|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | | **Education Physique et Sportive et activité physique à l’école**  **Recommandations et propositions à partir du 2 novembre** |
| **RAPPEL DES FONDAMENTAUX DU PROTOCOLE SANITAIRE** | | |
| * Maintenir la distanciation physique * Appliquer les gestes barrières (lavage des mains, port du masque\*, ventilation des locaux) * Limiter le brassage des élèves * Assurer le nettoyage et la désinfection des locaux et matériels * Former, informer et communiquer   \*Pas obligatoire lorsqu’il est incompatible avec l’activité | | |
| **MESURES A APPLIQUER POUR LES ACTIVITES SPORTIVES (Repères pour l’organisation de l’EPS)** | | |
| * **Les élèves pourront continuer à utiliser les équipements sportifs extérieurs ainsi que les équipements sportifs couverts (gymnases), incluant les piscines.** * **Les professeurs sont compétents pour adapter leur organisation leur enseignement et leur projet pédagogique à ces conditions sanitaires.** * **La limitation du brassage entre groupes d’élèves est renforcée.** * **Le port du masque n’étant pas possible lors d’une activité physique, le strict respect de la distanciation physique doit alors être assuré. Les avis du Haut conseil de la santé publique prévoient une distanciation d’au moins deux mètres en cas d’activités sportives, règle que la pratique de certains sports ne permet pas.** * **Seuls les sports permettant de respecter cette distanciation peuvent être pratiqués. Les activités, les formes de pratique ou les organisations qui impliquent des contacts directs entre élèves sont proscrites.** * **Les élèves qui ne sont pas momentanément en activité physique (juges, observateurs, etc) doivent porter leur masque et respecter, dans la mesure du possible, la distance d’un mètre, définie pour les personnes en position statique.** * **S’il est recommandé de privilégier les activités extérieures, l’activité physique en gymnase reste possible.** * **Les activités aquatiques sont possibles et organisées dans le respect des protocoles sanitaires et de la réglementation applicable à chaque piscine.** * **L’utilisation du matériel partagé par les élèves d’une même classe ou d’un même groupe de classe est possible (raquettes, ballons, volants, …).** | | |

**L’EPS peut-être un bon point d’appui pour apprendre les gestes barrières et les règles de distanciation**

|  |
| --- |
| ***Champs d’apprentissage 4 :***  ***Collaborer ; coopérer, s’opposer (Cycle 1)***  ***Conduire et maîtriser un affrontement collectif ou interindividuel (cycles 2 et 3)*** |

Voici quelques exemples de situations à proposer aux élèves.  
Il conviendra d’adapter les situations aux mesures sanitaires et aux réalités de chaque école ou classe. Celles-ci sont proposées sur les fiches.

***JEUX DE RAQUETTES***

***Les jeux peuvent se faire avec des ballons de baudruche, avec des balles en mousse ou avec des balles de tennis selon le niveau et l’âge de élèves.***

1. **MAÎTRISE DE LA BALLE ET DES TRAJECTOIRES *(avec balles sans raquette)***

|  |  |
| --- | --- |
| **A LA MAIN C1 C2 C3** | |
|  | **Situation 1 :**  **Déroulement :**  - Chaque élève a une balle. Il la lance en l’air et doit la rattraper  .  **Situation 2 :**  **Déroulement :**  Chaque élève fait rebondir la balle au sol et la rattrape  **Situation 3 :**  Chaque élève lance la balle contre un mur et la rattrape |
| **Matériel :**   * Des balles | **Règles d’organisation**   * Distance de 2 m entre chaque élève effectuant le parcours * Nettoyage des engins avant la prochaine utilisation |

|  |  |
| --- | --- |
| **LE MANO À MANO** | |
|  | **Déroulement :**  - Un joueur me lance une balle. Je dois attraper la balle à la main après un rebond.  - Je la renvoie ensuite à mon partenaire qui doit à son tour la bloquer dans ses mains après un rebond.  (la balle peut être attrapée avec une seule main ou avec les 2 mains).  **Relances :**  1. Allonger la distance entre le lanceur et le receveur  2. Ajouter des plots et un élastique entre les élèves et lancer la balle par-dessus le « filet » et dans le terrain. |
| **Matériel :**   * Des balles de tennis * Des plots * Un élastique | **Règles d’organisation**   * Distance de 2 m entre chaque élève effectuant le parcours * Nettoyage des engins avant la prochaine utilisation |

|  |  |
| --- | --- |
| **LE MARCHAND DE GLACES** | |
|  | **Déroulement :**  - Un joueur me lance une balle. Je dois attraper la balle avec le cône après un rebond.  - Je la renvoie ensuite à mon partenaire qui doit à son tour la bloquer dans son cône après un rebond.  **Relances :**  1. Allonger la distance entre le lanceur et le receveur  2. Ajouter des plots et un élastique entre les élèves et lancer la balle par-dessus le « filet » et dans le terrain. |
| **Matériel :**   * Des balles de tennis * Des cônes (ou petits plots) * Un élastique | **Règles d’organisation**   * Distance de 2 m entre chaque élève effectuant le parcours * Nettoyage des engins avant la prochaine utilisation |

