

Déconfinement 2020

*Je déconfiner,
tu déconfiner,
il dé.....*



Mais ils font de l'EPS !

Quelques idées ...mais ce n'est pas l'évangile selon St Usep !

FAIRE DE L'EPS APRÈS CONFINEMENT



*« Les élèves déconfinés seront de grands coureurs »
(proverbe chinois)*

Repérer des principes

D'abord, se référer aux préconisations du ministère, de l'inspection et de la mairie

Se donner des contraintes nécessaires pour choisir les activités : distance entre les enfants (sans doute les augmenter - selon les installations - pour éviter les rencontres et les échanges qui sont inévitables en EPS); choisir un apport matériel minimal; ne pas sacrifier l'activité de l'enfant, plus que nécessaire.

Donc, pas de ballon, pas de matériel ou d'engin à s'échanger ou à s'approprier - des espaces d'évolution bien matérialisés (si le même code peut servir partout c'est encore mieux) mais cela ne doit pas enlever l'aspect collectif de l'EPS, et inciter à utiliser des aspects qu'on utilise moins (élève « entraîneur », élève « arbitre », élève « constructeur de situation »...)

Ne pas sacrifier les « rituels » nécessaires (physiologiquement et psychologiquement) de la séance d'EPS : échauffement, dynamique de la séance, retour au calme; un moment de découverte, d'apprentissage, de répétition pour stabiliser la réponse, un moment possible de « performance »....



Comment fonctionner ?

Le travail par atelier semble adapté (imaginer la salle de Fitness - c'est à la mode - avec des parcours individuels dans un cadre collectif); diminuer au maximum le nombre d'enfants par atelier : par exemple 8 ateliers et 16 élèves; la moitié des élèves peuvent faire 4 ateliers un jour, l'autre moitié le lendemain

Si on peut, ne pas abandonner l'ambition éducative : essayer de conserver une continuité dans la séquence (conserver un ensemble de situations correspondant à des compétences identifiées); assurer le temps nécessaire de répétition

Les jeux proposés dans le padlet peuvent servir de situations tampons entre les activités
Le padlet sert pour le groupe à la maison : lundi, mardi, il fait des situations découverte ou d'apprentissage; jeudi, vendredi, de retour en classe, il renforce ce qu'il a testé et peut s'impliquer dans des défis, challenges...

C'est le moment aussi d'utiliser la notion de défi (1X1); il peut y avoir un rituel qui s'inscrit en classe; par exemple, après un premier « classement » après une séance, le 3eme peut défier le 2eme; s'il gagne, il prend sa place dans le classement - le défi peut reposer aussi sur une variable d'une situation

Imaginer des zones de marquages et des objets pour compter : papiers, moquettes, cordelettes, épingles à linge, bouchons... (tous les enseignants ont des trésors d'imagination !)

Les enfants peuvent être « identifiés » avec des couleurs (les épingles ou les bouchons peuvent être « peints » à la maison et ressortir pour différentes activités - Par exemple, si on fait travailler les enfants par atelier, dans le 1er atelier, on peut avoir le duo A (à conserver tout le temps) avec 2 couleurs (A bleu, A rouge) - on aura ainsi B vert, B jaune; puis C rouge, C bleu et ainsi de suite - Avec 15/16 élèves on arrive vite à tous les identifier sans que les élèves échangent le matériel (ils le rapportent chez eux pour le désinfecter) - on peut donc faire des jeux de concurrence, des compétitions, des relais...



Quelles activités ?

Dans ce document

- un exemple d'organisation à partir de situations de déplacement
- une suite de « propositions-suggestions » pour organiser l'EPS de la classe en essayant de respecter les préconisations
- une proposition de jeux (certes anciens) mais toujours d'actualité
- une suggestion de matériel



Remarque : ce que nous proposons est bien évidemment à adapter avec les conditions du terrain et les demandes des institutions et collectivités

Notre démarche s'inscrit dans une aide possible aux enseignants qui sont confrontés très fortement en EPS aux conditions actuelles. Elle vise à diminuer le temps de recherche et d'organisation qui se fait en ce moment toujours dans l'urgence.

Remarque 2 : les situations peuvent s'adapter à tout niveau de classe en jouant sur les variables habituelles (espace, temps, actions à réaliser...)

FAIRE DE L'EPS APRÈS CONFINEMENT

Une proposition d'organisation à partir de situation de déplacements

- 8 situations pour un travail en atelier
- 8 groupes de 2 élèves (moitié de classe) - ce qui évite si possible de trop grand rapprochement
- 4 ateliers le premier jour pour un groupe, 4 autres le suivant et inversion des groupes



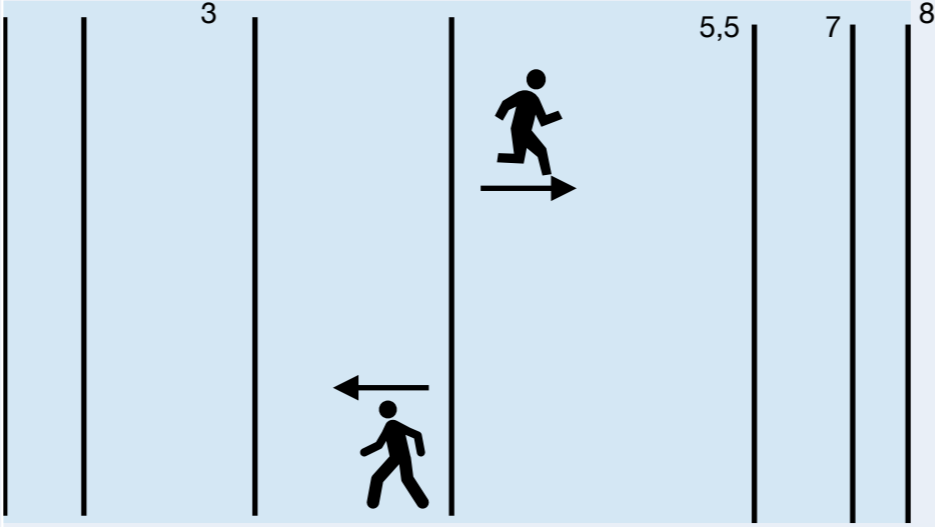
*« Les élèves déconfinés seront de grands coureurs »
(proverbe chinois)*

