Continuité pédagogique & reprise en EPS post-confinement

Réathlétisation

Contexte

Public visé

☒ Cycle 3 ☒ Cycle 4 ☒ Lycée

Type d'activité privilégiée au regard des besoins des élèves

Fonctionnelle (coordination, agilité, souplesse)	Physiologique (cardio, dépense énergétique)	Psycho-sociale (socialisation, détente)
★★☆	★★★	★★☆

Lieu(x) de pratique

☐ Salle de sport (GYM) ☒ Stade ☐ Gymnase ou Piscine ☒ Cour / Extérieur

Effectif

Groupe de 10 à 15 élèves

Effectif lié à la proposition du collègue dans le respect des normes sanitaires en vigueur

Intervention

☒ Présentiel
Activité à réaliser en cours d'EPS

☐ Distanciel
Activité pouvant être réalisée à la maison

☐ Hybride
Activité pouvant être réalisée dans les deux contextes voire simultanément

Objectifs

Pour le collège
Objectifs Généraux (en lien avec les domaines du socle) priorisés

Développer sa motricité	S'approprier méthodes et outils	Partager règles, rôles, responsabilité	Entretenir sa santé	S'approprier une culture
■■■	■■□	■□□	■■■	■□□

Pour le lycée
Objectifs Généraux priorisés

Développer sa motricité	Se préparer, s'entraîner	Exercer sa responsabilité	Construire sa santé	Accéder au patrimoine culturel
■■■	■■□	■■□	■■■	■□□

Attendus de Fin de Cycle (AFC) de Fin de Lycée (AFL) ou de Fin de Lycée Professionnel (AFLP) ciblés

- AFC1 (CA1) C3: Réaliser des efforts et enchaîner plusieurs actions motrices
- AFC4 (CA1) C4: S'échauffer avant un effort
- AFL2 (CA1) : S'entraîner individuellement et collectivement pour réaliser une performance.
- AFLP CAP (CA1) : Produire et répartir intentionnellement ses efforts en mobilisant ses ressources
- AFLP BAC (CA1) : Produire et répartir lucidement en mobilisant de façon optimale ses ressources

Recommandations liées au contexte sanitaire

Préconisations d'ordre général	Organisation humaine et matérielle	Temporalité	
- Les élèves viennent en tenue de sport dès le matin, avec leur gourde d'eau et leur montre. Leurs sacs sont posés dans un espace matérialisé et espacé - Tout matériel prêté est désinfecté soigneusement avant et après utilisation. - Pas d'accès aux vestiaires et aux douches - Désinfection des mains avant et après le cours d'EPS - Aucun contact physique n'est autorisé - L'engagement physique doit être adapté à la condition physique de l'élève - Une vigilance permanente est portée sur le respect de la distanciation physique - Le port de masque n'est pas conseillé pendant la pratique dès lors que la distanciation est maintenue	1 enseignant pour 15 élèves - marquages au sol ou plots manipulés uniquement par l'enseignant - Un espace cour/stade/ plateau sportif : → **1ère partie :** en ligne droite, 5 plots placés tous les 20m (5 couleurs de plot différentes) , durée d'effort 9'' (soit 8km/h), déplacement de tous les élèves en même temps - Equipe de 3 élèves, 5 colonnes de plots, chaque élève placé à un plot défini (voir schéma) → **2e partie :** mise en place par le professeur d'ateliers variés avec matériels (plots, lamelles, échelle de lattes, petites haies…), l'enseignant place les ateliers et les élèves ne touchent aucun matériel même s'ils font tomber ou bouger des éléments.	60 2	Minutes Leçon(s)

