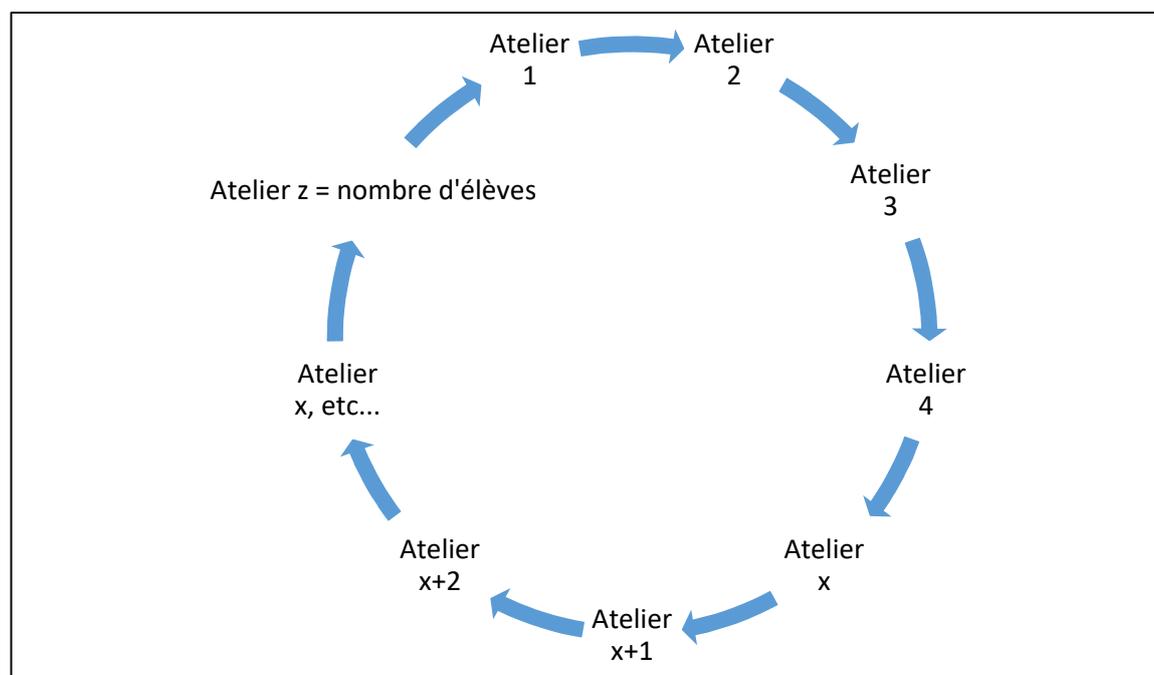


Éducation Physique et protocole sanitaire renforcé

Annexe 1

Consignes d'organisation Des défis individuels à réaliser

Des situations vous sont proposées dans cette annexe 1 pour installer **un défi simple par élève** sur une séance d'environ 30 minutes en respectant la distanciation. Deux propositions sont faites en fonction de vos objectifs et de la configuration des espaces de votre école. **Situation A**, vous pouvez mettre en place un circuit en sollicitant les élèves sur de la marche ou de la course à allure modérée en balisant un espace spécifique. **Situation B**, vous organisez vos séances d'EPS comme une succession d'ateliers individuels avec une rotation pendant la séance. Plusieurs jours seront nécessaires pour permettre à tous les élèves d'effectuer la totalité des ateliers (nombre d'ateliers = nombre d'élèves).



Situation A. Concernant les situations de marche et/ou de course à allure modérée, elles reposent sur le balisage d'un circuit (dans la cour ou sur l'espace EPS) et peuvent être rapprochées de la mise en place du « **Daily mile** » évoqué dans le livret de l'élève en dernière page. Ce dispositif s'appuie sur une organisation internationale et votre classe peut y souscrire (<https://www.thedailymile.fr/>). Toutefois, il n'est pas nécessaire d'être inscrit pour relever le défi quotidien au sein de sa classe ou de son école. Vous trouverez ci-dessous une proposition tirée d'une organisation faite par les CPD de la Sarthe.

Une exploitation en classe est possible grâce au **livret de l'élève** (dernière page).