Se déplacer : situation 1

BUT	<p>courir et /ou marcher vite</p> <p>des relais variés : avec ou sans obstacles, slalom (voir padlet), des actions différentes (cloche pied, pied joint, alterné), marelles... des actions motrices différentes permettent de ne pas employer de matériel. On peut faire un relai simple</p> <p>les coureurs sont dans un cerceau à 1m (ou plus) les uns des autres; lorsque le joueur relayeur part, ils avancent d'un cerceau; le relai se fait quand le joueur en action franchit une ligne tracée au sol; il n'y a donc pas de « témoin » à transporter et transmettre</p> <p>ON peut utiliser le dispositif en étant 2 dans l'atelier pour donner le signal d'action du suivant, sans contact - Il y a donc un enfant qui se déplace et un qui se repose - le but est alors de tenir ensemble le plus longtemps possible - il doit toujours y avoir un enfant en mouvement on peut aussi utiliser des variantes de placement de la ligne « relai » et d'entrée du joueur suivant (pour éviter tout contact ou télescopage involontaire dans l'engagement du jeu</p>
DEROULEMENT	
MATERIEL	cerceau (voir la chaine d'arpenteur Usep dans ce document), anneau, élastique, épingle à linge...
VARIABLES	<ul style="list-style-type: none">- distance à parcourir (distance environ 20m)- nombre d'essais successifs (dans le temps imparti pour la rotation d'atelier)- temps- « portes » d'entrée plus ou moins éloignées (passer dans la porte)
Réussi si	<p>Pour les CM : gagner en équipe ou tenir le temps imparti dans l'atelier</p> <p>Pour les CE : gagner en équipe ou tenir le temps imparti dans l'atelier (avec un arrêt possible)</p> <p>Pour les maternelles : gagner en équipe ou assurer à 2 au moins 5 aller retour</p> <p>Si le chronométrage est un problème, on peut compter le nombre de parcours dans le temps imparti pour les rotations d'atelier (soit le nombre pour le duo, soit le nombre pour chaque)</p>

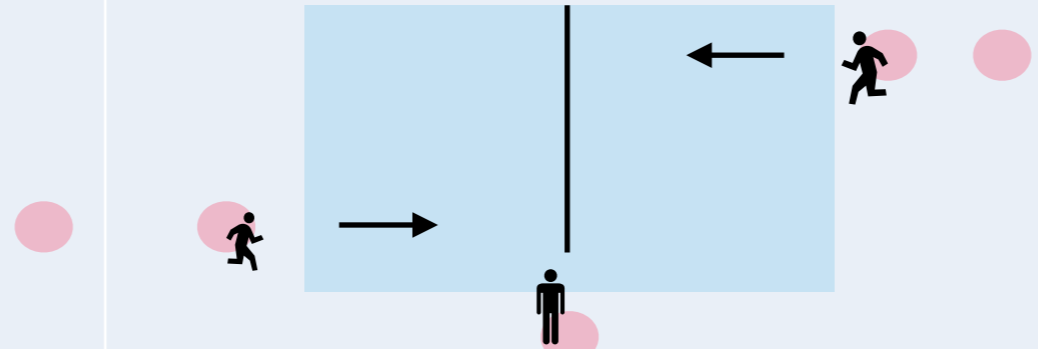


Se déplacer : situation 2

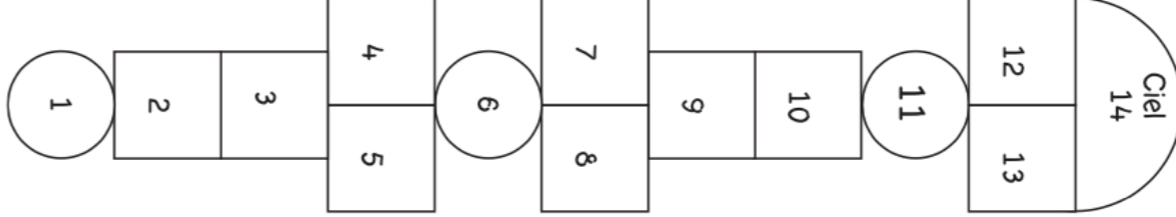
BUT	<p>déplacement en durée et vitesse variée en marche active et adapter son déplacement en fonction du déplacement de son partenaire. Arriver en même temps sur le point de départ - si l'espace est grand, on peut mettre les élèves en parallèle</p> <p>un enfant se déplace en marche « normale ». Il sert de repère « chronométrique ». Le second est en marche rapide. Il doit atteindre la ligne repère en même temps que celui qui va à un rythme normale</p> <ul style="list-style-type: none">- les distances sont calculées de la manière suivante : base de vitesse de déplacement pour un adulte en marche active 6km/h, soit 1,6 m/s; 5km/h, 1,4 m/s; 4km/h, 1,1m/s; 3km/h 0,8m/s; 2km/h, 0,55m/s- à raison de 5s de déplacement, cela équivaut à 8m, 7m, 5,5m, 4m, 2,75m- la ligne de la marche normale peut être à 3m ou 4m (selon age)- pour les plus jeunes, il est probable que certains courent pour la ligne la plus éloignée- changer de rôles après 3 aller retour pour les plus jeunes ou 5 aller retour pour les plus grands- tenter ,au fur et à mesure des essais d'aller à la ligne la plus éloignée
DEROULEMENT	
MATERIEL	lignes au sol (ou différents repères pour les distances) - « chaîne d'arpenteur » pour matérialisé l'écart de 5m entre les élèves
VARIABLES	<ul style="list-style-type: none">- distance à parcourir- nombre d'essais successifs ou durée de la marche active rapide (dans le temps imparti pour la rotation d'atelier)- faire le parcours sans le repère de son camarade (celui ci s'arrête après un aller retour)
Réussi si	<p>Pour les CM : assurer une continuité du déplacement sans changement de rythme sur 5 aller retour</p> <p>Pour les CE : assurer une continuité du déplacement sans changement de rythme sur 3 aller retour</p> <p>Pour les maternelles : assurer une continuité du déplacement sans changement de rythme sur un aller retour</p>



