








### Quelques recommandations générales pour commencer :


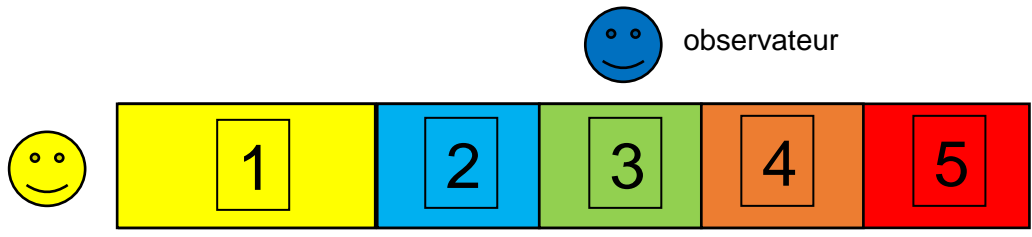
	<p><b>1. PRATIQUE EN EXTERIEUR</b> La pratique des activités sportives doit se faire en extérieur, dans la cour de récréation par exemple.</p>
	<p><b>2. DISTANCIATION PHYSIQUE</b> Distanciation physique entre élèves propre aux activités sportives : 5 mètres pour la marche rapide et 10 mètres pour la course. Pour les activités de basse intensité, respecter les règles de distanciation générales de 4 m2 par élève.</p>
	<p><b>3. TENUE</b> Demander aux parents de vêtir les élèves avec des tenues simples permettant la pratique sportive.</p>
	<p><b>4. NI BALLON / NI CONTACT</b> Proscrire les jeux de ballon et les jeux de contact.</p>
	<p><b>5. LE MATERIEL</b> Proscrire l'utilisation de matériel sportif collectif pouvant être manipulé par tous et réserver uniquement les manipulations par l'adulte en s'assurant d'une désinfection régulière adaptée. Dans le cas d'un matériel manipulé strictement par un seul élève proscrire tout échange et assurer une désinfection adaptée.</p>
	<p><b>6. PARCOURS INDIVIDUELS</b> Privilégier les parcours sportifs individuels qui respectent une intensité modérée et permettant de conserver la distanciation physique. Proscrire l'utilisation de structures de jeu dont les surfaces de contact ne peuvent pas être désinfectées.</p>
	<p><b>7. SE LAVER LES MAINS</b> Avant et après l'activité, pendant 30 secondes minimum avec de l'eau et du savon.</p>

(source Académie de Paris)

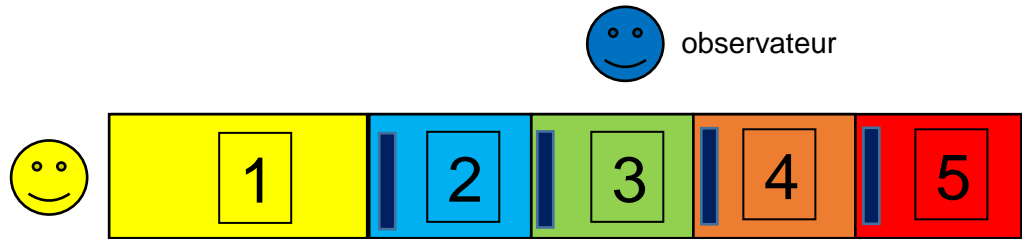
# CHAMP D'APPRENTISSAGE 1 : PRODUIRE UNE PERFORMANCE MAXIMALE, MESUREE A UNE ECHEANCE DONNEE

(activités athlétiques)

**Point important dans ce type d'activités :** s'organiser pour éviter les files d'attente en prévoyant plus de couloirs de course ou d'ateliers. (exemple : 1 atelier course longue, un atelier course rapide et un atelier triple-bonds en parallèle)

