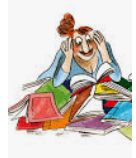




Réfléchir



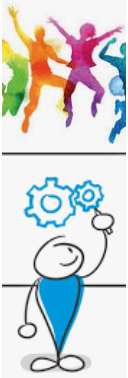








Bouger













Ecrire

Domaine	Descriptif	Cycle concerné	Modalité de travail
Sport en général	<p>- nom du site : CNED</p> <p>- type de ressources : le site Ma classe Ecole à la Maison du CNED propose des séquences en EPS pour tous les niveaux de classe. Les contenus sont présentés dans les "livrets numériques" et sont constitués de vidéos et de documents à visionner et d'actions motrices à réaliser (courses longues, courses, lancers, sauts, activités d'orientation, échauffements divers, ...).</p> <p>Url : https://ecole.cned.fr/my/</p>	1 2 3	  
Sport en général	<p>- nom du site : CNOF France Olympique</p> <p>- type de ressources : 4 fiches de type "incollables" sur le thème de l'olympisme - convient tout particulièrement aux classes inscrites dans le dispositif Génération 2024</p> <p>- Url : https://cnosf.franceolympique.com/cnosf/actus/6106-dcouvrir-lolympisme-avec-les-incollables.htm</p>	2 3	
Sport en général	<p>- nom du site : France TV : LUMNI</p> <p>- type de ressources : par classe puis par matière puis toutes les ressources du thème et du niveau de classe (choisir selon les thèmes travaillés en classe ou qui seront abordés (classe inversée)</p> <p>- Url pour le CP : https://www.lumni.fr/primaire/cp/education-physique-et-sportive/tous-les-contenus</p>	1 2 3	 
Sport en général	<p>- nom du site : CANOPE La grande école du sport</p> <p>- type de ressources : différents thèmes abordés avec des ressources textes et vidéo, des témoignages. Pour les plus grands de l'école élémentaire</p> <p>- Url : https://www.reseau-canope.fr/la-grande-ecole-du-sport/disciplines_sport-et-sante984.html#bandeauPtf</p>	3	 
Sport en général	<p>- nom du site : quizz.fr</p> <p>Réalise des quizz pour te documenter sur le sport.</p> <p>Lien 1 https://www.topquizz.com/sport-loisirs-29/easy/1</p> <p>Lien 2 https://www.quizz.fr/category/sports/</p>	3	
Natation ASSN	<p>- nom du site : Edu-netquizz</p> <p>- type de ressources : Ce site est dédié à la préparation et à la validation des connaissances et attitudes pour l'obtention de l'ASSN (Attestation Scolaire du Savoir Nager). Les thématiques sont orientées autour de l'hygiène et de la sécurité. Le support se présente sous la forme de Quizz de 10 questions. Les questions, issues d'une base de 60 questions différentes, sont choisies de manière aléatoire à chaque ouverture d'un nouveau Quizz. L'application valide automatiquement les réponses et fournit le cas échéant les solutions, elle quantifie également le nombre d'essais et de bonnes réponses sous forme de pourcentages. Les questions sont de natures diverses (vrai/faux, choix multiple, textes à compléter, photos à remettre dans l'ordre, ...) et sont accessibles aux élèves de l'école élémentaire. Aucune inscription n'est requise.</p>	2 3	 

	- URL : https://edu-netquiz.ac-versailles.fr/web/assn/partietheoriquequizz95/		
Natation ASSN	<p>- nom du site : DSDEN 03</p> <p>- type de ressource : vidéo et document d'autoévaluation avant le passage de l'ASSN</p> <p>Consigne : après avoir regardé les deux vidéos, évalue-toi sur la fiche prévue à cet effet.</p> <p>Le test sera fait à ton retour en classe après quelques séances si possibles.</p> <p>- URL des vidéos</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=MZ2emw_Xmq0&feature=youtu.be</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=oMXBgWJ-sY0&feature=youtu.be</p> <p>- URL du document : http://www.ac-clermont.fr/fileadmin/user_upload/DSDEN-03/Action_educative/Ressources_pedagogiques/EPS/APS/natation/ASSN_fiche_%C3%A9valuation_indiv.pdf</p>	3	
Natation ASSN	<p>- nom du site : Prévention des noyades</p> <p>- type de ressources : Ce site dédié à la prévention des noyades en natation présente 7 tutoriels vidéos extrêmement bien réalisés pour sensibiliser les adultes et les très jeunes enfants à l'appréhension du milieu aquatique. Il s'agit de vidéos "grand public", très instructives dans le cadre professionnel essentiellement destinées aux adultes. Elles peuvent cependant être consultées par les enfants en présence d'un accompagnant.</p> <p>- URL: http://sports.gouv.fr/preventiondesnoyades/</p>	1 2 3	
Activité artistique : Danse	<p>- nom du site : la poétique de l'oblique</p> <p>- type de ressources : Ce site dédié à la danse et aux croisements avec les arts, convient tout particulièrement pour enrichir ses connaissances et son imaginaire dans le cadre d'un projet en danse (site conseillé dans le cadre des PACTE danse). Il est composé d'une série d'articles à consulter à partir de mots clés (enfance, écriture, ...) et de parties du corps dont la symbolique en danse est détaillée. Les consultations peuvent être suggérées par l'(les) enseignants en fonction du projet. Atelier à faire avec un adulte.</p> <p>- URL : http://poetiquedeloblique.over-blog.com/2015/06/les-oreilles.html</p>	3	
Activité artistique : Danse	<p>- Nom du site : numeridanse.tv</p> <p>1. La cabane de ... : Accompagnement vidéo de gestes moteurs :</p> <p>- Danse contemporaine</p> <p>https://www.numeridanse.tv/tadaam/cabanes/cabane-de-la-danse-arcosm?t</p> <p>- Danse funk</p> <p>https://www.numeridanse.tv/tadaam/cabanes/cabane-de-la-danse-karla-pollux?t</p> <p>- Danse opéra :</p> <p>https://www.numeridanse.tv/tadaam/cabanes/cabane-de-la-danse-philippe-lafeuille?t</p> <p>2. Terrain de Jeu : jeux interactifs : replacer l'ordre chronologique de vidéos de spectacle présentées, Musiques /monde sonore à identifier/ repérage de techniques corporelles/ Scénographie. Corrigés proposés.</p> <p>https://www.numeridanse.tv/tadaam</p> <p>3 thématiques : Hip hop/ duo/ voyage</p>	2 3	