Se déplacer : situation 3

BUT	<p>courir vite (défi individuel, par groupe de 4, toute la classe) : franchir la ligne avant l'autre</p> <p>atteindre la ligne du milieu avant l'autre - les coureurs se déplacent l'un vers l'autre</p> <p>si les enfants sont par 2, ils gèrent la situation en « autogestion » (il faut veiller à un temps de récupération assez long - le jeu de kim peut être utilisé - d'autres jeux dans les Anim Cross)</p> <p>situation par équipe ou par défi ou par élimination (peu intéressant) possible</p>
DEROULEMENT	
MATERIEL	lignes au sol (ou différents repères pour les distances) - « chaîne d'arpenteur » pour matérialiser l'écart de 5m entre les élèves
VARIABLES	<ul style="list-style-type: none">- distance à parcourir (de 10 à 15m voir 20m pour les plus grands)- changer le signal de départ : voix, sifflet, chute d'objet...- départ debout, assis, accroupi...
Réussi si	

Se déplacer : situation 4

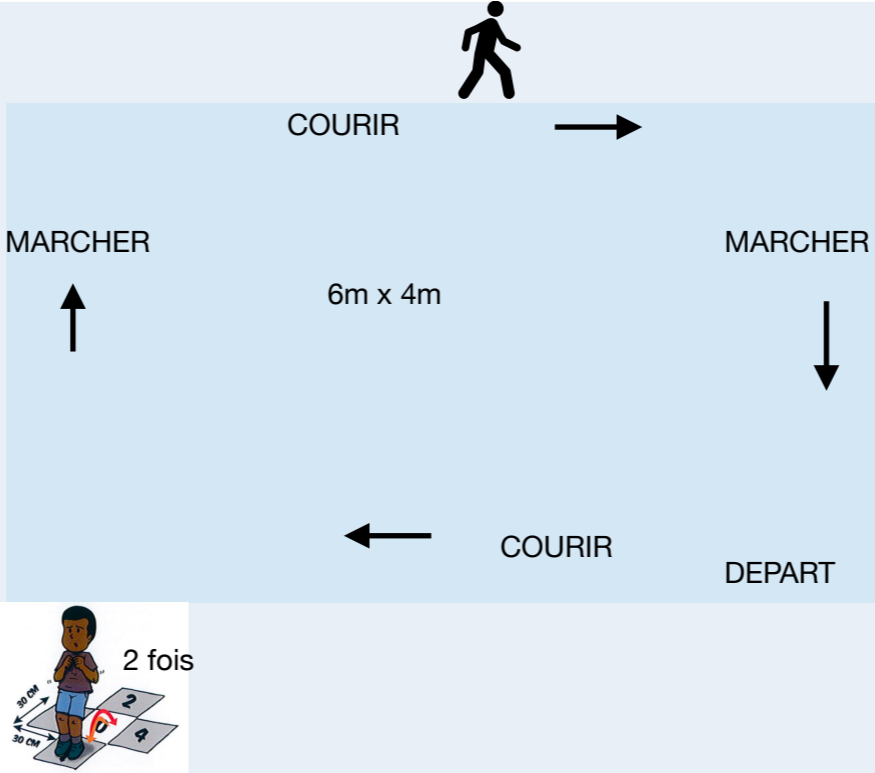
BUT	activité de marelle aller jusqu'au ciel dans un rond, pieds joints; dans un carré, à cloche pied; dans 2 carrés, pieds écartés
DEROULEMENT	
MATERIEL	lignes au sol (ou différents repères pour les distances) - « chaine d'arpenteur » pour matérialiser l'écart de 5m entre les élèves
VARIABLES	- réussir du premier coup (ou diminuer le nombre d'essais pour réussir) - réussir deux fois de suite
Réussi si	Pour les CM : réussir avec le palet Pour les CE : réussir avec le palet Pour les maternelles : réussir sans le palet



Se déplacer : situation 5

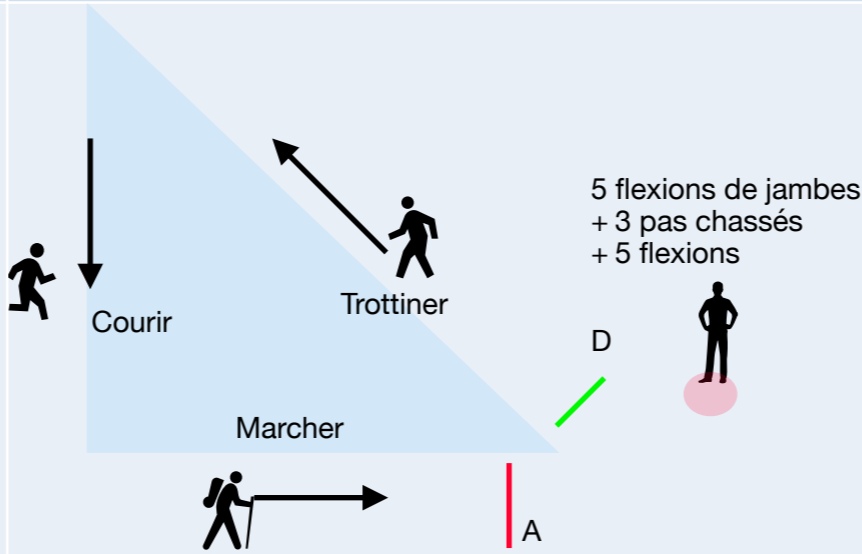
BUT	<p>transport d'objet</p> <p>dans la situation collective, le premier coureur (course ou marche rapide) met son objet (apporté de chez lui) sur le premier trait vert. le deuxième coureur met son objet sur le 2eme trait vert, le troisième....le quatrième va à la dernière ligne verte (ne transporte rien) et revient. La ligne rouge sert de repère pour le départ du coureur suivant.</p> <p>Dans les autres essais, on change les positions</p> <p>dans la version duo, chaque coureur pose son objet sur la première ligne, revient toucher du pied la ligne rouge, repart, prend son objet et va le poser sur la deuxième ligne verte etc...les 2 joueurs jouent l'un contre l'autre</p> <p>On peut faire aussi une travail commun en durée : l'un se repose pendant que l'autre fait le parcours. A deux il faut faire le plus de parcours possible pendant le temps imparti dans l'atelier</p>
DEROULEMENT	
MATERIEL	lignes au sol (ou différents repères pour les distances) - « chaine d'arpenteur » pour matérialiser l'écart de 5m (ou 2) entre les élèves; on n'utilise pas les objets de l'école
VARIABLES	<ul style="list-style-type: none">- changer l'ordre des coureurs- après le retour du dernier coureur, chaque coureur part à son tour pour aller chercher son objet et le ramène dans son cerceau
Réussi si	<p>Pour les CM : gagner</p> <p>Pour les CE : gagner</p> <p>Pour les maternelles : gagner</p>

