

# Education physique et sportive cycle 1 et 2 : Propositions pratiques pour la reprise en présentiel

## 1. Préambule

En cette période de retour en classe suite au semi-confinement des élèves, nombre d'enseignant-e-s se posent la question des contenus à proposer aux élèves lors des leçons d'éducation physique à venir.

Pour rappel le cadre général pour l'enseignement de l'EPS dès le 11 mai 2020 a été posé par le Service cantonal du sport de Fribourg et le document y relatif se trouve sur

[https://www.fr.ch/sites/default/files/2020-](https://www.fr.ch/sites/default/files/2020-05/Note_JMA_R%C3%A9ouverturedes%C3%A9coles_EPS_20200504_F.pdf)

[05/Note\\_JMA\\_R%C3%A9ouverturedes%C3%A9coles\\_EPS\\_20200504\\_F.pdf](https://www.fr.ch/sites/default/files/2020-05/Note_JMA_R%C3%A9ouverturedes%C3%A9coles_EPS_20200504_F.pdf)

Une foire aux questions est également visible sur [https://www.fr.ch/sites/default/files/2020-05/FAQ\\_F\\_20200504.pdf](https://www.fr.ch/sites/default/files/2020-05/FAQ_F_20200504.pdf)

Le présent document se veut être un outil pratique qui essaie de tenir compte aussi bien de ces directives cantonales que des gestes et efforts que vous réalisez depuis peu au quotidien, dans votre salle de classe.

Voici encore quelques réflexions :

- Les élèves ont probablement eu peu d'activités mettant en jeu le système cardiovasculaire ces dernières semaines, d'où l'intérêt de mettre l'accent dans ce domaine-là, par la course d'endurance par exemple, ou la course d'orientation, ou des circuits plutôt intensifs.
- Il ne reste que quelques semaines de cours avant les vacances ; c'est pourquoi il pourrait être recommandé de reproduire plusieurs fois une leçon "qui a bien marché", en y ajoutant uniquement de petites variantes.

A noter encore que sur le lien <https://drive.switch.ch/index.php/s/9fOOro5q3iD3wuM>, des documents complémentaires sont à votre disposition.

## 2. Contenus d'enseignement : quelques idées

**Course d'endurance** : en plein air ou en salle

- Prévoir un parcours suffisamment long et échelonner les départs/faire partir les élèves à des endroits différents ; dans la salle, faire un parcours en serpentif plutôt que des tours de salle.
- Travailler avec la pulsation (cycle 2) : prendre le pouls pendant 15 secondes au repos, en posant ses doigts soit sur le côté du cou, soit sur la poitrine, soit au poignet, puis multiplier par 4 pour avoir sa pulsation par minute. Refaire l'exercice après 2 min de course lente, puis après 1 min de course rapide, etc. et faire des liens interdisciplinaires.
- Réaliser des estimations : combien de tours je pense faire en 2 min ? Lors de la 2<sup>ème</sup> manche, est-ce que j'arrive à en faire exactement un de plus ? Est-ce qu'en 4 min, j'arrive à en faire exactement le double ?
- Courir en musique, en variant les allures : quand la musique a un volume faible, l'allure est lente (selon ses capacités personnelles), et quand le volume est élevé, l'allure est rapide (ces périodes sont courtes par rapport aux autres).

**Course/jeux d'orientation** : en plein air

### Au cycle 1

- Déposer des photos numérotées de différents endroits du périmètre scolaire sur le sol. Déposer à chacun de ces endroits une peluche, un lego, une carte de jass, etc. et noter qu'est-ce qui est où (comme corrigé pour l'enseignant-e).
- Les élèves doivent regarder une photo puis partir à la recherche de l'objet, le voir et le mémoriser SANS le prendre et revenir dire de quel objet (ou couleur ou...) il s'agit. L'enseignant-e valide la réponse et envoie l'élève vers un autre numéro de photo.
- Variante : idem avec un plan simple plutôt que des photos.

### Au cycle 2 :

- Même principe avec des plans/cartes.
- Variante : les élèves dessinent eux-mêmes leur carte, chacune avec un numéro attribué par l'enseignant-e. Ils y indiquent alors deux points qui représentent les endroits où ils iront déposer deux objets personnels. L'enseignant-e prend note de quels objets correspondent à quel numéro de carte. Au début du jeu, toutes les cartes sont déposées sur le sol (penser au vent → des cailloux peuvent être utiles) et chaque élève commence par trouver la carte du numéro qui suit le sien, afin que chacun-e parte dans une autre direction. Ensuite l'ordre des recherches pourrait se faire de manière libre. L'enseignant-e peut soit valider les réponses à chaque fois qu'un-e élève arrive, soit laisser une feuille par élève, à remplir au fur et à mesure (avec auto-correctif à la fin).

**Danse** : en plein air ou en salle

- Chorégraphies sans contact.
- 4x8 temps simples, à réaliser tous ensemble/en miroir/en départ décalé/...
- Se déplacer librement en marchant sur 4x8, puis réaliser la chorégraphie sur 4x8, puis se déplacer à nouveau, etc.
- Chaque élève pourrait venir en classe avec une idée de mouvement et le présenter aux autres.
- Pour des idées de pas, les élèves et l'enseignant-e peuvent aller sur le site de référence <https://dance360-school.ch/fr/>.