<p><b>COURSE LONGUE</b> CYCLE 1, 2 et 3</p>	<p><b>Protocole sanitaire :</b> Elèves espacés de 10 mètres, possibilité de faire partir les élèves à différents endroits du circuit.</p> <p><b>Principes :</b> Circuit de 150 m, organisation par 2 (1 coureur et 1 observateur), faire un nombre de tours déterminés ou le plus de tours possibles sur un temps donné, arrêts permis pendant 20 secondes, faire le moins d'arrêts possibles, l'observateur compte le nombre de tours et d'arrêts.</p> 
<p><b>COURSE RAPIDE</b> CYCLE 1, 2 et 3</p>	<p><b>Protocole sanitaire :</b> Elèves espacés de 10 mètres, multiplier les couloirs pour éviter l'attente.</p> <p><b>Principes :</b> Couloir de course de 20 à 30 m (cycle 1), de 40 à 50 m (cycle 2 et 3), organisation par 2 (1 coureur et 1 observateur), l'enseignante donne le signal de départ et d'arrivée (6-10 sec), l'observateur repère la zone atteinte.</p>  <p><b>Lien pour avoir les distances en maternelle :</b> <a href="#">athletisme-maternelle.pdf</a>  <b>Lien pour avoir les distances CP-CE1 :</b> <a href="#">ateliers cp-ce1.pdf</a>  <b>Lien pour avoir les distances CE2-CM1-CM2 :</b> <a href="#">ateliers ce2 cm.pdf</a>          (source Circonscription Allauch-Plan de Cuques USEP Etoile, Académie Aix-Marseille)</p>
<p><b>COURSE D'OBSTACLES</b> CYCLE 1, 2 et 3</p>	<p><b>Protocole sanitaire :</b> Elèves espacés de 10 mètres, obstacle relevé par l'enseignant s'il vient à tomber (cônes, lattes, plots, tracés au sol), multiplier les couloirs pour éviter l'attente.</p>

**Principes** : Couloir de course avec obstacles de 20 à 30 m (cycle 1), de 40 à 50 m (cycle 2 et 3), franchir le plus d'obstacles possibles, organisation par 2 (1 coureur et 1 observateur), l'enseignante donne le signal de départ et d'arrivée (6-10 sec), l'observateur repère la zone atteinte.

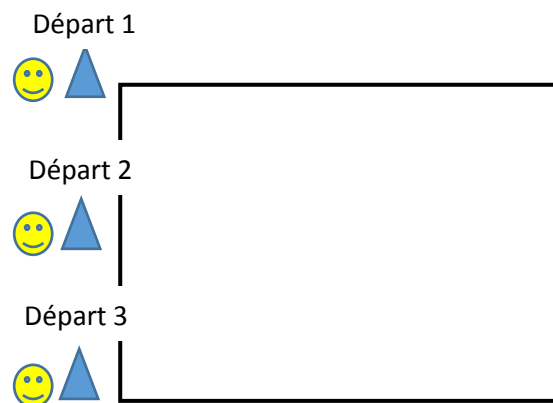


**COURSES DES ANIMAUX CYCLE 1 et 2**

**Protocole sanitaire** : Elèves espacés de 10 mètres, possibilité de faire partir les élèves à différents endroits du circuit.  
**Principes** : Demander aux enfants de se déplacer de différentes façons.  
**Exemples** :

- sauter comme un kangourou (grands sauts)
- sauter comme un lapin (petits sauts)
- galoper comme un cheval
- marcher en girafe (sur la pointe des pieds)
- Marcher comme un pingouin (pieds collés)
- Voler comme un oiseau (battre des ailes)

**Alternative** : montrer des images (affiches des animaux)

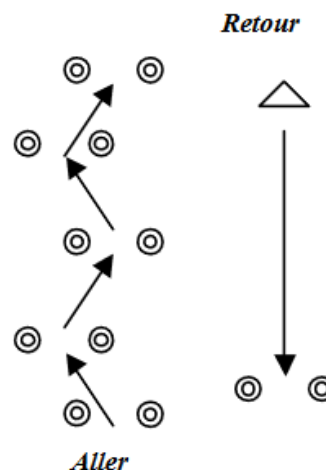


**COURSES CYCLE 3**

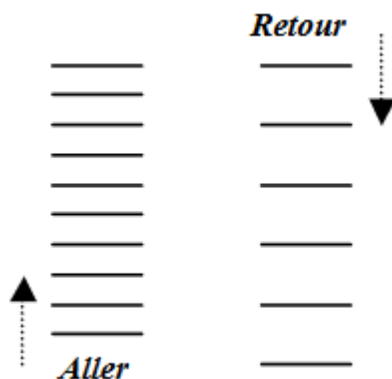
**Protocole sanitaire** : Elèves espacés de 10 mètres, multiplier les ateliers pour éviter l'attente.