LA MARCHÉ et/ou LA COURSE A ALLURE MODERÉE

Objectifs

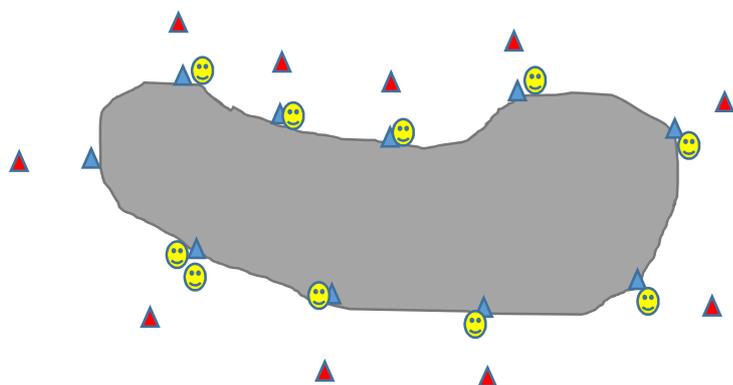
- Gérer son effort
- Adapter son déplacement à différents paramètres : distance, durée, intensité
- Se déplacer à allure régulière.
- Respecter les consignes de distanciation
- Appréhender la notion d'espace/temps. Etalonner son pas

Règles d'organisation

- 1 élève par plot : 5 m de distances entre les élèves.
- 1 zone de refuge personnelle éloignée du parcours en cas d'arrêt
- Effort d'allure modérée ou faible

Les relevés d'informations se font par l'élève à la fin de son effort sur une feuille personnelle

Tache 1-2-3

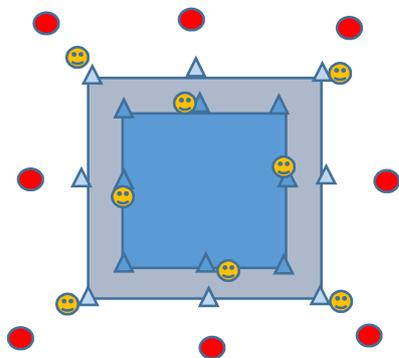


Un parcours de 100 m étalonné tous les 5 m et matérialisé par des plots.

Au niveau de chaque plot du parcours, à l'extérieur du parcours (2 m environ) un plot d'une autre couleur qui sert de refuge individuel en cas d'arrêt.

1 élève par plot

Tâche 4



Parcours intérieur : 10 m
entre les plots

Parcours extérieur : 12 m
entre les plots

Tâche 1 :

- Se déplacer sur un temps donné (3min par exemple)
- Tous les élèves doivent passer au même moment en face d'un plot
- Rythme donné par l'enseignant ou rythme libre

Tâche 2 : Le contrat :

- Je choisis mon contrat '5, 10, 15 min) sans m'arrêter
- Je choisis la distance que je veux marcher (500m, 1 km, 1,5 km...)

Tâche 3 : l'étalonnage

- Je compte mon nombre de pas sur 100 m, je calcule la longueur de mon pas.
- Je compte mon nombre de pas par minute. Je calcule ma vitesse

Tâche 4 : Le changement de rythme (nécessite d'avoir des parcours enchâssés.

Je peux changer de parcours quand je veux pour accélérer, pour ralentir

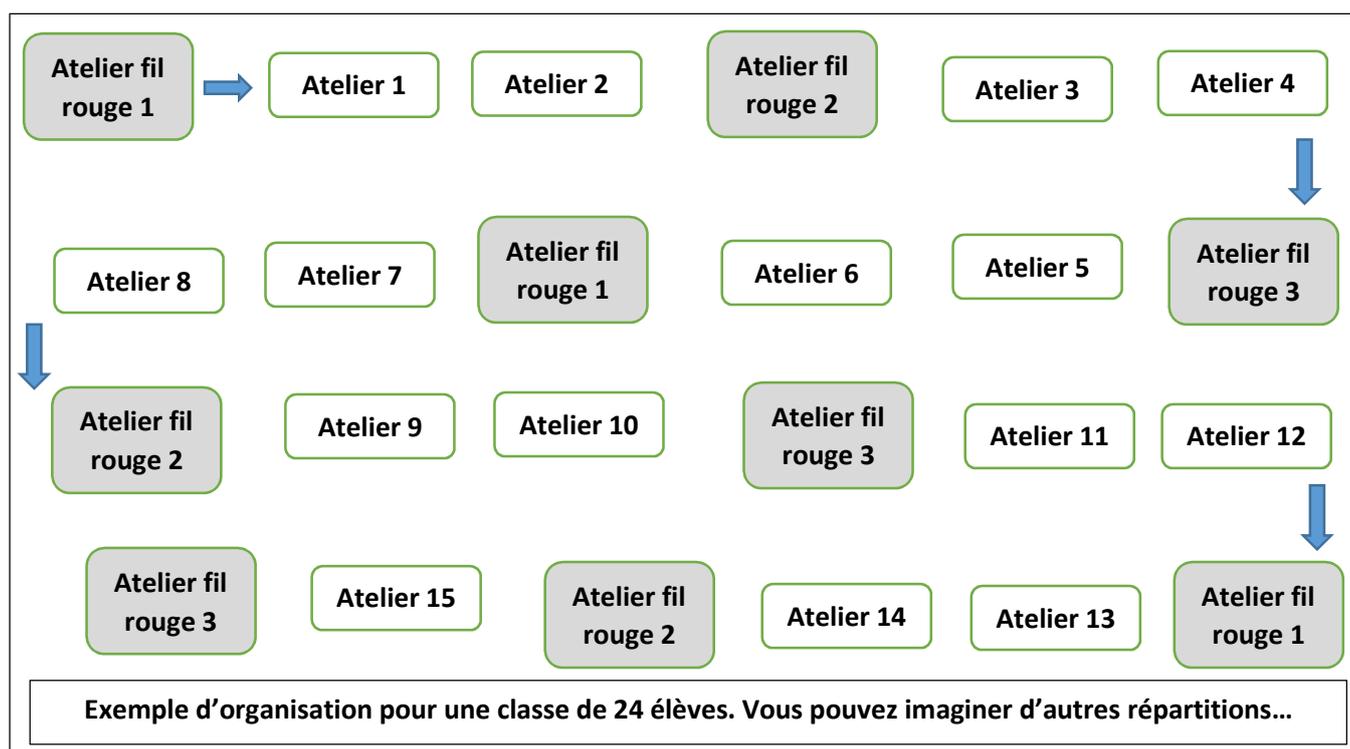
Situation B. Chaque jour (1 à 2 fois), vous installez les mêmes ateliers individuels dans votre espace EPS : les élèves pendant la séance, et jour après jour, tourneront sur les différentes activités. Ces exercices font appel à des éléments de motricité simples basés sur l'équilibre et la coordination.