Se déplacer : situation 6

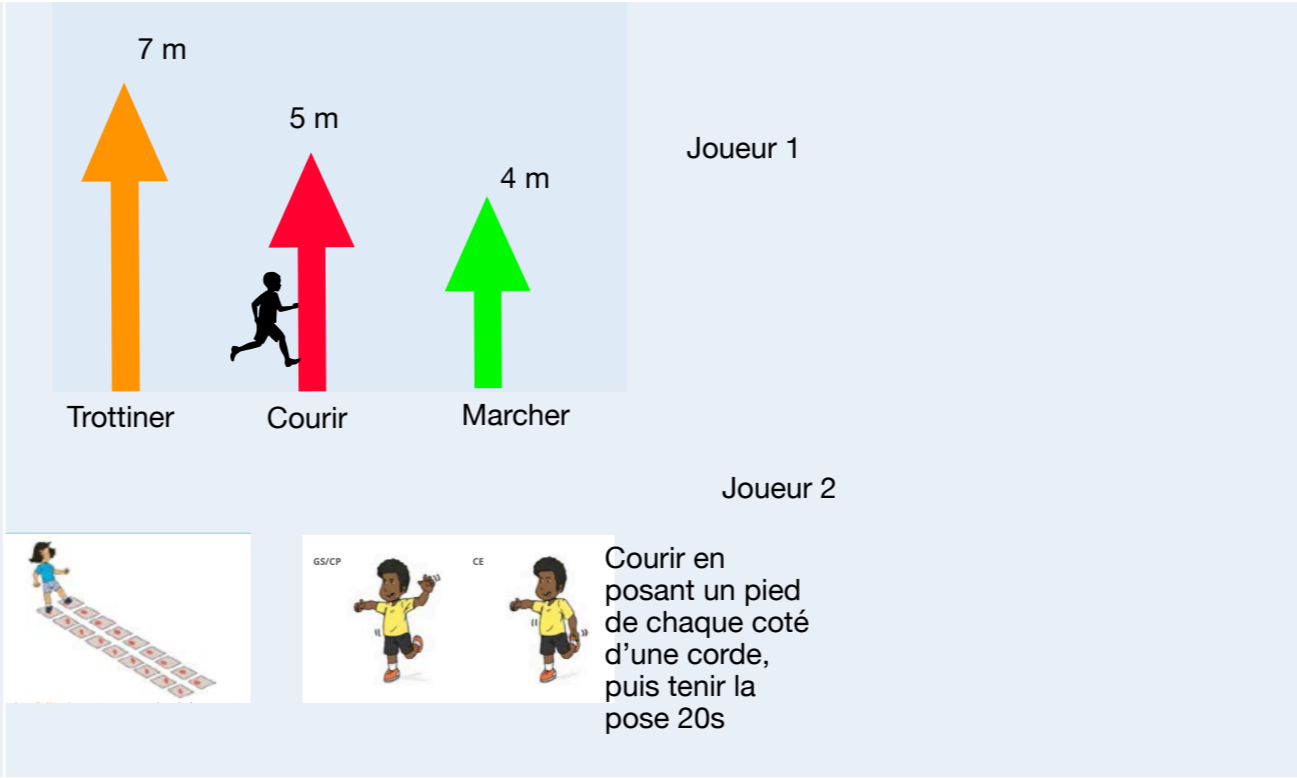
<p>BUT</p>	<p>courir longtemps à un rythme le plus élevé possible (avec changement de rythme)</p> <p>en duo : un joueur fait office de « chronomètre » en fixant la durée d'action</p> <p>le joueur 1 alterne course et marche sur un parcours. Il doit faire le plus grand nombre de longueur possible (1 coté du rectangle) - la longueur doit être parcourue en entier - la course peut être remplacée par de la marche rapide</p> <p>le joueur 2 (chronomètre) répète 2 fois le jeu de la croix (voir padlet) - quand il a fini, le joueur 1 (coureur) s'arrête - les joueurs inversent les rôles : le joueur 1 rejoint en marchant la croix; le jour 2 rejoint le départ - les deux marchent en suivant le sens des aiguilles d'une montre</p> <p>on recommence la situation sur le temps imparti pour l'atelier</p>
<p>DEROULEMENT</p>	
<p>MATERIEL</p>	<p>lignes au sol (ou différents repères pour les distances) - « chaîne d'arpenteur » pour matérialiser l'écart de 5m (ou 2) entre les élèves; on n'utilise pas les objets de l'école</p>
<p>VARIABLES</p>	<ul style="list-style-type: none"> - agrandir la surface de course; diminuer la longueur de marche; éventuellement continuité de course ou de marche rapide - augmenter le nombre de répétition sur la croix - utiliser les actions supplémentaires prévues dans le déroulement de la croix (padlet) selon âge
<p>Réussi si</p>	<p>Pour les CM : le plus grand nombre de longueur</p> <p>Pour les CE : le plus grand nombre de longueur</p> <p>Pour les maternelles : le plus grand nombre de longueur</p>