**Principes** :

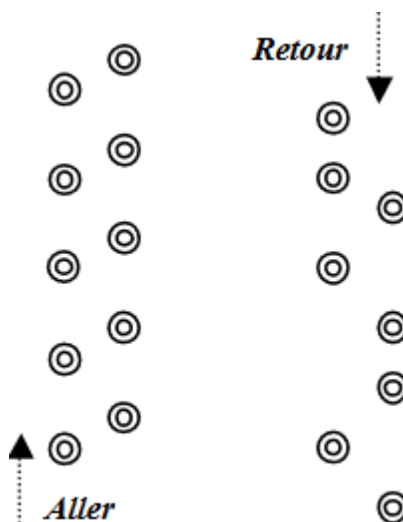
- **Courses de slalom** :



- Courses amplitude et fréquence: travail sur l'amplitude et la fréquence de courses : courir en posant un pied entre chaque latte.



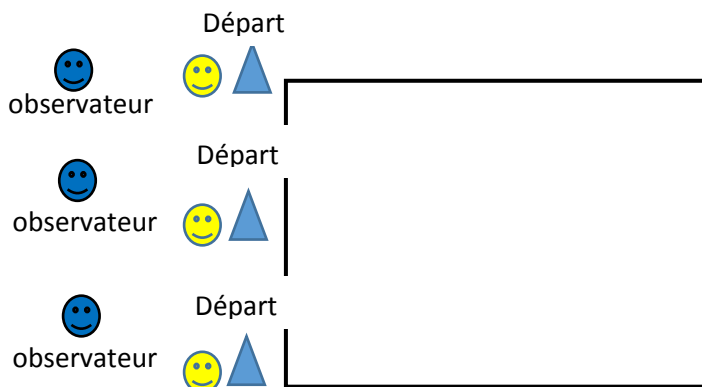
- Courses de coordination motrice : courir en posant le pied gauche dans le cerceau de gauche et le pied droit dans le cerceau de droite. Les cerceaux peuvent être remplacés par des tracés au sol.



(source équipe EPS 49 / Comité Départemental d'athlétisme de Maine et Loire/ USEP 49)

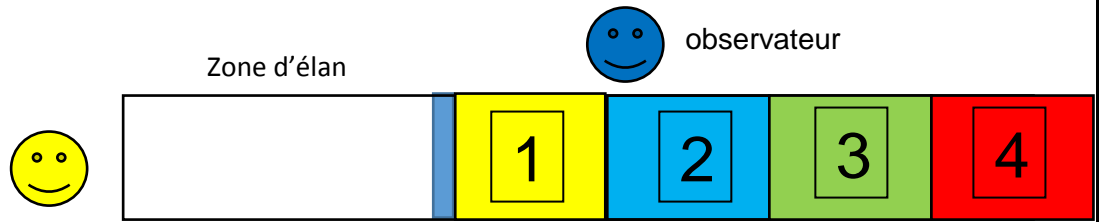
**MARCHE RAPIDE**  
**CYCLE 1, 2 et 3**

Protocole sanitaire : Elèves espacés de 5 mètres, possibilité de faire partir les élèves à différents endroits du circuit.  
Principes : Circuit de 150 m, organisation par 2 (1 coureur et 1 observateur), faire un nombre de tours déterminés ou le plus de tours possibles sur un temps donné, l'observateur compte le nombre de tours.



**SAUT EN  
LONGUEUR  
CYCLE 1**

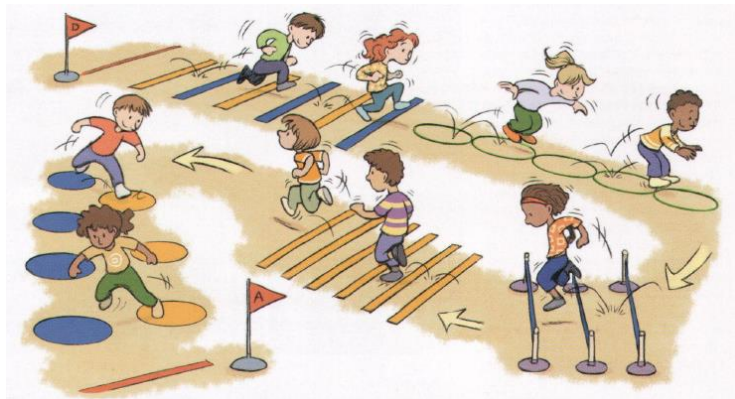
**Protocole sanitaire** : Elèves espacés de 10 mètres, multiplier les couloirs pour éviter l'attente.  
**Principes** : courir dans la zone d'élan et sauter pour atteindre la zone la plus éloignée, organisation par 2 (1 sauteur et 1 observateur), l'observateur repère la zone atteinte et si le sauteur n'a pas « mordu » la zone d'appel.