En effet, le principe retenu privilégie un espace dédié à l'EPS sur un terrain proche de l'école. À défaut, il serait souhaitable de baliser un espace dans la cour pour laisser une place réservée à la mise en œuvre de l'EPS et garder une organisation compatible avec les récréations échelonnées.

Les fiches suivantes peuvent être photocopiées et mises dans une pochette plastique, posées par terre à l'endroit réservé à l'atelier pour assurer l'autonomie de la pratique de l'élève. Ces espaces seront stables tout au long des séances (espacés d'au moins 2 mètres), permettant une installation rapide et une réutilisation des marquages au sol. Nous avons fait le choix **d'un minimum de matériel** pour faciliter la mise en place : 1 corde, 1 petit ballon, 1 décamètre, 13 plots, 1 sac de sable à lancer, 1 poubelle, 1 dé, des craies, 1 mouchoir en papier.

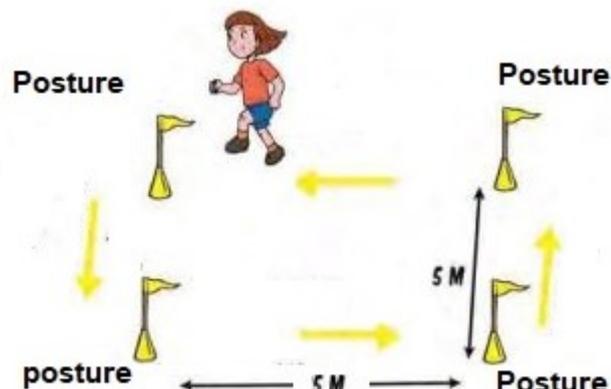
À chaque séance, les élèves se répartissent sur les différents ateliers (rajouter des ateliers « **fil rouge** » qui seront répétés régulièrement pour compléter jusqu'à atteindre votre effectif de classe). Ils effectuent les situations proposées, à leur rythme, étape par étape, ce qui permet de valoriser le travail effectué et d'être en réussite. Toutes les étapes ne sont pas obligatoires, elles sont une progression possible pour donner à tous des contenus adaptés dans leur complexité et dans leur intensité.

De retour en classe, les élèves peuvent témoigner de cette pratique sur le **livret de l'élève** en décrivant les situations les plus marquantes pour eux.



Fiche Fil rouge N°1

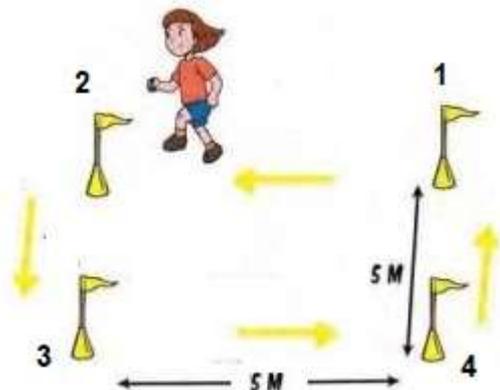
Le carré des postures (Coordination et rythme)