### **Sprint - jeux de réaction** : en plein air ou en salle

- Courses à trois ou quatre, avec couloirs espacés. Une fois la ligne d'arrivée (max. 60m) franchie, revenir par les côtés pour laisser la place aux prochains. Lors de la deuxième série, les élèves qui ont gagné choisissent un handicap (1 main dans une poche, départ dans une autre position que les autres, frapper 5x des mains avant de partir, etc.), avec comme challenge d'essayer de toujours gagner ; ou alors les séries se font par niveau. Variantes : changer les positions de départ (regard en arrière, sautiller sur place en tournant sur soi, fermer les yeux, faire des cercles avec les bras, etc.)
- Estafettes sans contact : l'élève fait aller-retour en tournant autour d'un cône. La seule différence avec une estafette classique est le fait que le suivant part quand son partenaire franchit la ligne délimitée par les assiettes, deux mètres devant les coureurs en attente (ainsi les mains ne se touchent pas).
- Sprint à risque : éventuellement garder le même nombre de colonne que pour l'estafette. Chaque 1<sup>er</sup> élève de la colonne a 6 sec. pour contourner l'un des 6 cônes placés à des distances toujours plus lointaines et revenir au point de départ pour franchir la ligne. Si le cône 3 a été contourné et que l'élève a franchi la ligne dans les 6 sec., alors il donne 3 points à son équipe. Si le torse n'a pas franchi la ligne, alors c'est 0 point (l'enseignant-e siffle le départ et la fin du temps imparti). Une courte pause est faite entre chaque série ; puis c'est le départ pour le deuxième coureur de chaque colonne.  
Il est préférable de laisser un essai à chaque élève avant de réaliser le concours par équipe, en additionnant les points.

### **Parcours de coordination** (marelle, équilibre, etc.) : en plein air ou en salle

- Marelle de cerceaux/à la craie : sauter sur le pied qui correspond au côté duquel est posé le cerceau.  
Variante : en mémorisant et en fermant les yeux sur les x premiers sauts ; en sautant en arrière ; en levant le bras du même côté que le pied ;...
- Parcours d'équilibre : en marchant sur des plots, sur un banc retourné, sur une grande corde en arrière, en sautillant sur différentes sortes de tapis,...
- Le parcours pourrait être réalisé en serpentif, afin d'occuper un maximum d'espace dans la salle, et il pourrait intégrer des exercices de renforcements (position du skieur, mouvements avec bras écartés pendant une certaine durée, etc.).

### **Yoga - étirements - renforcement** : en plein air ou en salle

- Voir document annexe avec les pictogrammes/photos.
- En salle, l'idéal serait d'avoir un tapis par élève, ou un espace délimité par 4 assiettes s'il n'y a pas suffisamment de tapis, et d'y rester pendant la durée de la séance. Chaque élève pourrait désinfecter son espace avant de quitter la salle.
- Possibilité d'alterner de différentes manières :
  - un exercice de renforcement, un exercice d'étirement, un de renforcement,...
  - une série de 4 exercices de renforcement, une série de 4 exercices d'étirement, etc.
  - 15 min de renforcement, 15 min d'étirement (variés)
- Pour ces exercices, il faut veiller à prendre en compte les différences interindividuelles, en proposant plusieurs alternatives soit au niveau du mouvement, soit au niveau de la durée de l'exercice, en laissant le choix aux élèves.

## **Ballon par-dessus le fil / mini-volley : en salle**

- Pour un engagement maximal des élèves et afin d'éviter les contacts, il est recommandé de tirer un filet dans la longueur, en faisant jouer les élèves à 1 contre 1 ou 2 contre 2.
- Les règles doivent bien sûr être adaptées, comme par exemple en autorisant le blocage du ballon. L'objectif reste toujours de faire tomber le ballon dans le terrain adverse.
- Pour quelques idées de progressions, voir <https://www.volleyball.ch/fr/federation/releve/kids-volley/>

## **Balle brûlée - baseball : en plein air ou en salle**

Partant du constat que dans la forme classique de la balle brûlée à deux équipes, peu d'élèves sont réellement actifs, il convient de proposer des variantes. En voici un exemple :

- 4 équipes (A, B, C et D) : au début du jeu, l'équipe A est dans le terrain (réceptionneurs), les équipes B, C et D forment 3 colonnes au point de départ (coureurs).  
Le premier élève de la colonne B, le premier de la colonne C et le premier de la colonne D ont chacun un ballon, qu'ils lancent au signal de l'enseignant-e. Ils courent ensuite les trois pour atteindre au minimum les tapis (bases), au maximum l'arrivée (dernière base).  
L'équipe A doit alors ramener les 3 ballons dans les 3 cerceaux, avec la règle "seulement 3 pas autorisés ballon en main". Les élèves doivent donc se faire des passes.  
Un coureur encore sur le parcours au signal "brûlé" soit revenir dans sa colonne ; les deux autres peuvent continuer dès les prochains lancers.  
Après 3 min, un tournus est organisé : l'équipe A se place dans la colonne de gauche, l'équipe B au milieu, l'équipe C à droite, et l'équipe D va dans le terrain.  
Après 4 tournus, tous les élèves ont pris le rôle de réceptionneurs.

Quelques possibilités/suggestions :

- Demander aux élèves de mettre un petit objet (une allumette par exemple) dans le cerceau de leur équipe, contre un mur, quand ils ont marqué un point, et additionner tous les points de l'équipe après les 4 tournus.
- Prévoir des obstacles entre les bases afin de ralentir la course des coureurs et faciliter la tâche des réceptionneurs (faire un tour complet autour d'un piquet, entrer dans un cerceau et le ressortir par le haut, faire 4 sauts à la corde, faire une passe contre le mur avec un ballon et le reposer sur une assiette sans qu'il ne tombe, etc. → prévoir 3x le même matériel).
- Faire courir à trois mais ne faire lancer qu'un élève (toujours celui de la colonne de gauche par exemple, avec 4 tournus comme ça chaque élève lance une fois), ou deux élèves (à ajuster en fonction de la facilité/difficulté pour les élèves coureurs de marquer des points).
- Possible à 3 équipes si la classe est peu nombreuse.