**Lien pour avoir les distances en maternelle** : [athletisme-maternelle.pdf](#)  
(source Circonscription Allauch-Plan de Cuques USEP Etoile, Académie Aix-Marseille)

**SAUTS SUR  
PARCOURS  
CYCLE 1, 2 et 3**

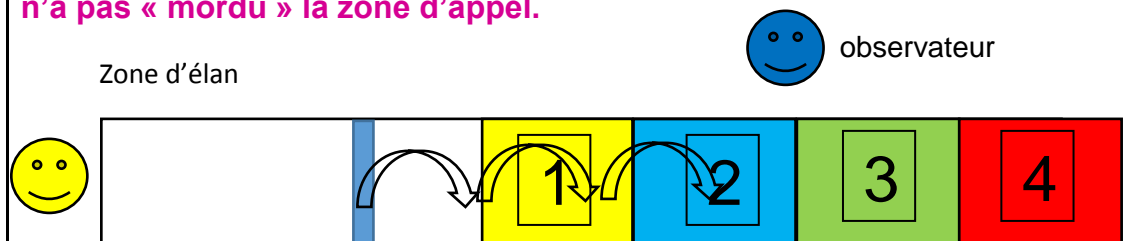
**Protocole sanitaire** : Elèves espacés de 10 mètres, multiplier les ateliers pour éviter l'attente.  
**Principes** : Prévoir un parcours avec du matériel au sol : cerceaux, lattes, plots, tapis, poutres, mini-haies..., les élèves se déplacent tout le long du parcours en expérimentant plusieurs types de sauts en fonction du matériel.



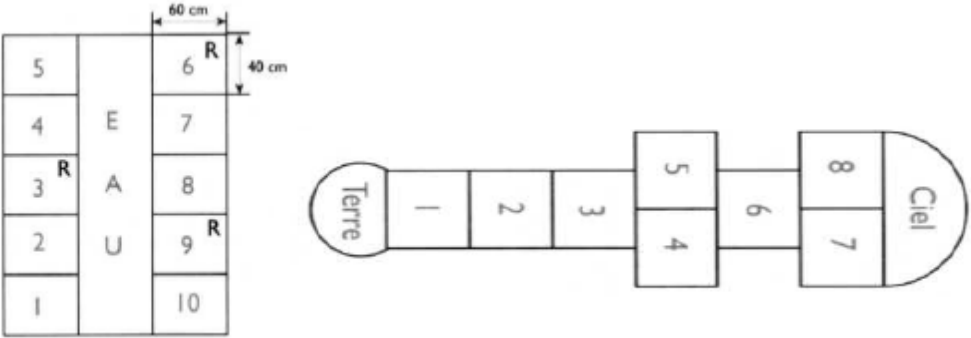
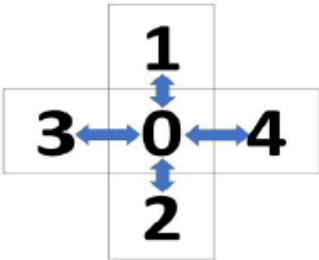
(source illustration revue EPS n°338)

**SAUTS TRIPLE  
BONDS  
CYCLE 2 et 3**

**Protocole sanitaire** : Elèves espacés de 10 mètres, multiplier les couloirs pour éviter l'attente.  
**Principes** : après une course d'élan, prendre l'appel d'un pied sur la « planche » et effectuer 3 bonds pour atteindre la zone la plus éloignée, poursuivre sa course pour décélérer, organisation par 2 (1 sauteur et 1 observateur), l'observateur compte à haute voix les 3 bonds (« 1, 2, 3 »), repère la zone atteinte après le troisième bond et vérifie que le sauteur n'a pas « mordu » la zone d'appel.