ETAPE 1	<p>Je me déplace de plot en plot en trottinant lentement.</p> <p>Je tiens une posture de mon choix à chaque plot pendant 5 secondes.</p> <p><u>Exemples de postures</u> : accroupis, jambes fléchies, sur un pied, etc...</p>	<p>Série 1 : Je réalise 1 carré</p> <p>Série 2 : Je réalise 2 carrés consécutifs</p> <p>Série 3 : Je réalise 3 carrés consécutifs</p> <p>Série 4 : Je réalise 4 carrés consécutifs</p> <p>Série 5 : Je réalise 5 carrés consécutifs</p>
ETAPE 2	<p>Je me déplace de plot en plot en trottinant lentement.</p> <p>Je choisis 2 postures, je les maintiens en alternance pendant 5 secondes (La première au premier plot, la deuxième au 2ieme plot et je recommence).</p>	<p>Série 1 : Je réalise 1 carré</p> <p>Série 2 : Je réalise 2 carrés consécutifs</p> <p>Série 3 : Je réalise 3 carrés consécutifs</p> <p>Série 4 : Je réalise 4 carrés consécutifs</p> <p>Série 5 : Je réalise 5 carrés consécutifs</p>
ETAPE 3	<p>Je me déplace de plot en plot en trottinant lentement</p> <p>Je choisis 4 postures, je les maintiens en alternance pendant 5 secondes (une au premier plot, la deuxième au 2ieme plot, etc...).</p>	<p>Série 1 : Je réalise 1 carré</p> <p>Série 2 : Je réalise 2 carrés consécutifs</p> <p>Série 3 : Je réalise 3 carrés consécutifs</p> <p>Série 4 : Je réalise 4 carrés consécutifs</p> <p>Série 5 : Je réalise 5 carrés consécutifs</p>
ETAPE 4	<p>Je me déplace de plot en plot en trottinant rapidement.</p> <p>Je choisis 2 postures, je les maintiens en alternance pendant 5 secondes (La première au premier plot, la deuxième au 2ieme plot et je recommence).</p>	<p>Série 1 : Je réalise 1 carré</p> <p>Série 2 : Je réalise 2 carrés consécutifs</p> <p>Série 3 : Je réalise 3 carrés consécutifs</p> <p>Série 4 : Je réalise 4 carrés consécutifs</p> <p>Série 5 : Je réalise 5 carrés consécutifs</p>
ETAPE 5	<p>Je me déplace de plot en plot en trottinant rapidement</p> <p>Je choisis 4 postures, je les maintiens en alternance pendant 5 secondes (une au premier plot, la deuxième au 2ieme plot, etc...).</p>	<p>Série 1 : Je réalise 1 carré</p> <p>Série 2 : Je réalise 2 carrés consécutifs</p> <p>Série 3 : Je réalise 3 carrés consécutifs</p> <p>Série 4 : Je réalise 4 carrés consécutifs</p> <p>Série 5 : Je réalise 5 carrés consécutifs</p>
ETAPE 6	<p>Je me déplace de plot en plot le plus rapidement possible.</p> <p>Je choisis 4 postures, je les maintiens en alternance pendant 5 secondes (une au premier plot, la deuxième au 2ieme plot, etc...).</p>	<p>Série 1 : Je réalise 1 carré</p> <p>Série 2 : Je réalise 2 carrés consécutifs</p> <p>Série 3 : Je réalise 3 carrés consécutifs</p> <p>Série 4 : Je réalise 4 carrés consécutifs</p> <p>Série 5 : Je réalise 5 carrés consécutifs</p>

Fiche Fil rouge N°2

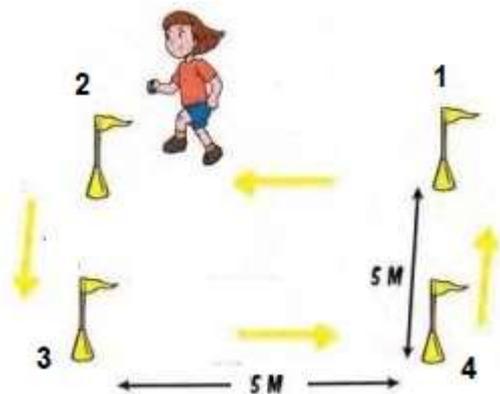
Le carré des courses (Coordination et rythme)



<p>ETAPE 1</p>	<p>Je me déplace de plot en plot en choisissant un type de course. <u>Exemples de courses</u> : en pas chassés, en pas croisés, en marche arrière, en zigzagant, etc...</p>	<p>Série 1 : Je réalise 1 carré Série 2 : Je réalise 2 carrés consécutifs Série 3 : Je réalise 3 carrés consécutifs Série 4 : Je réalise 4 carrés consécutifs Série 5 : Je réalise 5 carrés consécutifs</p>
<p>ETAPE 2</p>	<p>Je me déplace de plot en plot en choisissant 2 types de course différents. Je change de course à chaque plot. <u>Exemples de courses</u> : en pas chassés, en pas croisés, en marche arrière, en zigzagant, etc...</p>	<p>Série 1 : Je réalise 1 carré Série 2 : Je réalise 2 carrés consécutifs Série 3 : Je réalise 3 carrés consécutifs Série 4 : Je réalise 4 carrés consécutifs Série 5 : Je réalise 5 carrés consécutifs</p>
<p>ETAPE 3</p>	<p>Je me déplace de plot en plot en choisissant 4 types de course différents. Je change de course à chaque plot en alternant les 4 courses de mon choix sur chaque longueur du carré. <u>Exemples de courses</u> : en pas chassés, en pas croisés, en marche arrière, en zigzagant, etc...</p>	<p>Série 1 : Je réalise 1 carré Série 2 : Je réalise 2 carrés consécutifs Série 3 : Je réalise 3 carrés consécutifs Série 4 : Je réalise 4 carrés consécutifs Série 5 : Je réalise 5 carrés consécutifs</p>
<p>ETAPE 4</p>	<p>Je me déplace de plot en plot en enchainant le plus de types de course différents. Je change de course à chaque plot et je l'effectue sur <u>une longueur du carré</u>. <u>Exemples de courses</u> : en pas chassés, en pas croisés, en marche arrière, en zigzagant, etc...</p>	<p>Je réalise le plus grand nombre de tour sans répéter le même type course et en changeant à chaque plot. je mémorise mon record</p>