Forme de Pratique Scolaire (FPS) proposée

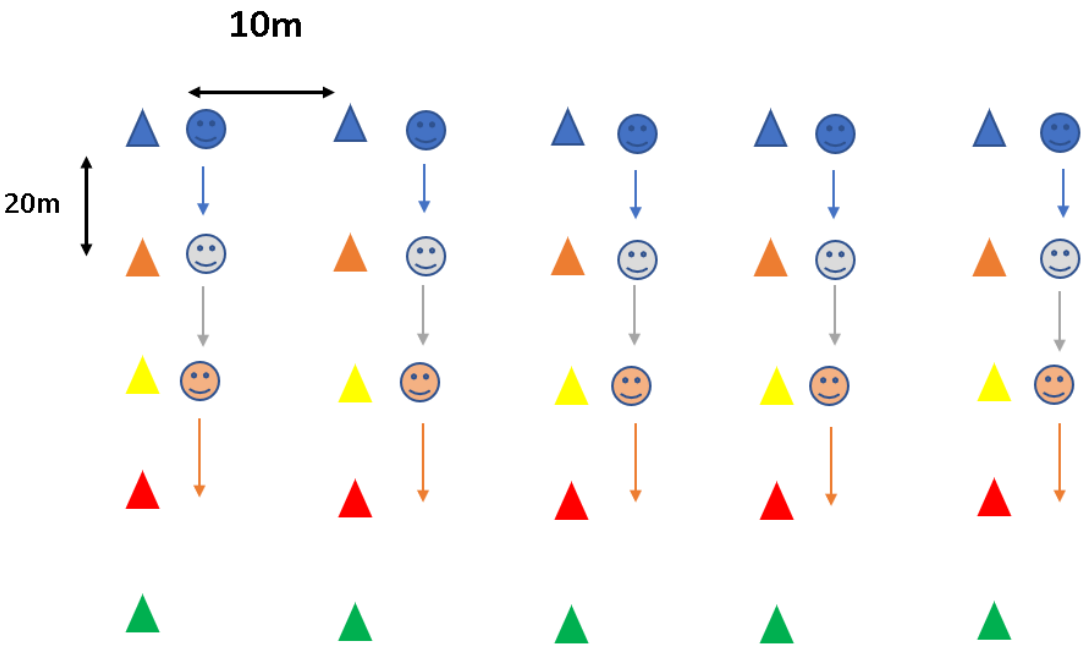
Rôles mobilisés et acquisitions prioritaires visées

L'athlète	Le coéquipier
Utiliser des repères extérieurs et des indicateurs physiques internes pour contrôler son déplacement et l'allure de son effort. Se préparer à un effort spécifique, récupérer Répéter et persévérer	Se soutenir et se motiver mutuellement Choisir, mettre en œuvre et réguler un projet collectif

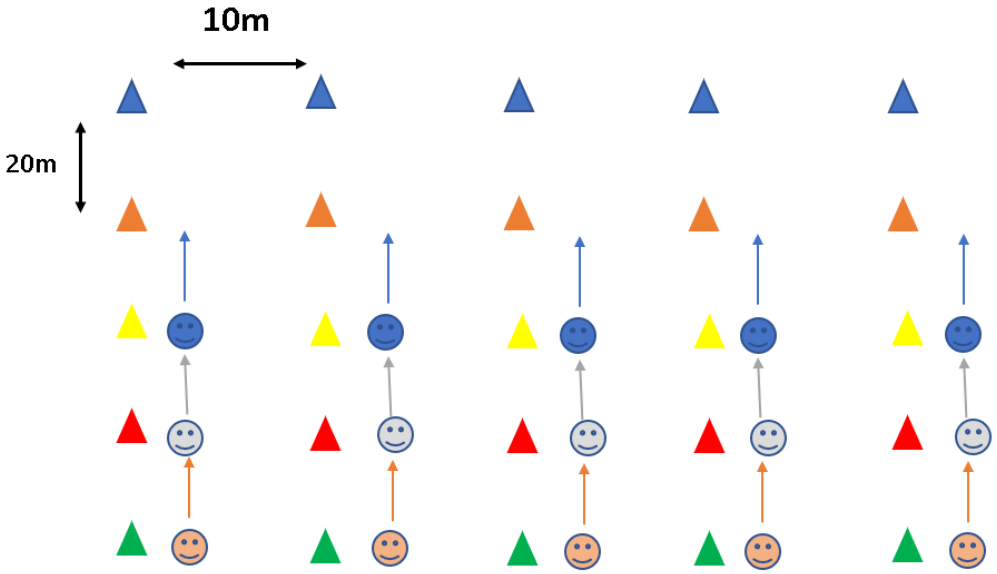
Ces propositions sont des pistes de travail à adapter et modeler en fonction des objectifs visés, du public (niveau de condition physique, de compétence, …) et du lieu de pratique.

