



Mission EPS départementale



Continuité pédagogique et EPS

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

Dans ce contexte très particulier de gestion de crise du covid-19 et avec la fermeture de tous les établissements scolaires, **comment assurer la continuité pédagogique en EPS ?** Quel travail à distance donner aux enfants afin qu'ils puissent se mettre en activité physique tout en restant à leur domicile ? Quelles ressources mettre en ligne afin de permettre à tous les élèves **d'accéder à l'école à la maison ?**

Pour éviter aux élèves de sortir de leur domicile, il est nécessaire de leur **proposer des activités qu'ils peuvent faire à leur domicile et qui nécessitent peu de matériel.**

L'élève doit pouvoir gérer sa journée, en autonomie ou avec l'aide de ses parents (en fonction de son âge notamment). Afin de préserver son équilibre et son bien-être, il semble important de prévoir **une alternance des différentes activités scolaires tout en inscrivant un temps d'activité physique dans sa journée.**

En effet, durant cette période indéterminée « d'école à la maison », l'entretien physique est fondamental. Il passe par **une pratique physique quotidienne** facile d'accès et adaptée à son profil. Il s'agit donc pour le professeur des écoles de concevoir des contenus immédiatement exploitables qui ne mettent pas en danger l'élève, des contenus qui favorisent une activité physique à dominante individuelle et qui soient facilement réalisables.

~~Voici un fichier non exhaustif de ressources dans les domaines de l'EPS~~

Au regard de l'ensemble des 10 propositions, il convient de distinguer les situations les plus opportunes dans le contexte actuel : adaptées au niveau des élèves, réalisables facilement par les enfants seuls ou accompagnés, limitant les contacts interindividuels, et nécessitant peu ou pas de matériels pédagogiques.

Des sites dédiés aux situations motrices et non motrices :

1) Cycle 1 cycle 2 cycle 3

- domaine : EPS
- nom du site : CNED
- 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, ...).

Url : <https://ecole.cned.fr/my/> (site possiblement en dérangement actuellement)

2) - Cycle 2 et cycle 3

- domaine : EPS - natation - ASSN
- nom du site : Edu-netquizz
- 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 nature diverse (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.

URL: <https://edu-netquiz.ac-versailles.fr/web/assn/partiethoriquequizz95/>

3) Cycle 2 cycle 3

- domaine : Danse
- nom du site : la poétique de l'oblique
- 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.

URL : <http://poetiquedeloblique.over-blog.com/2015/06/les-oreilles.html>



4) Cycle 1 cycle 2 cycle 3

- domaine : Natation

- nom du site : Prévention des noyades

- 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.

URL: <http://sports.gouv.fr/preventiondesnoyades/>



5) Cycle 3

- domaine : EPS

- nom du site : cnosf france olympique

- 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

- Url : <https://cnosf.franceolympique.com/cnosf/actus/6106-dcouvrir-lolympisme-avec-les-incollables.htm>

2. Un dossier spécial EPS en maternelle et en élémentaire

Ce dossier spécial est un outil destiné aux enseignant.es du primaire. Il est le fruit d'un travail collaboratif entre une équipe de formateurs (ESPE, CPD, PEMF, CPC) et de professeurs des écoles qui expérimentent les situations proposées. Il convient de repérer les situations intéressantes dans le contexte actuel : jeux de cibles, exploits athlétiques ou gymniques (en éliminant celles qui sollicitent des mises en œuvre trop collectives)

L'EPS en primaire

-



3. Les activités d'Orientation : pour s'aérer un peu

Ludiques, instructives et nécessitant un faible matériel (possibilité de réaliser les schématisations par les enfants : plans, dessins...)

-Course d'orientation – électronique

Des mises en situation (de la petite section au cycle3) faisant intervenir un système d'apprentissage par le numérique (LEARN – O) Par. Thierry Blondeau

<http://www.course-orientation-ecole.com/index1.php>

-Celles présentées au cycle 1 ✨ (mais adaptables en complexité aux autres cycles) sont facilement réalisables

4. Relaxation, yoga, sophrologie...

Une mine de situations adaptées aux enfants, assez faciles à mettre en œuvre et relativement motivantes !

Liens que l'on peut trouver sur le net :

- ◆ Pratiquer le yoga en maternelle ([AC Rouen](#))
- ◆ Dossier de relaxation ([AC Limoges](#))
- ◆ La relaxation pour les élèves ([AC Grenoble](#))
- ◆ Le retour au calme à l'école maternelle ([AC Metz-Nancy](#))
- ◆ La relaxation ou les techniques de bien-être ([AC Lille](#))
- ◆ Site de recherche sur le yoga dans l'éducation ([RYE](#))
- ◆ La sophrologie à l'école maternelle (sophroconseillers.org)
- ◆ Histoire pour animer une séance, séquence maternelle ([Validées](#))
- ◆ Rituels de conscience du corps et relaxation ([123 dans ma classe](#))



Et aussi...

