

« Si les conditions sanitaires sont réunies, une heure par jour est consacrée à l'activité physique, temps des récréations compris, afin de favoriser l'équilibre des élèves. » - Circulaire relative à la réouverture des écoles et établissements et aux conditions de poursuite des apprentissages – MEN 4 mai 2020.

Gestes barrière et éducation physique et sportive

La mise en œuvre des activités physiques ne doit pas nous faire oublier de ...

- de se laver les mains 30 secondes avant et après l'activité ;
- respecter la distanciation entre les élèves ;
- d'éviter les situations de face à face ;
- d'individualiser le matériel proposé ;
- éternuer et tousser dans son coude ;
- ne pas cracher.

Produire une performance optimale, mesurable à une échéance donnée.

→ COURIR

- Courir vite
 - sur une distance de 30m (CP-CE1) puis 40m à partir du CE2
 - pendant 7 secondes : atteindre la zone la plus éloignée possible : 5 zones de 1m de large matérialisées par des plots, à partir de 26m pour les CP
 - en franchissant des obstacles (30m pour le cycle 2,) sur une distance de 30m (CP-CE1) puis à partir de 40m à partir du CE2
- Courir pour franchir des obstacles
 - course des géants : 20 lattes (ou lignes tracées au sol) sont alignées dont les écarts deviennent de plus en plus grands. Il s'agit de franchir en courant le plus grand nombre de lattes avant d'en piétiner une.
- Courir à allure régulière en aisance respiratoire à l'aide de repères visuels ou sonores de 4min au CP à 10 min au CE2

→ LANCER « Battre les records du monde »

➤ But du jeu

Battre le record du monde de lancer en réalisant le moins de lancers possible par équipe.

➤ Organisation pour 15 élèves

5 plots de départ espacés au minimum de 2m et marques au sol pour les élèves en attente dans le respect des mesures de distanciation sociale.

5 couloirs de la longueur du record du monde associé à l'objet.

➤ Matériel

Des coupelles individualisées.

Des objets (anneaux, balles, cerceaux...associer un même numéro à un élève pour en personnaliser l'usage et ainsi éviter un nettoyage trop fréquent).

➤ Consigne

Lancer l'objet à partir du plot de départ et marquer l'impact par une coupelle.
Recommencer à partir de la coupelle et ainsi de suite jusqu'au franchissement de la ligne du record du monde.

Remarque : si la cour ne permet pas d'installer des couloirs suffisamment longs, il s'agira de mesurer les lancers et les additionner jusqu'à battre le record du monde.

Compter le nombre de lancers.

Recommencer en essayant d'améliorer son score.

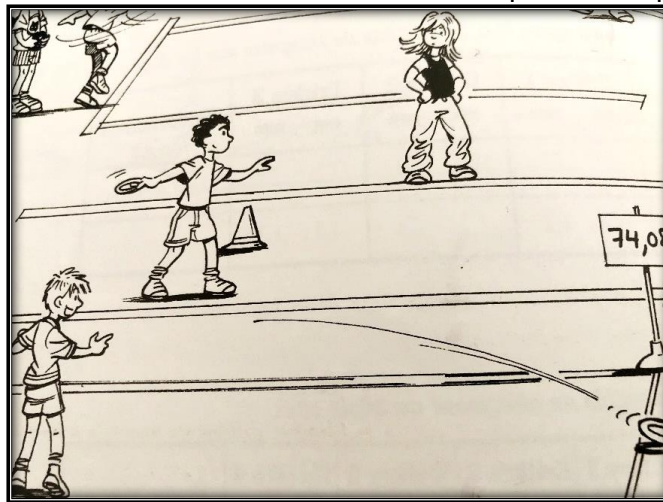
Lors d'une séance suivante changer d'objet et la distance à battre.

➤ Pistes d'amélioration

Lancer par-dessus un élastique pour orienter le lancer vers le haut : efficacité de la trajectoire.

Placer les pieds dans des cerceaux décalés : jambe avant opposée au bras lanceur et pieds orientés dans la direction du lancer.

Enchaîner course d'élan / rotation et lancer sans marquer de temps d'arrêt.



➔ **LANCER** sous forme d'ateliers pendant la **récréation**

Le temps de la récréation doit rester un moment de détente et de choix individuel pour l'élève.

Il est envisageable de proposer aux élèves la même situation sous la forme de plusieurs ateliers de lancers. Les gestes barrière sont identiques à ceux de la séance d'EPS.

Pour éviter les regroupements, il est possible pour 15 élèves de proposer un fonctionnement par binôme avec 7 ou 8 ateliers disposés dans l'espace de la cour.

➤ Organisation par ateliers

Chaque élève dispose d'un ou plusieurs objets individualisés et d'une coupelle. Ces mêmes objets pourront être conservés dans un sac nominatif pour les prochaines séances et sera désinfecté une fois le cycle terminé.

1 plot de départ et une zone de lancer

➤ But du jeu

Lancer plus loin qu'un camarade.

➤ Consigne

A tour de rôle lancer l'objet, marquer l'impact par une coupelle pour savoir qui a lancé le plus loin.

Recommencer plusieurs fois et changer d'objet.