**Lien pour avoir les distances CP-CE1** : [ateliers cp-ce1.pdf](#)

	<p><b>Lien pour avoir les distances CE2-CM1-CM2 : <a href="#">ateliers_ce2_cm.pdf</a></b>          (source Circonscription Allauch-Plan de Cuques USEP Etoile, Académie Aix-Marseille)</p>
<p><b>MARELLES</b>  <b>CYCLE 2 et 3</b></p>	<p><b>Protocole sanitaire</b> : Elèves espacés de 4 m<sup>2</sup>, dessiner plusieurs marelles à la craie.  <b>Principes généraux</b> :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Matériel</b> : craies, palets (ex : bout de carton individuel, marqués par une gommette ou par le prénom de l'enfant ou objet emballé dans un sac congélation Zip, qui peut être changé entre chaque groupe)</li> <li>- <b>Rôles</b> : chaque élève passe à tour de rôle, 2/3 élèves répartis autour de la marelle en respectant les distances, annoncent les fautes.</li> <li>- <b>Fautes</b> : si           <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ on ne respecte pas la nature et l'ordre imposés des actions</li> <li>➤ on empiète sur une ligne</li> <li>➤ on lance le palet à l'extérieur, sur une mauvaise case, ou sur une ligne</li> <li>➤ on touche le sol de la main en ramassant le palet</li> </ul> </li> </ul> <div style="text-align: center;">  </div> <p><b>Lien</b> : <a href="#">jeux-antan-jeux-enfants.pdf</a> (source USEP)</p>
<p><b>SAUTS EN CROIX</b>  <b>CYCLE 2 et 3</b></p>	<p><b>Protocole sanitaire</b> : Elèves espacés de 4 m<sup>2</sup>, dessiner plusieurs croix à la craie.  <b>Principes généraux</b> :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Matériel</b> : Chronomètre, craie pour tracer la croix</li> <li>- <b>Ce qu'il faut faire</b> : faire le plus de sauts à pieds joints en respectant l'ordre : 0-1-0-2-0-3-0-4 pendant un temps donné (30 secondes par exemple)</li> <li>- <b>Rôles</b> : 1 joueur et 1 observateur qui comptabilise le nombre de sauts</li> <li>- <b>Variante</b> : sauter sur un pied</li> <li>- <b>Points</b> : un point par saut réussi</li> </ul> <div style="text-align: center;">  </div> <p><b>Lien</b> : <a href="#">defi-lemaitre.pdf</a> (source USEP)</p>

Les activités de lancer nécessitant du matériel risquant d'être partagé ne sont pas proposées.

## CHAMP D'APPRENTISSAGE 2 : ADAPTER SES DEPLACEMENTS A DES ENVIRONNEMENTS VARIES

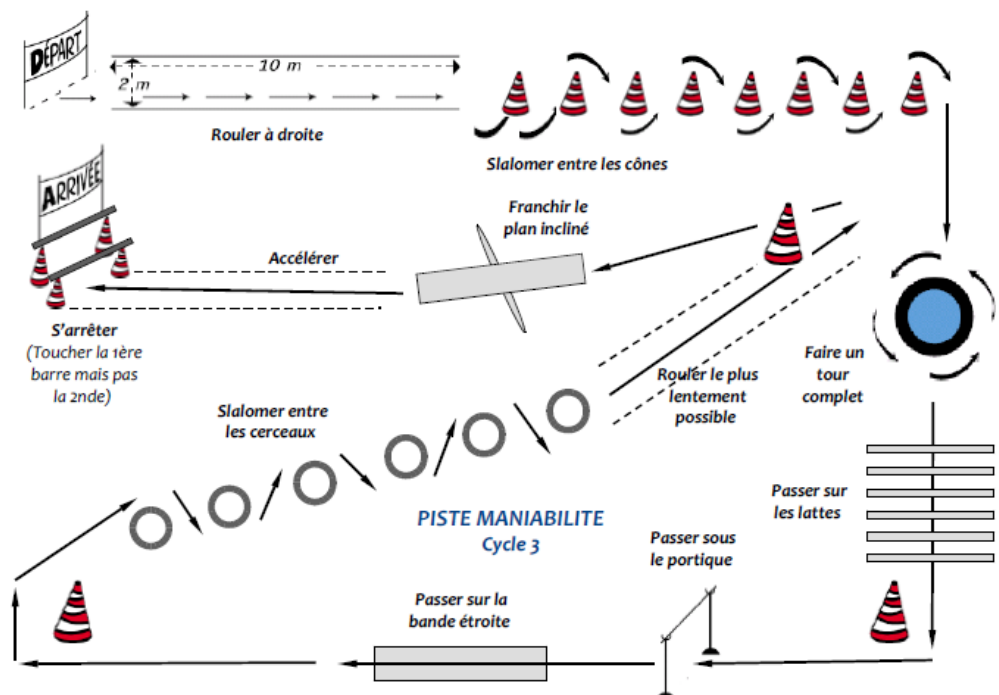
(activités de roule et glisse, parcours d'orientation...)