Se déplacer : situation 7

BUT	<p>assurer une continuité d'action</p> <p>en duo : un joueur fait une action, l'autre attend; but commun : parcourir le plus grand nombre de parcours sur le temps imparti dans l'atelier</p> <p>le joueur 1 fait le parcours en trottinant, puis courant, puis marchant. Quand il franchit la ligne rouge, il attend; le joueur 2 enchaîne 5 flexions de jambes, fait 3 pas chassés et 5 flexions. Le joueur 1 repart et fait le même parcours. Quand il franchit la ligne rouge, le joueur 2 part de la ligne verte et fait le parcours triangle. Le joueur 1 va dans le cerceau (ou sur une marque au sol) et attend. Il fait le même enchaînement quand son camarade arrive. On recommence autant de fois que possible.</p> <p>Distance d'environ 10m pour chaque côté</p>
DEROULEMENT	
MATERIEL	<p>lignes au sol (ou différents repères pour les distances) - « chaîne d'arpenteur » pour matérialiser l'écart de 5m (ou 2) entre les élèves;</p>
VARIABLES	<ul style="list-style-type: none"> - agrandir la surface de course; diminuer la longueur de marche; éventuellement continuité de course ou de marche rapide - augmenter le nombre de répétition (flexions) - utiliser d'autres actions supplémentaires selon âge
Réussi si	<p>Pour les CM : le plus grand nombre de parcours</p> <p>Pour les CE : le plus grand nombre de parcours</p> <p>Pour les maternelles : le plus grand nombre de parcours</p>

Se déplacer : situation 8

BUT	<p>assurer une continuité d'action</p> <p>en duo : un joueur fait une action, l'autre en fait une autre; but commun : parcourir le plus grand nombre de parcours sur le temps permis par le joueur en équilibre</p> <p>le joueur 1 fait le parcours dans l'ordre en marchant, en courant et en trottinant. Il continue l'action tant que l'équilibre de l'autre joueur est assuré. On arrête quand celui-ci atteint les 20s (compte dans sa tête) et met le pied par terre. On change de rôle. On additionne le nombre de flèches parcourues par les 2 joueurs</p>
DEROULEMENT	
MATERIEL	<p>lignes au sol (ou différents repères pour les distances) - « chaîne d'arpenteur » pour matérialiser l'écart de 5m (ou 2) entre les élèves;</p>
VARIABLES	<ul style="list-style-type: none"> - diminuer la longueur de marche; éventuellement continuité de course ou de marche rapide - augmenter la durée d'équilibre - tenir sa jambe ou fermer les yeux (selon âge)
Réussi si	<p>Pour les CM : le plus grand nombre de parcours</p> <p>Pour les CE : le plus grand nombre de parcours</p> <p>Pour les maternelles : le plus grand nombre de parcours</p>

Se déplacer : modalités

Le principe des ateliers

8 ateliers de 2 enfants pour éviter le maximum de contact (rotation)

La durée de la séance (40 à 50mn) permet donc de faire 2 jours d'activité : 4 ateliers pour une moitié de la classe, les 4 autres ateliers pour le jour suivant

On peut coopérer dans l'école pour installer les terrains pour toutes les classes (la plupart des situations sont adaptables à tous les âges)

Le temps d'installation peut apparaître importante; cela dépend de la configuration des surfaces disponibles; Chaque atelier peut fonctionner en lui-même en respectant les distances

Ma maitresse est masquée !

Elle ne peut donc pas utiliser un sifflet et éventuellement se faire entendre

Une musique peut indiquer les temps d'arrêt (ou une clochette ou un objet qui tombe, un tambourin)

Top chrono

L'usage du chrono est impossible

Des situations permettent de calculer le temps de l'action (par exemple avec l'action d'un autre)

Matériel nécessaire

Le matériel est réduit

Le plus souvent, craies, corde, cerceaux, coupelles vont suffire

Evidemment pas d'utilisation par les élèves

Possible un objet apporté par l'élève



FAIRE DE L'EPS APRÈS DÉCONFINEMENT

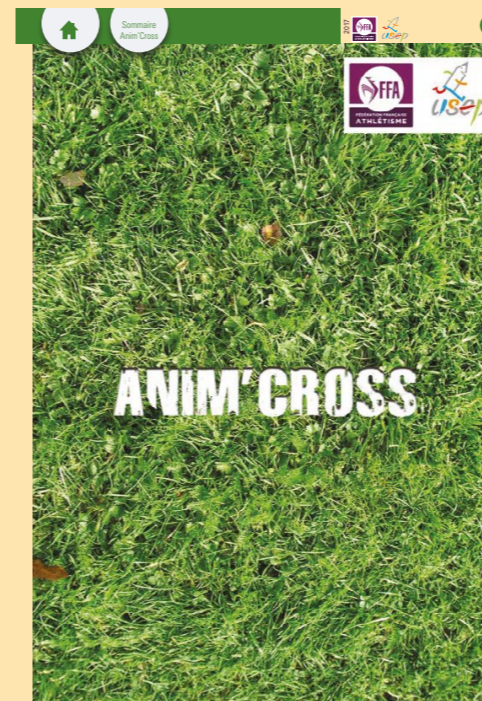
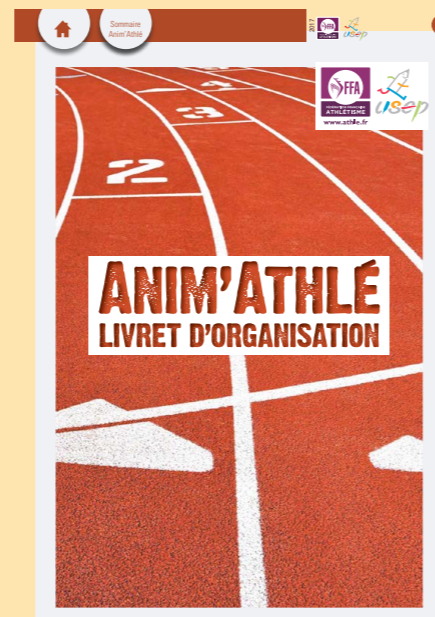
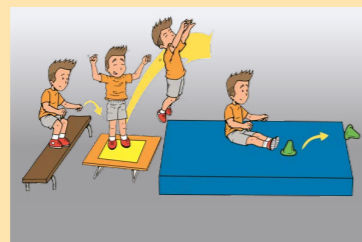
**Une proposition (relativement détaillée)
d'activités à construire à partir de l'exemple des
activités de déplacements ci-dessus**



*« Les élèves déconfinés seront de grands coureurs »
(proverbe chinois)*

Quelles activités ?

Le premier support possible est le déplacement de toutes sortes; évidemment l'athlétisme sera d'une grande aide - s'approprier les document anim'athé, anim'cross et la malette Attitude santé - **les activités de course en durée** peuvent être bien utilisées (dans anim cross, il y a



Quelles activités ?

