

DOCUMENT POUR LE CYCLE 2 (CP-CE1-CE2) ET LE CYCLE 3 (CM1-CM2)

Les élèves bénéficient habituellement d'une éducation physique et sportive obligatoire (3h par semaine). Le besoin de « bouger » est renforcé par les conditions de ce confinement. Il est donc primordial de maintenir une activité physique régulière, qui ne pourra être l'EPS habituelle, qui sera autonome et dans des conditions matérielles et pratiques différentes pour chacun.

L'objectif de ces propositions est de maintenir un niveau d'activité pour gérer au mieux la discontinuité et l'absence d'école.

Ces propositions sont le fruit d'une collaboration du réseau national des conseillers pédagogiques départementaux en éducation physique et sportive. Nous les en remercions.

Ce document est composé de deux parties :

1) Propositions d'activités pour les cycles 2 et 3 pages 1, 2, 3, 4

- Jeux de locomotion
- Jeux de manipulation d'objets
- Jeux d'équilibre/acrobaties

2) Propositions d'activités avec liens internet pages 5, 6, 7

1) Propositions d'activités pour le cycle 2 et 3

Jeux de locomotion

Le serpent : avec des objets espacés sur le sol pour le slalom

-Objectif : Courir et marcher vite dans la durée (1 min 30 à 2 min 30).

-Consignes :

Vous effectuez l'aller en courant vite et réalisez le slalom de retour en marchant vite.

Vous devez enchaîner les passages jusqu'à la fin du temps imparti.

Peter Pan : avec des objets « obstacles » sur le sol

-Objectifs : Courir vite, franchir des obstacles

-Consignes :

Vous réalisez le parcours le plus vite possible en franchissant les obstacles.

Vous respectez le sens de circulation.

Vous effectuez plusieurs passages.

Les marelles : dessiner une marelle au sol avec une craie

La marelle 1 pied/2 pieds

-Objectif : Rebondir et rythmer son déplacement.

-Consigne : Vous réalisez le parcours en respectant l'enchaînement 1 pied / 2 pieds.

En marche avant, en marche arrière

La marelle rythmée

-Objectif : Rebondir et rythmer son déplacement.

-Consigne : Vous réalisez le parcours en énonçant tic-tac sur l'impulsion-réception : tic sur l'impulsion puis tac sur la réception ou inversement.

La marelle 2 pieds

-Objectif : Rebondir et rythmer son déplacement.

-Consigne : Vous réalisez le parcours en respectant l'enchaînement 2 pieds écartés. En marche avant ou en marche arrière.

La marelle cloche pied 1

-Objectif : Rebondir et rythmer son déplacement.

-Consigne : Vous réalisez le parcours, en respectant l'enchaînement 2 pieds écartés, G/G, 2 pieds écartés, D/D.

La marelle cloche pied 2

-Objectif : Rebondir et rythmer son déplacement.

-Consigne : Vous réalisez le parcours, en respectant l'enchaînement cloche pied, GGGG/DDDD.

Jeux de manipulation d'objets

L'île aux objets : avec des petits objets, un fil tendu entre 2 chaises par exemple

-Objectif : Lancer loin différents objets en adaptant son geste à l'engin.

-Consignes :

Vous prenez un projectile. En posant un seul pied sur un espace défini, vous le lancez par-dessus l'élastique afin d'atteindre la zone cible (espace défini).

Vous recommencez avec un autre projectile et vous continuez ainsi durant 30 secondes.

Refaire plusieurs fois l'exercice.

Seuls les projectiles qui restent dans la zone cible sont comptabilisés.

L'île perdue : avec des petits objets, marquages craie au sol

-Objectif : Produire une trajectoire permettant un lancer précis.

-Consignes : Vous vous placez de profil, pieds décalés de part et d'autre de la ligne (marquage craie), pied gauche devant pour un droitier.

Vous effectuez un lancer à bras cassé pour atteindre la zone cible (lignes définies par un marquage au sol à la craie par exemple).

Vous réalisez 3 lancers consécutifs. Choisissez la distance qui correspond le mieux à vos capacités.

Lancer d'adresse : balles, zone marquée à la craie ou cerceaux

-Objectif : Lancer avec précision.

-Consigne : L'enfant dispose de 6 balles et commence à lancer dans le cerceau 1.

Si le lancer est réussi, il vise le cerceau 2, et ainsi de suite. Si le lancer n'est pas réussi, continuer dans le même cerceau, dans la limite des 6 balles.

Totaliser les points acquis des cerceaux les plus éloignés atteints.

Recommencer le jeu plusieurs fois.