Objectifs : Les élèves vont reprendre une activité physique en douceur, c'est l'occasion de faire un « bilan » sur son état physique à travers la prise de repères et les sensations éprouvées .
Moteur : réathlétisation, remise en forme pour redonner le goût de l'effort progressif et travailler la coordination, les appuis, la tonicité.
Social : coopération entre élèves pour être ensemble, être attentif à soi et aux autres
Organisation : Les élèves fonctionnent en trinôme homogène et affinitaire si possible.

→ **1ère partie :** Travail en aller-retour : tous les élèves se déplacent en même temps, course sur 20m en 9''(8km/h), talons-fesses sur place au plot pendant 5'', course sur 20m en 9'', montées de genou sur place au plot pendant 5'' puis demi-tour retour identique, récupération :30'', 2e série même principe avec 5'' jumping jack 5'' écart, croisé devant, 3e série même principe avec 5'' de fentes alternées, 5'' taping.



ALLER



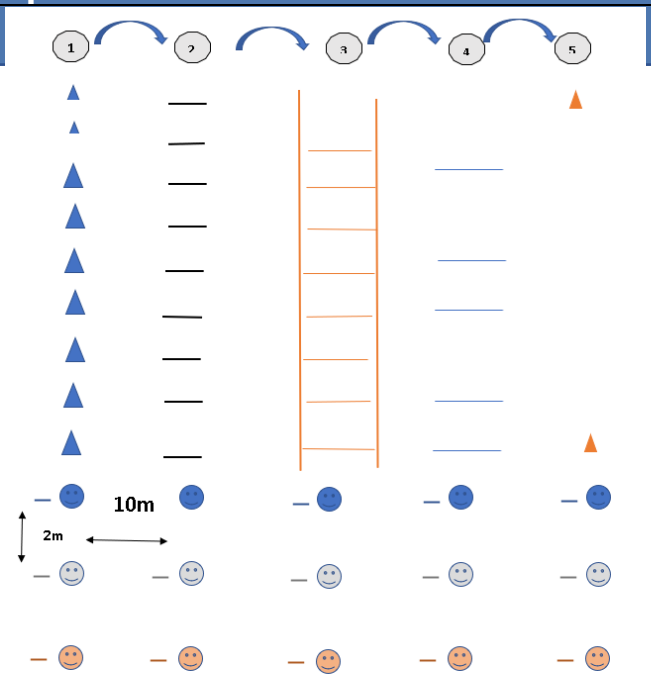
RETOUR

Consignes et dispositifs :
Respecter les consignes sur la distanciation, pas de contact entre élèves.
Arriver ensemble à son plot en respectant l'allure de course.
Possibilité pour l'équipe de choisir son allure de course. (L'enseignant déplacera les plots en conséquence)
Le nombre de répétitions est laissé à l'appréciation de l'enseignant au regard des caractéristiques et besoins des élèves.

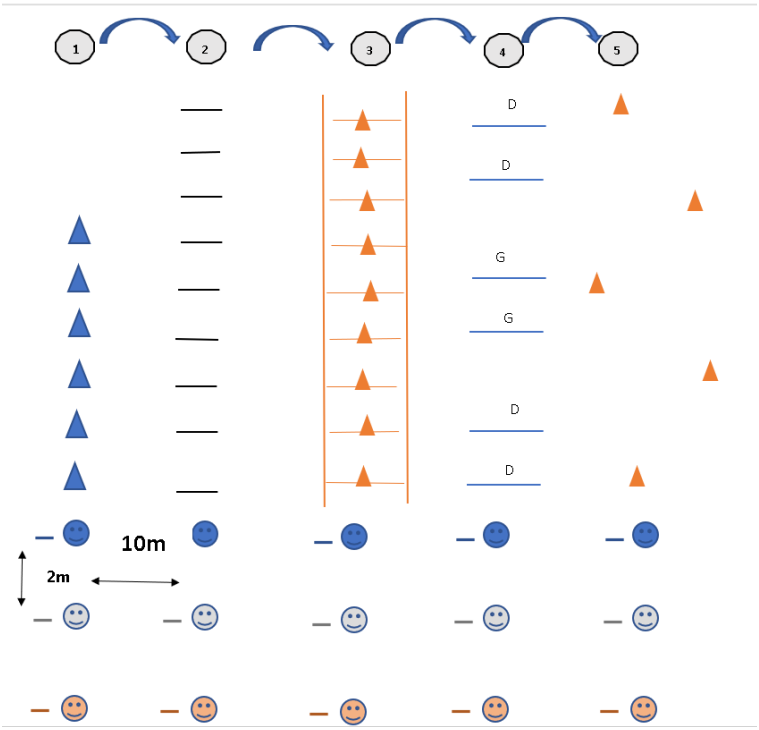
Organisation : les élèves restent par groupe de 3 , attendent leur tour aux marquages au sol (2m d'écart) , le 2e part quand le 1er a fini, le retour se fait en marchant sur le côté droit de l'atelier