Fiche Fil rouge N°3

Le carré des émotions (Expression corporelle)



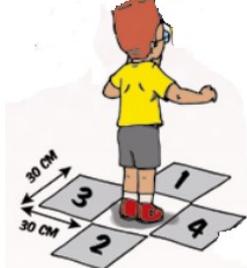
ETAPE 1	<p>Je me déplace de plot en plot en choisissant une expression.</p> <p><u>Exemples d'expressions</u> : en colère, heureux, triste, peureux, euphorique, fier, boudeur, etc...</p>	<p>Série 1 : Je réalise 1 carré et j'effectue un autre essai avec une autre expression et ainsi de suite...</p>
ETAPE 2	<p>Je me déplace de plot en plot en choisissant 2 expressions différentes.</p> <p>Je change d'expression lorsque je passe à côté de chaque plot.</p> <p><u>Exemples d'expressions</u> : en colère, heureux, triste, peureux, euphorique, fier, boudeur, etc...</p>	<p>Série 1 : Je réalise 1 carré</p> <p>Série 2 : Je réalise 2 carrés consécutifs</p> <p>Je peux modifier ma façon de faire pour une même expression.</p>
ETAPE 3	<p>Je me déplace de plot en plot en choisissant 4 expressions différentes.</p> <p>Je change d'expression lorsque je passe à côté de chaque plot.</p> <p><u>Exemples d'expressions</u> : en colère, heureux, triste, peureux, euphorique, fier, boudeur, etc...</p>	<p>Série 1 : Je réalise 1 carré</p> <p>Série 2 : Je réalise 2 carrés consécutifs</p> <p>Je peux modifier ma façon de faire pour une même expression.</p>
ETAPE 4	<p>Je me déplace de plot en plot en enchainant le plus grand nombre d'expressions différentes et/ou de façon différentes de les exprimer.</p> <p>Je change d'expression à chaque plot.</p> <p><u>Exemples d'expressions</u> : en colère, heureux, triste, peureux, euphorique, fier, boudeur, etc...</p>	<p>Je réalise le plus grand nombre de tour sans répéter la même façon de faire. Je peux garder un type d'expression et varier les modalités et/ou en changer.</p> <p>je mémorise mon record</p>