Jongleries : avec des foulards, des ballons de baudruche, des balles ou sacs de sable

- Les foulards :

- Je fais tourner un foulard pour décrire un cercle.
- Je fais tourner un foulard autour de moi, en le passant d'une main à l'autre.
- Je lance le foulard et le rattrape avec la même main puis avec l'autre.
- Je lance un foulard et le rattrape avec une autre partie de mon corps.
- Je lance 2 foulards en colonne (vertical).
- Je lance 2 foulards en cascade (croiser).
- Je lance 2 foulards en fontaine (une fois à droite, une fois à gauche).
- Trois foulards...

- Les ballons de baudruche

- Je jongle avec un ballon de baudruche sans le laisser tomber au sol.
- Je jongle en changeant de main, en alternant : une fois l'une, une fois l'autre, ou une série avec la même main, puis l'autre...
- Je jongle en me déplaçant, en suivant un parcours.
- Je jongle avec toutes les parties de mon corps.

- Les balles ou sac de sable

- Je marche, je me déplace avec l'objet sur la tête sans le faire tomber.
- Je lance une balle puis je la rattrape.
- Je laisse tomber la balle et je la rattrape avec la même main...avec l'autre main...
- Idem avec 2 balles (en colonne – croisées)
- Je lance une balle et la récupère à deux mains.
- Je lance une balle et la récupère avec l'autre main.
- Je lance une balle et la récupère de la même main.
- Je lance une balle selon une figure (dans le dos, tourner, frapper dans ses mains...)
- Je jongle avec 2 balles.
- Je jongle avec 3 balles.

Les traversées

- Objectifs : S'équilibrer lors d'un déplacement. Prendre des repères spatiaux.
- Consigne : Se déplacer en équilibre dans un endroit connu, en respectant une trajectoire donnée (Yeux fermés/yeux ouverts).

1- Se déplacer au sol

- Traverser la salle/l'espace les yeux fermés : tout seul, par deux, par quatre...
- Traverser l'espace sur une ligne au sol : yeux ouverts ; faire deux pas les yeux fermés, s'arrêter, reprendre ses repères, repartir et faire deux pas les yeux fermés, et ainsi de suite.
- Traverser l'espace sur une ligne au sol : en avant, en arrière, changement au milieu, avec obstacle à franchir, en manipulant un objet.
- Traverser l'espace sur une corde tendue au sol : yeux ouverts ; yeux fermés.

2- Se déplacer en hauteur en plaçant son regard

Traverser sur une succession de chaises : aligner, alterner les dossiers, espacer...

La rivière aux crocodiles

- Objectifs : Développer son équilibre dans des situations inhabituelles. Se déplacer dans un milieu aménagé et prendre des repères spatiaux.
- Consigne : Effectuer un parcours aménagé de chaises, coussins tables, fauteuils, tapis, ... sans mettre le pied par terre. Il s'agit de se déplacer lentement en assurant bien la pose des appuis.

La chaise

- Objectifs : S'équilibrer dans différentes positions sur une chaise.
- Consigne : Explorer différentes positions en maintenant son équilibre pendant 5 secondes immobiles. Varier les positions, de la traditionnelle position assise à la plus originale (à genoux, à plat ventre, sur le dos...). On peut faire varier la position de la chaise (debout, couchée, renversée, sur le côté), l'adulte restera à côté pour parer à un éventuel déséquilibre.

Les lettres

- Objectifs : Construire des lettres de l'alphabet avec son corps.
- Consigne : À l'aide de visuels (lettres majuscules d'imprimerie), encouragez l'enfant à reproduire des lettres avec son corps : T – X – O – C – V... Debout, allongé sur le sol...Soyez prêt à le faire avec votre enfant...

La brouette

- Objectif : Accepter le déséquilibre et renforcer son tonus musculaire.
- Consigne : Se déplacer en avant ou en arrière lorsqu'un parent tient les pieds en hauteur. Se déplacer au rythme de l'enfant. On peut se déplacer seul, latéralement en mettant ses pieds sur un canapé, un banc.

Le Touche - anneaux

- Objectif : Sauter haut en restant équilibré.
- Consigne : En sautant, avec ou sans élan, toucher des anneaux (ou des foulards) accrochés de plus en plus haut. Ne pas attraper les objets.

2) Propositions d'activités avec liens internet

- **Le défi-récré de l'USEP**

Descriptif : le but initial est d'inciter tous les écoliers de France à bouger pendant l'interclasse, des exercices simples à reproduire sous forme de défi à réaliser, possibilité d'en inventer et de les partager avec sa classe

<https://usep.org/index.php/2018/03/23/relevez-le-defi-recre-de-christophe-lemaitre/>

- **Jeux traditionnels** à réaliser seul (marelles, osselets...)