On peut aussi reprendre **le lance'athlon** du padlet - 5 situations proposées (il faut sans doute adapter la situation du vendredi) auxquelles on peut ajouter : le rebond sur le mur (dessin du samedi), la pétanque de table (faire glisser un objet le plus près possible du bout de la table (ça fonctionne aussi sur le sol), le panier en contre haut, lancer à l'aide d'un objet, lancer à travers un objet (cerceaux, pneu) accroché,....

un parcours sous forme d'ateliers successifs (2 par 2 - l'objet que l'enfant lance est son objet, si possible de la même couleur que les objets qui servent à compter, bouchons, épingles, élastique ? (et qu'il ramène chez lui) -

évidemment toutes les variables indiquées dans le padlet permettent de construire des situations différentes et évolutives; les enfants peuvent apporter de la maison leur balle, chaussette, « balle-comète » (balle à lancer dans un bas, une chaussette) -



usep

FICHER DE JEUX

*Jeux d'antenne,
jeux d'enfants*



Semaine nationale du jeune citoyen sportif

On peut aussi construire **un parcours de « fitness »** avec des situations de « renforcement » musculaire : gainage, abdominaux, marelles diverse, équilibres, « pompes », saut à la corde, les kangourous (avec sacs de graines ou objet de la maison entre les genoux ou feuille de papier) ...voir les parcours anim'cross -

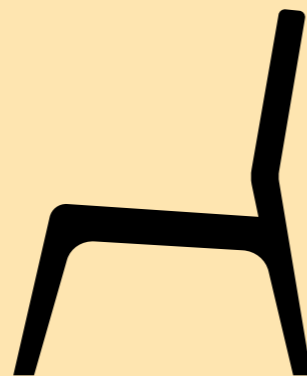
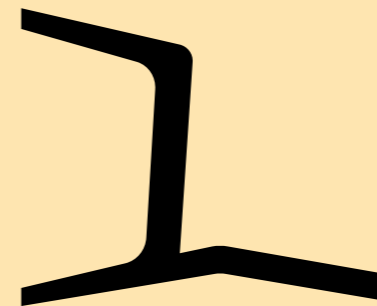
un temps actif, un temps de récupération « active » avec de la marche lente par exemple (là également on peut utiliser un objet personnel pour compter les séries et la « performance »)

Quelles activités ?

on peut aussi imaginer des **activités artistiques** à partir des chaises et/ou des mannequins en bois ;
par exemple **avec les chaises** : on sort sa chaise dehors;
Circler autour de la chaise (dans un sens , dans l'autre);
au signal, on s'assoit (musique possible); Varier éventuellement les déplacements

S'asseoir : même façon, en variant, repérer les points de contacts (quelle ordre...); repérer un autre, n'importe qui dans le groupe et refaire comme lui; après plusieurs passages, on doit changer chaque fois la manière de s'asseoir ;

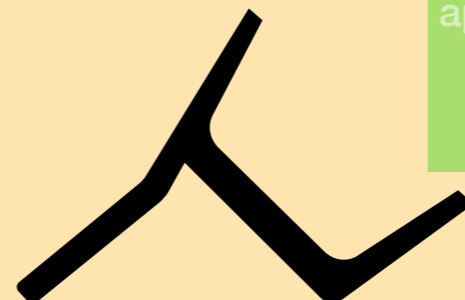
on montre à toute la classe; on choisit $\frac{2}{3}$ manières de s'asseoir que l'on enchaine et que l'on montre; il y a la manière de s'asseoir et la manière de se mettre debout - on peut, à distance, montrer à un autre, qui refait pareil;



on peut imaginer une « chorégraphie » tous ensemble, par groupe, (moitié en meme temps) , des trajectoires (à distance) tout ce qui construit une chorégraphie est utilisable (espace, en miroir, en canon...)

— et utiliser une musique -

on peut modifier , ne pas s'asseoir mais se mettre en contact avec la chaise (c'est un approche possible pour l'acrosport)



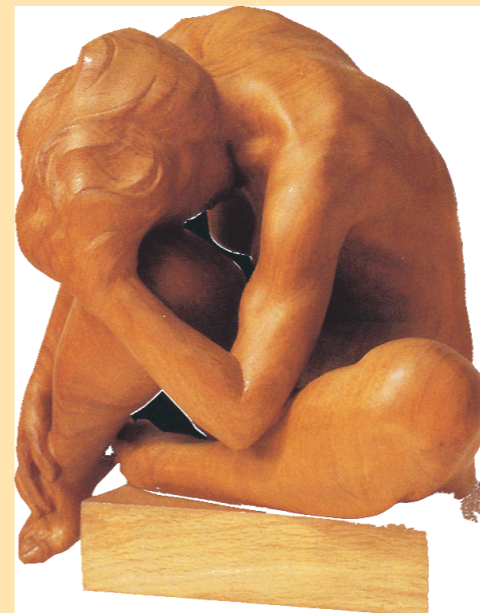
Quelles activités ?

Un dispositif semblable peut aussi se construire avec des représentations de *mannequins en bois* (dans le padlet équilibre)

un jeu comme 1,2,3 soleil peut être une bonne entrée-échauffement (sans course évidemment), le chef d'orchestre, Jacques a dit, ...

on peut travailler par groupe de 2 : une quinzaine de dessins de mannequins en bois sont présentés ; chacun son tour , on prend une pose choisie sur les dessins ; le sculpteur corrige verbalement ou s'il n'a pas vu le choix, cherche le numéro de la statue ; on inverse ;

un autre sculpteur peut chercher le numéro de la statue représentée ; quand la pose est tenue, le second (le sculpteur) vient la prendre par imitation ; puis on peut demander d'enchaîner de mémoire 3 poses ;



On peut « ouvrir » ensuite le musée et tous les sculpteurs viennent voir l'exposition des œuvres des autres ; les sculpteurs, après s'être promenés dans la salle se mettent à côté de la statue qu'ils préfèrent.(ou mettent un objet devant)..

puis la statue se « défait », se déplace (une forme de déplacement peut être imposée) et reprend une autre pose de mémoire un peu plus loin...

une variante possible avec une matière différente (glaise, bois, fer, verre...)

les statues tombent, se relèvent ; puis elles s'animent toutes dans de drôles de mouvements, puis soudain le gardien arrive et tout s'immobilise ;

il est possible aussi de construire une chorégraphie (voir les chaises) - un mixage avec les chaises et les statues est



FAIRE DE L'EPS APRÈS DÉCONFINEMENT

Une liste de jeux (calmes et anciens) qui peuvent toujours servir

- assis debout
- maman veux tu ?
- le chef d'orchestre
- le lapin et le chasseur (pan panpan)
- c'est mon nez
- le roi du silence
- jeux de mimes
- pigeon vole (jacques a dit)
- dans la mare, sur le rive (en mer, sur la terre, en bateau; sur le trottoir, dans la flaquer)
-

*« Les élèves déconfinés seront de grands coureurs »
(proverbe chinois)*



FAIRE DE L'EPS APRÈS DÉCONFINEMENT

3 outils ?