Annexe 1

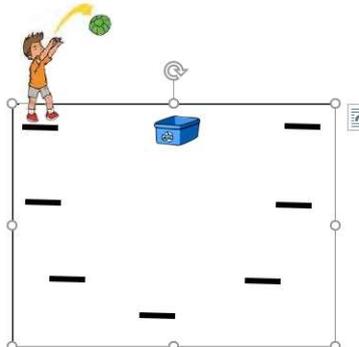
Fiche 1

<p>La corde à sauter (Coordination et rythme) Une corde sur l'atelier à désinfecter après chaque séance si elle est utilisée par un autre groupe</p>		
ETAPE 1	<p>Sans se déplacer Enchaîner des sauts pieds joints</p>	<p>Série 1 : Je réalise 5 sauts consécutifs Série 2 : Je réalise 10 sauts consécutifs Série 3 : Je réalise 15 sauts consécutifs Série 4 : Je réalise 20 sauts consécutifs Série 5 : Je réalise le maximum de répétitions et je mémorise mon record</p>
ETAPE 2	<p>Sans se déplacer Enchaîner des sauts pied droit, une série puis Enchaîner des sauts pied gauche, une série Augmenter le nombre de répétitions à chaque série</p>	<p>Série 1 : Je réalise 5 sauts consécutifs Série 2 : Je réalise 10 sauts consécutifs Série 3 : Je réalise 15 sauts consécutifs Série 4 : Je réalise 20 sauts consécutifs Série 5 : Je réalise le maximum de répétitions et je mémorise mon record</p>
ETAPE 3	<p>Sans se déplacer Enchaîner des sauts pied droit puis pied gauche en alternant à chaque fois</p>	<p>Série 1 : Je réalise 5 sauts consécutifs Série 2 : Je réalise 10 sauts consécutifs Série 3 : Je réalise 15 sauts consécutifs Série 4 : Je réalise 20 sauts consécutifs Série 5 : Je réalise le maximum de répétitions et je mémorise mon record</p>
ETAPE 4	<p>En avançant Enchaîner des sauts pieds joints, une série puis En reculant Enchaîner des sauts pieds joints une série Ensuite passer à la série suivante</p>	<p>Série 1 : Je réalise 5 sauts consécutifs Série 2 : Je réalise 10 sauts consécutifs Série 3 : Je réalise 15 sauts consécutifs Série 4 : Je réalise 20 sauts consécutifs Série 5 : Je réalise le maximum de répétitions et je mémorise mon record</p>
ETAPE 5	<p>En avançant Enchaîner des sauts pied droit, une série puis En reculant Enchaîner des sauts pied gauche, une série Ensuite passer à la série suivante</p>	<p>Série 1 : Je réalise 5 sauts consécutifs Série 2 : Je réalise 10 sauts consécutifs Série 3 : Je réalise 15 sauts consécutifs Série 4 : Je réalise 20 sauts consécutifs Série 5 : Je réalise le maximum de répétitions et je mémorise mon record</p>
ETAPE 6	<p>En avançant Enchaîner des sauts pied droit puis pied gauche en alternant à chaque fois En reculant Enchaîner des sauts pied droit puis pied gauche en alternant à chaque fois</p>	<p>Série 1 : Je réalise 5 sauts consécutifs Série 2 : Je réalise 10 sauts consécutifs Série 3 : Je réalise 15 sauts consécutifs Série 4 : Je réalise 20 sauts consécutifs Série 5 : Je réalise le maximum de répétitions et je mémorise mon record</p>
ETAPE 7	<p>Sans se déplacer Enchaîner des sauts pieds joints en croisant et décroisant les bras à chaque saut</p>	<p>Série 5 : Je réalise le maximum de répétitions et je mémorise mon record</p>
ETAPE 8	<p>Sans se déplacer Enchaîner des sauts pieds joints en faisant passer deux fois la corde sous les pieds pour un saut</p>	<p>Série 5 : Je réalise le maximum de répétitions et je mémorise mon record</p>

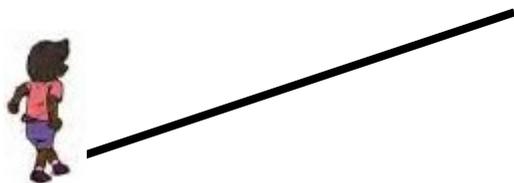
Fiche 2

Fiche 2		
<p>La croix (Coordination et rythme)</p> <p>Tracer au sol à la craie (ou faire tracer par l'élève) une croix avec des carrés de 30cm/30cm environ</p>		
ETAPE 1	Réaliser des enchaînements de rebonds <i>pieds joints</i> en respectant l'ordre suivant : 010203040	Série 1 : Je réalise 5 enchaînements consécutifs Série 2 : Je réalise 10 enchaînements consécutifs Série 3 : Je réalise 15 enchaînements consécutifs Série 4 : Je réalise 20 enchaînements consécutifs
ETAPE 2	Réaliser des enchaînements de rebonds <i>pieds joints</i> en respectant l'ordre suivant : 010203040 Je tape des mains à chaque fois que je saute dans les cases 1,2,3,4	Série 1 : Je réalise 5 enchaînements consécutifs Série 2 : Je réalise 10 enchaînements consécutifs Série 3 : Je réalise 15 enchaînements consécutifs Série 4 : Je réalise 20 enchaînements consécutifs
ETAPE 3	Réaliser des enchaînements de rebonds <i>pieds joints</i> en respectant l'ordre suivant : 010203040 Je lève les bras à chaque fois que je reviens dans la case centrale, 0	Série 1 : Je réalise 5 enchaînements consécutifs Série 2 : Je réalise 10 enchaînements consécutifs Série 3 : Je réalise 15 enchaînements consécutifs Série 4 : Je réalise 20 enchaînements consécutifs
ETAPE 4	Réaliser des enchaînements de rebonds <i>piéd droit</i> en respectant l'ordre suivant : 010203040. Une série puis Réaliser des enchaînements de rebonds <i>piéd gauche</i> en respectant l'ordre suivant : 010203040. Une série Ensuite passer à la série suivante	Série 1 : Je réalise 5 enchaînements consécutifs Série 2 : Je réalise 10 enchaînements consécutifs Série 3 : Je réalise 15 enchaînements consécutifs Série 4 : Je réalise 20 enchaînements consécutifs
ETAPE 5	Réaliser des enchaînements de rebonds <i>piéd droit</i> en respectant l'ordre suivant : 010203040. Je tape des mains à chaque fois que je saute dans les cases 1,2,3,4 Une série puis Réaliser des enchaînements de rebonds <i>piéd gauche</i> en respectant l'ordre suivant : 010203040. Je tape des mains à chaque fois que je saute dans les cases 1,2,3,4 Une série Ensuite passer à la série suivante	Série 1 : Je réalise 5 enchaînements consécutifs Série 2 : Je réalise 10 enchaînements consécutifs Série 3 : Je réalise 15 enchaînements consécutifs Série 4 : Je réalise 20 enchaînements consécutifs
ETAPE 6	Réaliser des enchaînements de rebonds <i>piéd droit</i> en respectant l'ordre suivant : 010203040. Je lève les bras à chaque fois que je reviens dans la case centrale, 0 Une série puis Réaliser des enchaînements de rebonds <i>piéd gauche</i> en respectant l'ordre suivant : 010203040. Je lève les bras à chaque fois que je reviens dans la case centrale, 0 Une série Ensuite passer à la série suivante	Série 1 : Je réalise 5 enchaînements consécutifs Série 2 : Je réalise 10 enchaînements consécutifs Série 3 : Je réalise 15 enchaînements consécutifs Série 4 : Je réalise 20 enchaînements consécutifs