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

- **Activités diverses**

Matériel spécifique : sans / corde à sauter / ballon

-Porteurs de sac ! <https://usep.org/wp-content/uploads/2020/03/37-porteurs-de-sac.pdf>

-Mono-defy : <https://usep.org/wp-content/uploads/2018/01/37-Mono-d%C3%A9fy.pdf>

-Multi sauts : <https://usep.org/wp-content/uploads/2019/07/89-Multi-sauts.pdf>

-La corde à sauter : <https://usep.org/wp-content/uploads/2018/01/Baudricourt-C2-Corde-%C3%A0-sauter.pdf>

-Corde à sauter : <https://usep.org/wp-content/uploads/2018/01/St-Gervais-la-Forêt-CP-CE1-2019.jpg>

-La corde à sauter : <https://usep.org/wp-content/uploads/2018/01/MASLIVES-CP-CE-2019.pdf>

-Les jungles : <https://usep.org/wp-content/uploads/2019/04/Chaumont-sur-Loire-CE1-CE2-2019.pdf>

- **Les parcours MEMO**

Descriptif : l'objectif de ces différents exercices est d'établir des relations entre le schéma et le terrain.

Lien internet : <https://www4.ac-nancy-metz.fr/eps57/spip.php?article427&lang=fr>

- **La séance de 7 minutes à domicile**

Descriptif : 12 exercices à enchaîner, à réaliser tous les jours

Lien internet : <https://www.epsregal.fr/continue-pedagogique-eps/>

- **Un flashmob pour notre retour à l'école !**

Descriptif : A l'origine, c'est un rassemblement d'un maximum de personnes à une heure précise et dans un lieu public, afin d'effectuer tous ensemble la même action en même temps (par exemple, tout le monde s'allonge par terre durant une minute). A la fin du flashmob, tout le monde se disperse comme si rien ne s'était passé.

Les enfants vont être séparés quelques semaines, ils pourront ainsi se préparer seuls à la maison pour avoir le plaisir de fêter leurs retrouvailles en dansant tous ensemble !

Lien internet :

https://www.youtube.com/watch?v=6Ki9INA8sVM&list=RD6Ki9INA8sVM&start_radio=1&t=7

<https://www.youtube.com/watch?v=rT1K7WGsVjo>

- **Le livre numérique du CNED**

Ma classe Ecole à la Maison du CNED propose des séquences en EPS pour tous les niveaux de classe. Une inscription préalable est nécessaire. Les contenus sont présentés dans les "livrets numériques" et sont constitués de vidéos et de documents à visionner et d'actions motrices à

réaliser (cours longues, courses, lancers, sauts, activités d'orientation, échauffements divers, ...).
<https://ecole.cned.fr/my/>

- **Danser avec numéridanse**

Descriptif :

La cabane de la Danse : 3 tutos pour apprendre une chorégraphie/3 styles / 3 cultures :

- La cabane de la danse de Arcosm : Voix/Corps/percussions corporelles.
- La cabane de Karla Pollux : Funk et James Brown : culture du funk.
- La cabane de Phillipe 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 ! ».

Pour aller plus loin :

Data-danse : Data-danse est une plateforme numérique interactive créée pour guider les spectateurs dans leur découverte de la danse, de manière autonome ou accompagnés par un médiateur. Data-danse permet de comprendre les codes de la danse, guide le spectateur dans le propre récit de son expérience, soutient les professionnels de la culture ou de l'éducation dans leur mission pédagogique.

Public : plutôt cycle 3

Lien internet : <https://www.numeridanse.tv/tadaam>

- **Pratiques de bien-être :**

Descriptif : exemples de mise en situation, fiches et vidéos

Lien internet : <https://www.pedagogie.ac-nice.fr/dsden06/eps06/wp-content/uploads/sites/6/2017/05/cartes-TCBE-extraits-du-livre-TCBE-de-Annie-Sébire-et-Corinne-Pierotti.pdf>

vidéos : https://www.ac-paris.fr/portail/jcms/p1_992726/pratiques-corporelles-de-bien-etre-des-vidéos

- **Réveil corporel ... Warm up exercises,**

Descriptif : 6 familles d'exercices à utiliser au cours des séances d'EPS ou pour assurer une transition entre les activités de classe, les retours au calme, les passages école-maison en lien avec les apprentissages menés en anglais.

Lien internet : DSDEN Pas-de-Calais <http://pedagogie-62.ac-lille.fr/cycle-3/langues-vivantes/domaine-2-les-methodes-et-outils-pour-apprendre/eps-et-anglais/reveil-corporel-warm-up-exercises/reveil-corporel-warm-up-exercises>

- **Quiz natation**

Descriptif : 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.

Matériel spécifique : sans

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

- **L'olympisme**

Descriptif : 4 fiches de type "incollables" sur le thème de l'olympisme

Lien internet : <https://cnosf.franceolympique.com/cnosf/actus/6106-dcouvrir-lolympisme-avec-les-incollables.html>