→2e partie : *5 ateliers sur 15m*

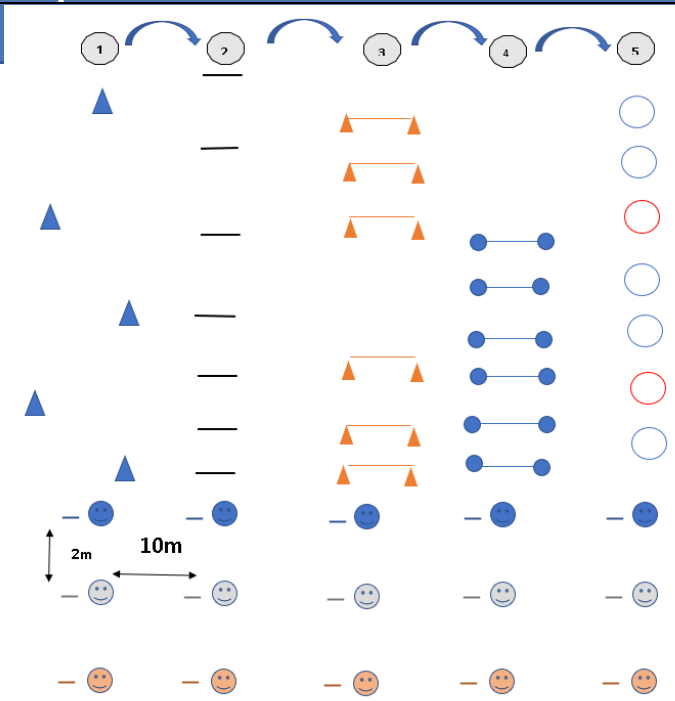
1 : montées de genoux
2 : talons fesses
3 : échelle d'appuis
4 : course foulées bondissantes au-dessus des rivières
5 : course arrière



Pour éviter des manipulations, on peut proposer 5 autres exercices en se basant sur l'aménagement matériel du 1er parcours (possibilité de bomber au sol des marques pour les lamelles par exemple)
1 : squat jump au-dessus des petits plots (15-20cm)
2 :jambes tendues (en enlevant une lamelle sur 2)
3 : montée de genoux sur le côté (placer des plots de 15-20cm sur l'échelle de lattes)
4 :coordination foulées bondissantes, cloche-pieds
5 : pas chassés



Possibilité de modifier l'ordre des ateliers et utiliser d'autres matériels (petites haies, cerceaux plats)
1 : pas chassés
2 : jambes tendues
3 : montées de genoux sur le côté au-dessus de petites haies (20cm)
4 : squat jump au-dessus de coupelles avec lattes
5 : coordination foulées bondissantes, cloche-pieds (cerceaux plats : 1 pied une couleur)



Consignes et dispositifs : puis on change d'atelier en décalant vers la droite
Respecter les consignes sur la distanciation, pas de contact entre élèves.
Une fois, l'atelier réalisé (un nombre de fois ou au temps), les élèves se décale d'un atelier côté droite.
Le nombre de passages est laissé à l'appréciation de l'enseignant au regard des caractéristiques et besoins des élèves.

Aménagements possibles : les éléments sur lesquels on peut jouer pour adapter aux élèves
→les allures de courses et les exercices sur place (diminuer les allures et les impulsions, augmenter l'allure, augmenter le temps de l'exercice)
→le nombre de répétitions, le temps d'effort (jouer sur les paramètres de la charge de travail en fonction de la condition physique des élèves)
→ les ateliers des parcours, le nombre de passages par atelier, fonctionner avec un temps d'effort sur l'atelier, un retour en trottinant…

Liens utiles, illustrations, annexes