<p>Activité expression : flash mob</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Premier type de travail : Conception d'une chorégraphie (genre flash mob) avec enchainement de mouvements apportés par chacun. Chacun apporte un mouvement et apprend celui des autres pour enchaîner plusieurs actions, les mémoriser, les répéter Le jour du retour à l'école, se retrouver pour danser ensemble. - Deuxième type de travail : S'entraîner sur le flash mob de Paris 2024. Le flash mob en ligne pour Paris 2024 et https://youtu.be/6jkYPZ6_8po https://www.youtube.com/watch?v=BV66z-504bk - Troisième exemple de flashmob : https://www.youtube.com/watch?v=rT1K7WGsVjo - Sept chorégraphies : demander aux enfants de faire un choix puis au retour en classe les élèves ayant appris la même chorégraphie répètent puis montrent devant les autres. https://www.acadezik.com/choregraphie/ 	<p style="text-align: center;">2 3</p>	
<p>Activité artistique : cirque jonglage</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Je m'exerce avec l'aide des vidéos suivantes : jonglage - Quand je reviendrai à l'école je montrerai ce sur quoi je me suis entraîné - Avec foulards niveau 1 https://www.youtube.com/watch?v=Q49fE6BVGmG - Avec foulards niveau 2 https://www.youtube.com/watch?v=1aMAClmsayo - Avec anneau : https://www.youtube.com/watch?v=Owtq9YDoN4o - Fabriquer ses balles de jonglage : https://www.youtube.com/watch?v=oezYoTH-ogE - A une balle : https://www.youtube.com/watch?v=Ln7IbDM_T3U - A deux balles : https://www.youtube.com/watch?v=mkwqWllfPI ou https://www.youtube.com/watch?v=B7qLd2fJQsE - A trois balles : https://www.youtube.com/watch?v=IaOj1vWAXCM 	<p style="text-align: center;">1 2 3</p>	
<p>Activité artistique : cirque jonglage</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Découvrir le cirque - Regarde les vidéos et réponds au questionnaire que je te transmets - https://www.youtube.com/watch?v=iajY4Avt5t4 - https://www.youtube.com/watch?v=FbeSDIXzMds - https://www.youtube.com/watch?v=sD-ki0q8d80 - https://www.youtube.com/watch?v=vnV4Vy7wiNE 		
<p>Activité athlétique : bouger</p>	<ul style="list-style-type: none"> - nom du site : USEP - Chaque enfant invente, teste et décrit une situation pour bouger à destination de ses camarades en revenant à l'école. <p>Dans de nombreuses associations USEP, des enfants, attentifs à leur santé, relèvent le défi «récré – athlé» et proposent, à leur tour, à tous les jeunes USEPiens de « bouger à la récré » au travers de nouveaux défis!</p> <p>Téléchargez le mode d'emploi du Défi récré et vous aussi, proposez le vôtre en accédant au formulaire</p>	<p style="text-align: center;">2 3</p>	
<p>L'équilibre</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Nom du site : DSDEN Oise - Introduction pour les parents afin de proposer des exercices d'équilibre http://eps.dsd60.ac-amiens.fr/Travailler-son-equilibre-a-la-maison.html 	<p style="text-align: center;">1 2</p>	