### VELO/ TROTINETTE CYCLE 1, 2 et 3

**Protocole sanitaire** : élèves espacés de 4 m<sup>2</sup>, activité possible si l'engin est attribué à un élève tout au long de la séance et désinfecté après ou désinfecté entre chaque élève, le casque, personnel, est recommandé.

**Principes** :

- effectuer un parcours balisé par l'enseignant à complexifier en fonction du cycle



(source équipe EPS Aube, académie Reims)

- suivre à bonne distance un chef de file qui se déplace dans la cour
- se déplacer en serpentant entre des plots sans les toucher
- se déplacer le plus lentement possible, sans zigzaguer, ni mettre le pied à terre

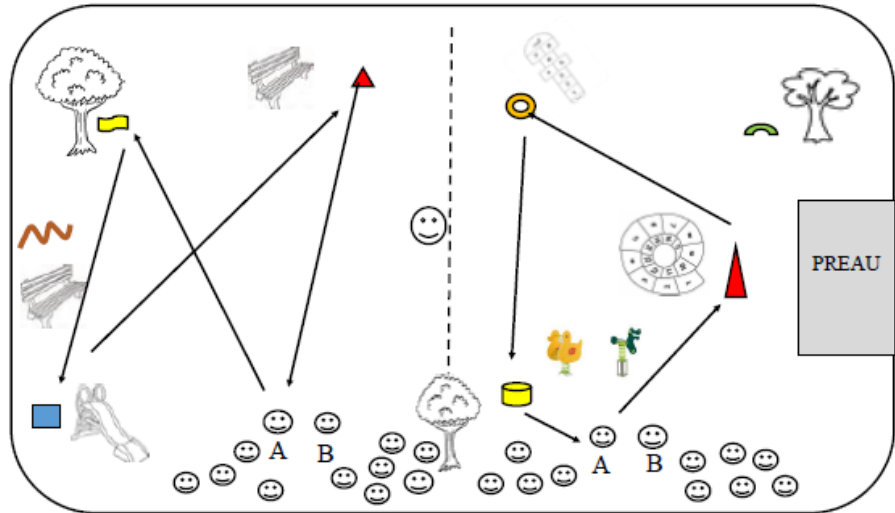
### PARCOURS ORIENTATION CYCLE 1, 2 et 3

**Protocole sanitaire** : élèves espacés de 4 m<sup>2</sup>, attention aux croisements d'élèves, matériel personnalisé (cartes, photos, parcours) ou plastifié pour être désinfecté.

**Principes** : travailler le repérage dans l'espace et les notions de topologie, proposer un parcours d'orientation dans la cour, quelques idées:

- Donner à chaque élève une photo d'un endroit de la cour et l'élève doit trouver cet endroit. Pas d'échange de photos ou prévoir plusieurs jeux de photos par élève.

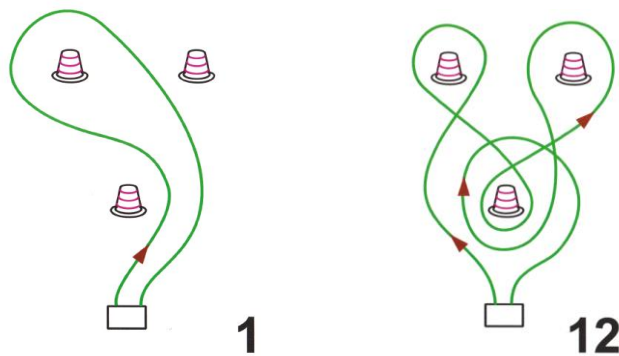
- Donner à chaque élève une fiche avec plusieurs photos d'endroits de la cour (et des intrus) et lui demander de cocher chaque fois qu'il voit cet endroit et barrer les intrus.
- Idem avec un parcours photo à réaliser dans la cour
- Placer différents objets dans la cour, demander à l'élève de dessiner chaque objet sur un plan de la cour, à l'endroit où il le voit.