1. **MAÎTRISE DE LA RAQUETTE ET DE LA BALLE *(avec balles et raquettes sans rebond)***

|  |  |
| --- | --- |
| **1, 2, 3 SOLEIL** | |
|  | **Déroulement :**  - Le jeu est joué de manière traditionnelle. Chaque élève a une balle posée sur sa raquette et doit se rapprocher du mur au fur et à mesure.  **Relances :**  1. Allonger la distance départ-mur  2.Mettre 2 balles sur la raquette  **Situation 2 :**  **Déroulement :**  - Un joueur a une raquette et une balle posée dessus. Il doit suivre à 2 m un autre élève sans raquette et faire les mêmes actions que lui (se retourner, faire un tour sur soi-même, se déplacer accroupis, monter des marches, …) |
| **Matériel :**   * Une balle et une raquette par élève. | **Règles d’organisation**   * Distance de 2 m entre chaque élève effectuant le jeu * Nettoyage des engins avant la prochaine utilisation |

|  |  |
| --- | --- |
| **LE TOUR DE L’HORLOGE** | |
|  | Déroulement :  - Je dois faire le tour des plots en tenant ma balle en équilibre sur la raquette.  - Je fais un relais par équipe  **Relances :**  1.Varier la forme du parcours (plus ou moins large, ligne droite, courbe, demi-tour, slalom plus ou moins ouvert…). |
| **Matériel :**   * Une raquette et une balle par élève. * Des plots | **Règles d’organisation**   * Plusieurs parcours * Distance de 2 m entre chaque élève effectuant le parcours * Nettoyage des engins avant la prochaine utilisation |

|  |  |
| --- | --- |
| **LA CIBLE / LES PLOTS** | |
|  | **Situation : La cible**  **Déroulement**  Envoyer la balle avec la raquette dans la cible située sur un mur  **Situation : Les plots**  **Déroulement**  Envoyer la balle avec la raquette en essayant de toucher, renverser l’un des 3 plots situés à 3 mètres du joueur.  **Relances :**  1. Allonger la distance entre le joueur et la cible  2. Ajouter des plots et un élastique entre les élèves et lancer la balle par-dessus le « filet » et dans le terrain. |
| **Matériel :**   * Une balle et une raquette par élève * Des plots * Un élastique | **Règles d’organisation**   * Distance de 2 m entre chaque élève effectuant le parcours * Nettoyage des engins avant la prochaine utilisation |

1. **MAÎTRISE DU REBOND**

|  |  |
| --- | --- |
| **DE LA RAQUETTE À LA MAIN** | |
|  | **Situation 1 :**  **Déroulement :**  - Chaque élève a une raquette et une balle. Il lance la balle en l’air avec la raquette (à 1 ou 2 m de hauteur) et doit la rattraper avec la main libre.  **Situation 2 :**  **Déroulement :**  - Chaque élève a une raquette et une balle. Il lance la balle vers le sol avec la raquette et doit la rattraper avec la main libre.  **Situation 3 :**  - Chaque élève a une raquette et une balle. Il lance la balle avec la raquette sur un mur et doit la rattraper avec la main libre. |
| **Matériel :**   * Une balle et une raquette par élève. | **Règles d’organisation**   * Distance de 2 m entre chaque élève effectuant le parcours * Nettoyage des engins avant la prochaine utilisation |

|  |  |
| --- | --- |
| **MAÎTRISE DU REBOND C2 C3** | |
|  | **Situation 1 :**  **Déroulement :**  - Chaque élève a une raquette et une balle. Il lance la balle en l’air avec la raquette (à 1 ou 2 m de hauteur) et jongle.  **Situation 2 :**  **Déroulement :**  - Chaque élève a une raquette et une balle. Il lance la balle vers le sol avec la raquette et la fait rebondir plusieurs fois.  **Situation 3 :**  - Chaque élève a une raquette et une balle. Il lance la balle avec la raquette sur un mur et doit renvoyer plusieurs fois la balle vers le mur (avec ou sans rebond au sol) |
| **Matériel :**   * Une balle et une raquette par élève. | **Règles d’organisation**   * Distance de 2 m entre chaque élève effectuant le parcours * Nettoyage des engins avant la prochaine utilisation |

|  |  |
| --- | --- |
| **L’HORLOGE À REBONDS** | |
|  | Déroulement :  - Je dois faire le tour des plots en faisant rebondir la balle sur la raquette (en jonglant)  - J’alterne l’équilibre de la balle sur la raquette et le jonglage lorsque j’arrive à un nouveau plot.  - Je fais un relais par équipe (en jonglant). Si la balle tombe par terre, je la ramasse et je reprends mon parcours.  **Relances :**  1.Varier la forme du parcours (plus ou moins large, ligne droite, courbe, demi-tour, slalom plus ou moins ouvert…).  2. |
| **Matériel :**   * Une raquette et une balle par élève. * Des plots | **Règles d’organisation**   * Plusieurs parcours * Distance de 2 m entre chaque élève effectuant le parcours * Nettoyage des engins avant la prochaine utilisation |

1. **MAÎTRISE DES ECHANGES**

|  |  |
| --- | --- |
| **LE MANO-MANO** | |
|  | **Déroulement**  - Un joueur me lance une balle. Je dois renvoyer la balle à la main après un rebond.  - Un joueur me lance une balle. Je dois renvoyer la balle avec ma raquette après un rebond.  - Chaque élève à une raquette. Le joueur qui a la balle engage et envoie la balle avec sa raquette vers l’autre joueur. Celui-ci doit à son tour renvoyer la balle avec sa raquette. Et ainsi de suite  **Relances :**  1. Allonger la distance entre le lanceur et le receveur  2. Ajouter des plots et un élastique entre les élèves et lancer la balle par-dessus le « filet » et dans le terrain.  3. Avec les raquettes, faire travailler le coup droit et le revers |
| **Matériel :**   * Une balle et une raquette par élève. * Des plots * Un élastique | **Règles d’organisation**   * Distance de 2 m entre chaque élève effectuant le parcours * Nettoyage des engins avant la prochaine utilisation |