		3	
La relaxation	<ul style="list-style-type: none"> - En écoutant cette démarche, je prends conscience de mon corps. - Faire plusieurs relaxations de 5' au cours de mon séjour <i>Ecole à la maison</i> - https://www.youtube.com/watch?v=cOHw0x_wxCc - https://www.youtube.com/watch?v=CWRAe2b_ZhI - https://www.youtube.com/watch?v=WnxOoifQ398 	1 2	
Le Yoga	<ul style="list-style-type: none"> - En écoutant cette démarche, je prends conscience de mon corps. - Faire plusieurs exercices au cours de mon séjour <i>Ecole à la maison</i> - https://www.youtube.com/watch?v=YXUuyIMgK4Q - https://www.youtube.com/watch?v=1JKJ2ff0FvE 	2 3	 
Jeu traditionnel	<ul style="list-style-type: none"> - nom du site : USEP - Jeux traditionnels à réaliser seul tels que les marelles, les osselets... en inventant des situations - Url document : https://usep.org/wp-content/uploads/2017/09/jeux-ant-jeux-enfants.pdf 	2 3	 
Motricité	<ul style="list-style-type: none"> - nom du site : actibloom - Activité à proposer par les parents pour faire agir leur enfant - motricité sous la table : http://actibloom.com/motricite-libre-le-dessin-sous-la-table.html - jeux moteur et verbes d'action : http://actibloom.com/motricite-libre-jeux-moteurs-et-verbes-d-actions.html 	1	
Bouger	<ul style="list-style-type: none"> - des vidéos pour inciter à bouger - https://www.youtube.com/watch?v=41PRG_bFOmc - Activité physique et santé : https://www.vinzelou.net/fr/ressource/et-lactivite-physique-dans-tout-ca - Bouger avec les Zactifs : https://www.youtube.com/watch?v=_cc6IF4933Q ou https://www.youtube.com/watch?v=YjgP4FE11uQ - Stéréotype fille/garçon : https://www.vinzelou.net/fr/ressource/stereotypes-filles-garcons - Effet du sport expliqué aux enfants : https://www.groupe-uneo.fr/prevention-sante/uneo-prevention/enfant-et-ado/l-activite-physique-chez-l-enfant-et-l-adolescent-un-equilibre-a-trouver/les-effets-du-sport-expliques-aux-enfants - et https://www.youtube.com/watch?v=WzXaNtHLtDc - muscle et souplesse : C'est pas sorcier : https://www.youtube.com/watch?v=XKwLo8HKE5Y 	2 3	 
EPS	<ul style="list-style-type: none"> - nom du site : DSDEN 03 - type de ressource : page personnelle du cahier EPS pour un suivi durant <i>la classe à la maison</i> - Url : http://www.ac-clermont.fr/fileadmin/user_upload/DSDEN-03/Action_educative/Ressources_pedagogiques/EPS/documents_p%C3%A9da/trace/MON_CAHIER_D%E2%80%99EPS.pdf 		

	<p>Mais aussi</p> <ul style="list-style-type: none"> - jeux de fléchettes - saut à la corde - pétanque - molki - croquet - ... 		
--	---	--	---

ONAPS : http://www.onaps.fr/data/documents/infographie_a4.pdf

PRATIQUER UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE À DOMICILE

RAPPEL DES RECOMMANDATIONS

Une pratique minimale d'activités physiques dynamiques

- 1h/jour pour les enfants et adolescents
- 30mn/jour pour les adultes
- Réaliser plusieurs fois par semaine des activités variées qui renforcent les muscles et améliorent la souplesse et l'équilibre



ET EN PRATIQUE, COMMENT FAIRE ?

Pour maintenir une pratique régulière, de nombreux exercices ne nécessitent pas de machines ou autres équipements sportifs

1. Se lever régulièrement
2. Marcher ou s'étirer toutes les 2 heures
3. Lorsque vous téléphonez, marchez !
4. Utiliser le mobilier pour le renforcement musculaire ou les étirements
5. Les tâches ménagères sont des activités physiques ! (nettoyer, astiquer, balayer...)
6. Faire des activités que vous avez l'habitude de reporter (bricolage, jardinage...)
7. Faire quelques activités qui favorisent l'équilibre
8. Si vous en avez un, profitez de votre jardin en vous activant



QUELS OUTILS POUR Y PARVENIR PLUS FACILEMENT ?

De nombreuses applications gratuites existent aujourd'hui pour faciliter la pratique d'activités physiques, quelle que soit les conditions de pratiques.

15 applications mobile pour faciliter la pratique d'activités physiques

Santé (Application iOS)	30 days
Podomètre accupedo	Daily Yoga
JEFIT workout	Caynax HIIT
Fitness Budy	Teemo
7 minutes workout	Virtuagym
5 minutes de yoga	Adidas Training
FizzUp	
Sworkit Lite	
Nike training club	

L'exposition aux écrans des enfants et adolescents

- éviter l'exposition aux écrans jusqu'à l'âge de 2 ans
- limiter à 1 heure par jour entre 2 et 6 ans
- réduire à 2 heures par jour au-delà de 2 ans.




Réduire son temps passé en position assise ou allongée et rompre ces périodes prolongées par :

DE LA MARCHÉ OU DES ÉTIREMENTS

IDÉALEMENT, TOUTES LES HEURES

Pour remplacer la salle de sport, utilisez le mobilier et le matériel de votre maison ! Chaise, escaliers, bouteilles d'eau, murs, table...





Observatoire National de l'Activité Physique et de la Sédentarité