(source IEN Tournefeuille, académie de Toulouse)

- **Parcours Mémo : (1 élève et 1 observateur), multiplier les espaces de parcours.**
  - 1<sup>ère</sup> étape : réaliser le parcours en gardant le tracé sous les yeux
  - 2<sup>ème</sup> étape : mémoriser le parcours et le réaliser

**Exemples de parcours évolutifs:**



Tous les parcours [ici](#) (source académie de Nancy-Metz)



## **CHAMP D'APPRENTISSAGE 3 : S'EXPRIMER DEVANT LES AUTRES PAR UNE PRESTATION ARTISTIQUE ET/OU ACROBATIQUE**

(dances collectives, danses de création, activités gymniques, arts du cirque)

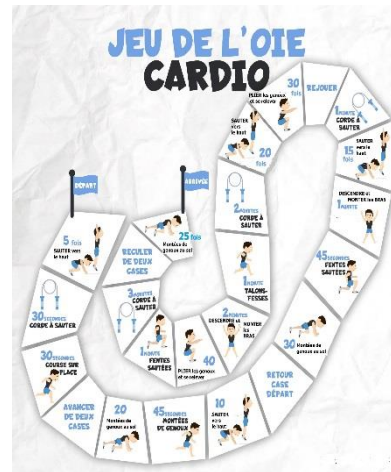
**Point important dans ce type d'activités :** organiser pour chaque élève un espace clairement délimité et personnel (craie, plots, lattes, cerceaux...).

<b>JEU DU MIROIR</b> CYCLE 1, 2 et 3	<p><u>Protocole sanitaire</u> : élèves espacés de 4 m2, zone délimitée pour chaque élève (cerceau, craie, plots)</p> <p><u>Principes</u> : 2 par 2, en face à face. Le premier débute des mouvements très lents. L'autre l'imité en faisant les mêmes gestes, comme dans un miroir. Alternner les meneurs. Les élèves peuvent s'entraîner avant de présenter leur composition à la classe.</p>
<b>DANSE DE CREATION</b> CYCLE 1, 2 et 3	<p><u>Protocole sanitaire</u> : élèves espacés de minimum 4 m2, zone délimitée pour chaque élève, prévoir une zone relativement grande pour permettre aux élèves de laisser exprimer leur créativité. Une seule personne touche le poste de musique.</p> <p><u>Principes</u> : Mettre de la musique dans la cour et laisser les élèves danser dans sa zone délimitée. Pensez aux rôles de spectateurs, importants en danse.</p> <p>Voici quelques propositions pour les encourager à bouger :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Se déplacer en imitant un animal</li><li>- Choisir un verbe d'action (se balancer, chuter, s'immobiliser, crépiter, se déplacer, s'envoler, épier, glisser, regarder, sauter, tourbillonner, tourner...), jouer sur les contraires (vite/lent, grand/petit, saccadé/lié, en tremblant, en rebondissant...)</li><li>- Mimer une action du quotidien</li><li>- Suivre le rythme, s'arrêter avec la musique</li></ul> <p>Possibilité de créer une chorégraphie collective avec des moments de danse à l'unisson et des moments d'improvisation, toujours dans sa zone. Il est possible de filmer cette danse et de la partager ensuite.</p>
<b>DANSE COLLECTIVE</b> CYCLE 1, 2 et 3	<p><u>Protocole sanitaire</u> : élèves espacés de minimum 4 m2, zone délimitée pour chaque élève, prévoir une zone relativement grande pour permettre aux élèves de bouger. Une seule personne touche le poste de musique. Toutes les danses nécessitant de se mettre en ronde ou par 2 sont à proscrire, mais toutes les autres sont possibles !!</p> <p><u>Principes</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Utiliser des flashmob en ligne pour trouver l'inspiration. N'hésitez pas à utiliser la flashmob proposée dans les défis de circonscription si vous n'avez pas trop d'idée... (vidéo disponible sur l'ENT de la circo sur la musique de Justin Timberlake «Can't stop the feeling!».)</li></ul> <p><u>Autres exemples</u> :</p> <p><a href="#">flashmob sur Soprano "Le coach"</a> <a href="#">flashmob sur Pharell Williams "Be Happy"</a> (sources Académie de Paris)</p>

**ACTIVITES  
GYMNIQUES  
CYCLE 1, 2  
et 3**

- **Jeu de l'oie de la forme ou du cardio**: un seul élève ou l'enseignant lance le dé tout le long de la partie, sinon, pensez à désinfecter le dé entre chaque lancer !!