La chaîne d'arpenteur USEP

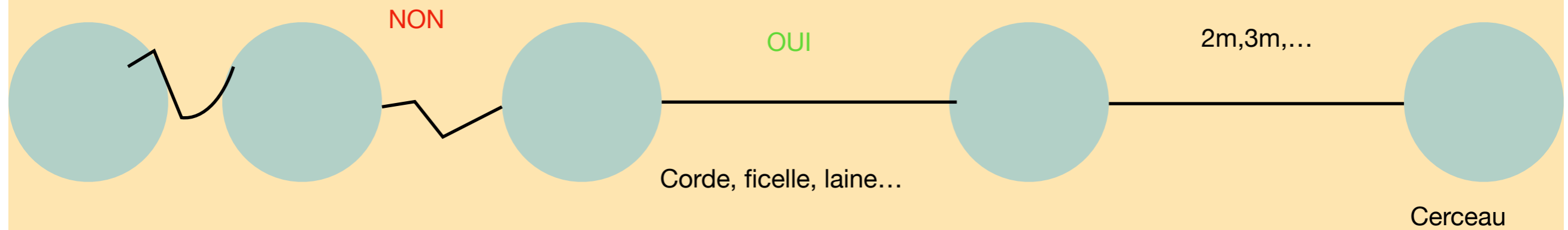
Kim photo

La pose mannequin



*« Les élèves déconfinés seront de grands coureurs »
(proverbe chinois)*

Outil : la chaine d'arpenteur Usep



Utilisable pour respecter les distances facilement



Outil : le Kim photo



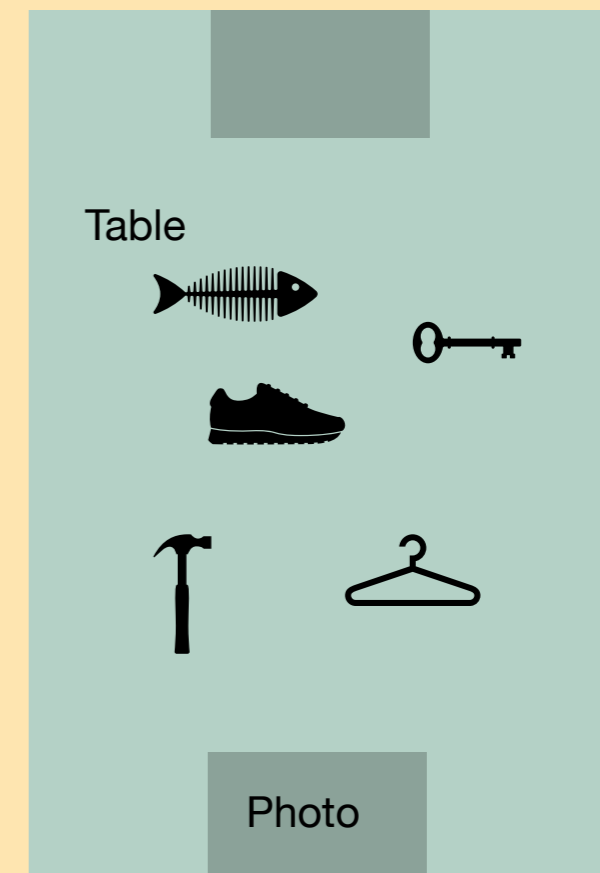
En dehors de la présence des enfants, prendre en photo un ensemble d'objets (EPS de préférence) disposé sur une table, tirer cette photo sur une feuille normal

Il suffit de modifier le dispositif de la table (objet disparu, nombre, jouer sur les couleurs, sur la position des objets...) pour faire une situation « tampon » modifiable entre les groupes, dans le duo (le premier qui..., coopération)