Fiche 3

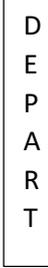
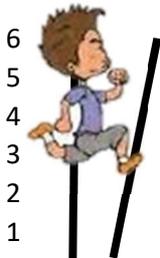
Tour du monde (Coordination lancers)		
<p>Tracer au sol à la craie (ou faire tracer par l'élève) des marques autour d'une cible (poubelle par exemple), cible et balle sont à désinfecter après chaque séance s'ils sont utilisés par un autre groupe</p>		
ETAPE 1	Lancer la balle à deux mains dans la cible en commençant par un côté et en passant par toutes les marques pour arriver de l'autre côté de la cible. <i>Pieds au sol</i>	<p>Série 1 : J'effectue un tour complet Série 2 : J'effectue deux tours complets à la suite Série 3 : J'effectue trois tours complets à la suite Série 4 : J'effectue quatre tours complets à la suite</p>
ETAPE 2	Lancer la balle avec la main droite dans la cible en commençant par un côté et en passant par toutes les marques pour arriver de l'autre côté de la cible. <i>Pieds au sol</i>	<p>Série 1 : J'effectue un tour complet Série 2 : J'effectue deux tours complets à la suite Série 3 : J'effectue trois tours complets à la suite Série 4 : J'effectue quatre tours complets à la suite</p>
ETAPE 3	Lancer la balle avec la main gauche dans la cible en commençant par un côté et en passant par toutes les marques pour arriver de l'autre côté de la cible. <i>Pieds au sol</i>	<p>Série 1 : J'effectue un tour complet Série 2 : J'effectue deux tours complets à la suite Série 3 : J'effectue trois tours complets à la suite Série 4 : J'effectue quatre tours complets à la suite</p>
ETAPE 4	Lancer la balle à deux mains dans la cible en commençant par un côté et en passant par toutes les marques pour arriver de l'autre côté de la cible. <i>Le lancer se fait en sautant sans élan</i>	<p>Série 1 : J'effectue un tour complet Série 2 : J'effectue deux tours complets à la suite Série 3 : J'effectue trois tours complets à la suite Série 4 : J'effectue quatre tours complets à la suite</p>
ETAPE 5	Lancer la balle avec la main droite dans la cible en commençant par un côté et en passant par toutes les marques pour arriver de l'autre côté de la cible. <i>Le lancer se fait en sautant sans élan</i>	<p>Série 1 : J'effectue un tour complet Série 2 : J'effectue deux tours complets à la suite Série 3 : J'effectue trois tours complets à la suite Série 4 : J'effectue quatre tours complets à la suite</p>
ETAPE 6	Lancer la balle avec la main gauche dans la cible en commençant par un côté et en passant par toutes les marques pour arriver de l'autre côté de la cible. <i>Le lancer se fait en sautant sans élan</i>	<p>Série 1 : J'effectue un tour complet Série 2 : J'effectue deux tours complets à la suite Série 3 : J'effectue trois tours complets à la suite Série 4 : J'effectue quatre tours complets à la suite</p>