**Lien** : [jeux de l'oie de la forme et du cardio.pdf](#) (source Académie de Grenoble)



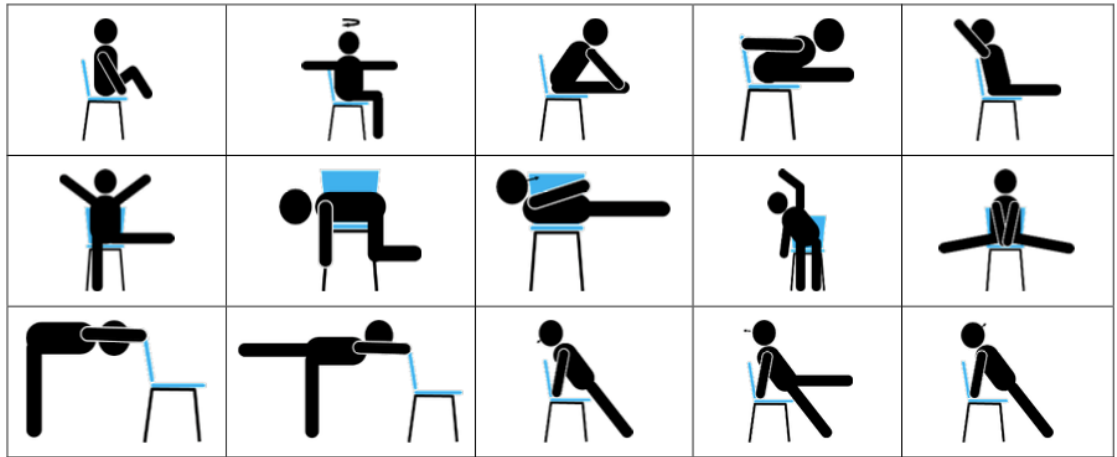
- **Le jeu de l'alphabet** :
  - un enfant donne à l'oral une lettre de son choix et l'enseignant lit la consigne liée à la lettre (Cycle 1)
  - choisir un mot et faire tous les exercices avec les lettres de ce mot (cycle 2 et 3)

**Un extrait :**

A	B	C	D
ASSIED toi par terre puis relève toi 10 fois de suite, le plus vite possible	Fais semblant de BOXER pendant 10 secondes	Rampe comme un CROCODILE	DANSE en bougeant toutes les parties de ton corps

**Lien** : [alphabet de la forme.pdf](#) (source Académie de Paris)

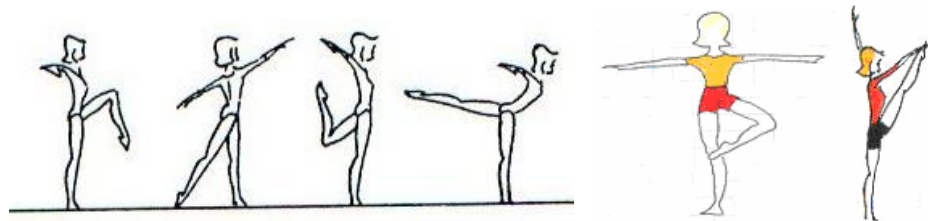
- **Gymnastique sur chaise** : si vous souhaitez rester en classe : choisir une position et la tenir 3 secondes ; choisir plusieurs positions à enchaîner et les tenir 3 secondes ; tirer des positions au hasard ; inventer de nouvelles positions.



(Source Virginie Cauvin CP EPS M10 La Rose)

- **Séquence de gymnastique** : demander aux élèves de travailler l'équilibre, les tours, les sauts, quelques éléments de souplesse et d'effectuer un enchaînement avec un élément de chaque famille (sauter, se déplacer, s'équilibrer)

Fiches d'aide : [séquence gymnastique](#) (source site « dans l'armoire de la Maîtresse »)



Il ne sera pas possible de travailler la famille d'actions motrices « rouler », « voler », « se balancer », « se renverser », « franchir » qui nécessitent du matériel et d'être au sol.

- **Gymnastique rythmique** : possible en conservant le même engin étiqueté par élève : cerceau, corde, ruban et ballon.

**BIEN-ETRE  
CORPOREL  
CYCLE 1, 2  
et 3**

- **Yoga, sophrologie, bien-être** : toutes ces activités individuelles peuvent être mises en œuvre en établissant une zone par enfant. (On peut demander aux enfants d'amener une serviette de la maison qui sera étalée par terre pour plus de confort).

Exemples : Lien : [Histoires pratiques corporelles de bien-être cycle 1.pdf](#)  
(source Inspection Aurillac II, Académie de Clermont-Ferrand)

[activités ludiques de bien-être.pdf](#) (source Académie de Paris)

**CHAMP D'APPRENTISSAGE 4 : CONDUIRE OU MAITRISER UN  
AFFRONTMENT COLLECTIF OU INTERINDIVUEL**

(jeux collectifs avec ou sans ballon, jeux de lutte, jeux de raquette)

**Afin de respecter le protocole sanitaire, les jeux collectifs ou de contact sont à proscrire.**