Les enfants, dans un cerceau, ne touchent pas la photo et les objets

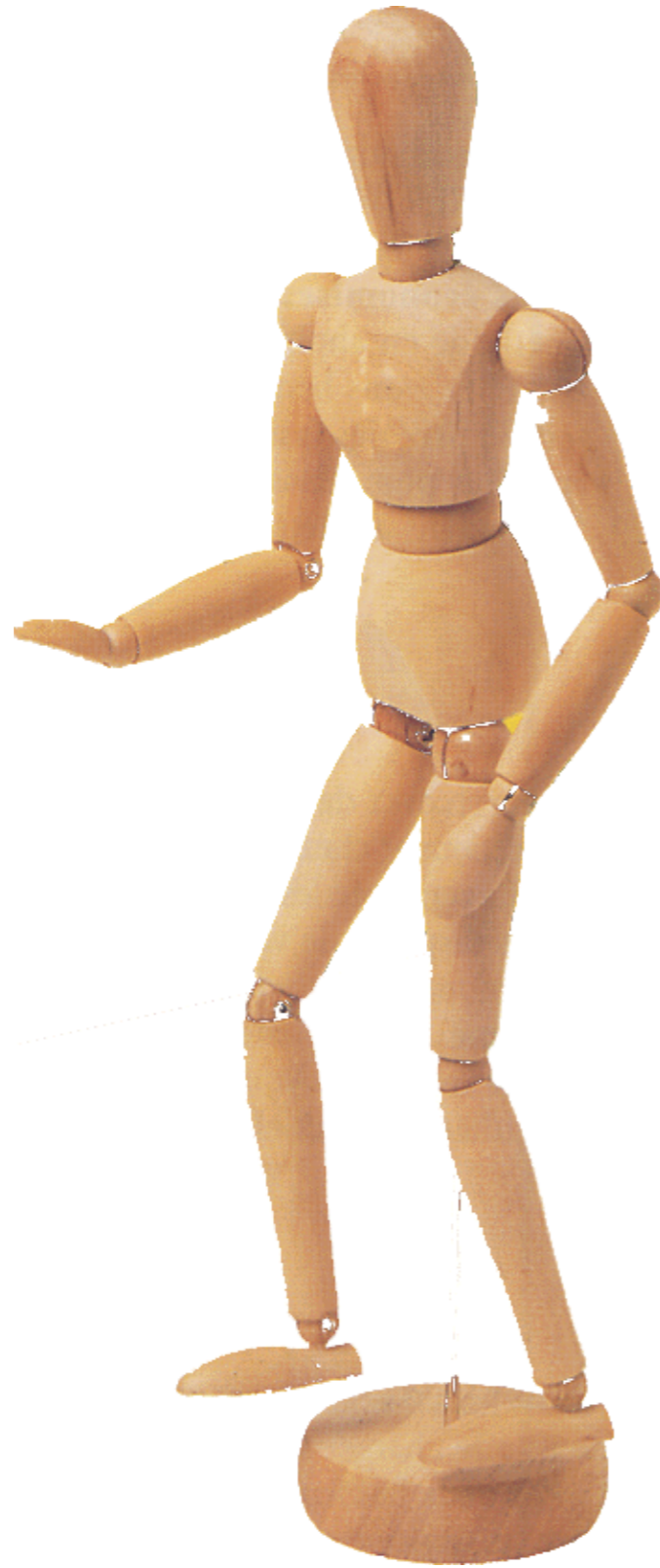


Cerceau



Outil : la pose mannequin

Pour jouer avec les mannequins faites une copie d'écran pour les manipuler et imprimer sur une feuille normale



Outil : la pose mannequin



Outil : la pose mannequin



Outil : la pose mannequin

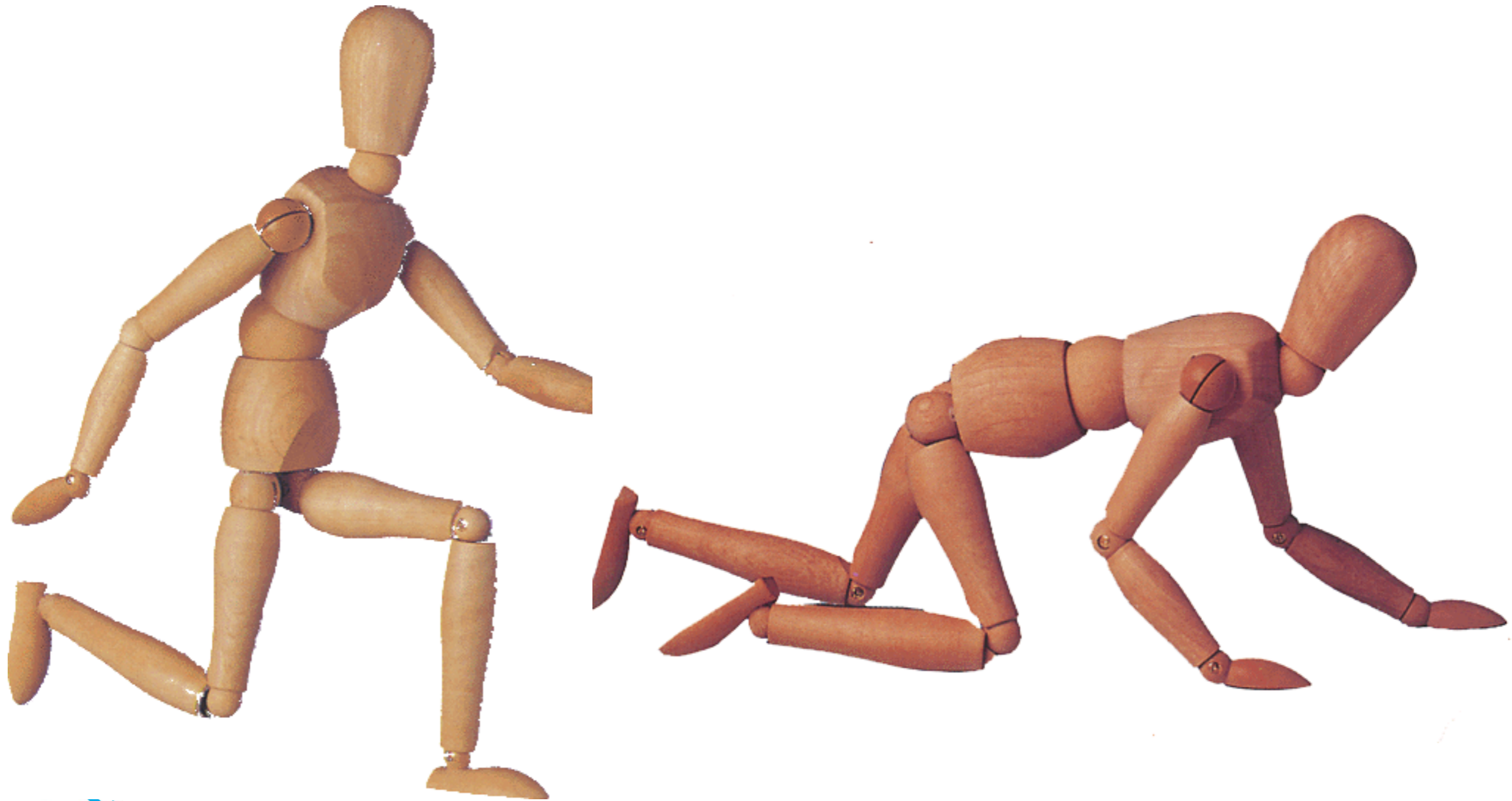


Outil : la pose mannequin

...



Outil : la pose mannequin



Outil : la pose mannequin



Outil : la pose mannequin



Déconfinement 2020

*Je déconfiner,
tu déconfiner,
il dé.....*



<https://padlet.com/usep18/Bookmarks>

BON COURAGE !