Des idées de séances et de jeux sur Le site [relaxation à l'école](#)

Le site! Des idées, des reportages, une bibliographie et une webographie qui sont des mines d'or sur le site [école et relaxation](#)


Un mémoire pour parfaire vos connaissances théoriques sur la relaxation [Mémoire de Caroline](#)

Des idées concrètes sur le blog [Inspirez vous](#)

Interview d'une institutrice de grande section sur son expérience de [sophrologie en classe](#)

Des musiques relaxantes sur le site [Musique de relaxation - La petite douceur du coeur](#)

Des activités de relaxation en classe au format [PDF](#) de l'académie de Rouen

Des vidéos  [Séance de yoga pour enfants avec Namaste-1 | Educatout](#)

Doc cartes TCBE-extraits du livre TCBE de Annie Sébire et Corinne Pierotti

5. Un intermède bienvenu

7 minutes à domicile

Peut-être pour les plus grands, mais excellent du point de vue de l'alternance fonctionnelle et un prétexte à faire du sport en famille (ou pour s'y remettre !)

<https://www.epsregal.fr/continuite-pedagogique-eps>

6. Le jonglage, une activité motrice fine

Voici une suite d'exercices ainsi qu'une petite check-list pour apprendre à jongler à 3 balles (ou avec des foulards !) Selon l'âge des élèves, les explications d'un adulte peuvent être utiles pour qu'ils comprennent les différents exercices. Le but est d'acquérir et de stabiliser chaque exercice avant de passer à l'étape suivante.

Jongler à 3 balles

christoiphacchini.com/documents/docs_01b.html

7. USEP (Sport scolaire du 1^{er} degré)

Les animateurs de l'Usep proposent deux productions pédagogiques élaborées conjointement avec la FFA : [Anim'Cross et Anim'Athlé](#), aujourd'hui réunies en un seul et même document numérique proposant des situations d'apprentissage et des ateliers de pratique. Chaque situation y est explicitée par une vidéo.

Les jeunes USEPiens créent eux aussi des défis ! C2 et C3

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!

Téléchargez [le mode d'emploi du Défi récré](#) et vous aussi, proposez le votre en [accédant au formulaire](#) !

- Nous pouvons enfin nous appuyer également sur le travail effectué en collaboration avec l'USEP (ici Usep 66) Une façon pour les parents de se remémorer leur pratique d'autrefois !
ex: les jeux d'antan

<https://usep.org/wp-content/uploads/2017/09/jeux-antan-jeux-enfants.pdf>



8. La danse aussi ...

Numéridanse.tv : <https://www.numeridanse.tv/tadaam>

Tadaam ! est un onglet du site numéridanse.tv, plateforme multimédia de la danse. Cet onglet est le portail jeunesse du site. Différents supports sont proposés pour les enfants à partir de 8 ans :

- La cabane de la Danse : 3 tutos pour apprendre une chorégraphie/3 styles / 3 cultures :
 - o La cabane de la danse de Arcosm : Voix/Corps/percussions corporelles.
 - o La cabane de Karla Pollux : Funk et James Brown : culture du funk.

La cabane de Phillippe Lafeuille : Chorégraphie sur la chanson de Luis Mariano :

« Rossignol de mes amours »

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.

3 thématiques : Hip hop/ duo/ voyage

- My dance compagny : plutôt cycle 3 et collège et nécessite une adresse mail pour inscription. Il permet à l'enfant de créer sa compagnie de danse, de la faire grandir en inventant ses propres spectacles. 4 styles de danse sont proposés, plus de 100 vidéos accompagnent dans toutes les étapes de création : « Sois curieux et créatif, car ce sont les scènes les plus prestigieuses du monde entier qui t'attendent ! ».



9. Pour les écoles labellisées “Génération 2024” : Ressources thématiques et pédagogiques

Des productions thématiques destinées aux établissements scolaires en région Provence-Alpes-côte- d’Azur

<https://sites.google.com/view/generation2024regionsud>

10. Et enfin des jeux folkloriques à (re)découvrir

Redécouvrez et faites découvrir les jeux traditionnels du folklore local, mis en ligne sur le site EPS1 de la DSDEN 06. Peu ou pas de matériel, des règles simples, seuls ou en famille.

[Le pilou : un jeu de rue populaire et un sport](#)

[La mourra](#)

[Boules carrées](#)

[Pétanque](#)

[Le Pitchak](#)

Mission EPS départementale 06 – Mars 2020