Fiche 4

<p>La ligne magique (Coordination appuis) Tracer au sol à la craie (ou faire tracer par l'élève) une ligne. On peut utiliser le marquage au sol de la cour</p>		
ETAPE 1	<p>Marche Se déplacer en avant en gardant le pied droit à droite de la ligne et le pied gauche à gauche de la ligne</p>	<p>Série 1 : J'effectue un aller-retour en avant Série 2 : J'effectue deux aller-retours à la suite en avant</p>
ETAPE 2	<p>Marche Se déplacer en avant puis en arrière en gardant le pied droit à droite de la ligne et le pied gauche à gauche de la ligne</p>	<p>Série 1 : J'effectue un aller-retour (aller en avant, retour en arrière) Série 2 : J'effectue deux aller-retours à la suite (aller en avant, retour en arrière)</p>
ETAPE 3	<p>Course lente Se déplacer en avant en plaçant le pied droit à gauche de la ligne et le pied gauche à droite de la ligne</p>	<p>Série 1 : J'effectue un aller-retour en avant Série 2 : J'effectue deux aller-retours à la suite en avant</p>
ETAPE 4	<p>Course lente Se déplacer en avant puis en arrière en plaçant le pied droit à gauche de la ligne et le pied gauche à droite de la ligne</p>	<p>Série 1 : J'effectue un aller-retour (aller en avant, retour en arrière) Série 2 : J'effectue deux aller-retours à la suite (aller en avant, retour en arrière)</p>
ETAPE 5	<p>Course lente Se déplacer de profil en avant en restant sur la ligne. Le pied droit passe devant le pied gauche puis le pied gauche passe derrière le pied droit et ainsi de suite...(pas croisés devant)</p>	<p>Série 1 : J'effectue un aller-retour Série 2 : J'effectue deux aller-retours à la suite</p>
ETAPE 6	<p>Course lente Se déplacer de profil en avant en restant sur la ligne. Le pied droit passe devant le pied gauche puis le pied gauche passe derrière le pied droit puis le pied droit passe derrière le pied gauche, ...(pas croisés devant-derrière)</p>	<p>Série 1 : J'effectue un aller-retour Série 2 : J'effectue deux aller-retours à la suite</p>

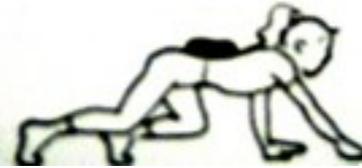
Annexe 1

Fiche 5

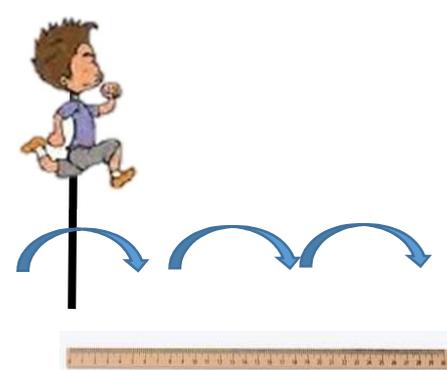
Fiche 5		
<p>La rivière (Coordination)</p> <p>Tracer au sol à la craie (ou faire tracer par l'élève) deux lignes. On peut utiliser le marquage au sol de la cour</p>		 
ETAPE 1	<p>Sans élan</p> <p>Franchir la rivière en essayant les différentes longueurs (1.2.3.4...)</p> <p>Départ pieds joints</p>	<p>Série 1 : J'effectue un essai à chaque marque</p> <p>Série 2 : J'effectue 3 essais à la suite si je ne réussis pas à franchir la rivière</p>
ETAPE 2	<p>3 pas d'élan</p> <p>Franchir la rivière en essayant les différentes longueurs (1.2.3.4...)</p>	<p>Série 1 : J'effectue un essai à chaque marque</p> <p>Série 2 : J'effectue 3 essais à la suite si je ne réussis pas à franchir la rivière</p>
ETAPE 3	<p>6 pas d'élan</p> <p>Franchir la rivière en essayant les différentes longueurs (1.2.3.4...)</p>	<p>Série 1 : J'effectue un essai à chaque marque</p> <p>Série 2 : J'effectue 3 essais à la suite si je ne réussis pas à franchir la rivière</p>
ETAPE 4	<p>9 pas d'élan</p> <p>Franchir la rivière en essayant les différentes longueurs (1.2.3.4...)</p>	<p>Série 1 : J'effectue un essai à chaque marque</p> <p>Série 2 : J'effectue 3 essais à la suite si je ne réussis pas à franchir la rivière</p>

Annexe 1

Fiche 6

<p>Se déplacer sur 4 appuis (Coordination) Utiliser une surface souple et/ou lisse Herbe ou préau</p>		<p>1</p>  <p>et</p> <p>2</p> 
ETAPE 1	Se déplacer sur 4 appuis ventre vers le sol. Sans poser les genoux. Figure 2	Série 1 : J'effectue l'exercice en avançant Série 2 : J'effectue l'exercice en reculant
ETAPE 2	Se déplacer sur 4 appuis ventre vers le ciel. Sans poser les genoux. Figure 1	Série 1 : J'effectue l'exercice en avançant Série 2 : J'effectue l'exercice en reculant
ETAPE 3	Se déplacer sur 4 appuis ventre vers le sol. Sans poser les genoux. Figure 2	Série 1 : J'effectue l'exercice en me déplaçant sur un rectangle imaginaire Série 2 : J'effectue l'exercice en me déplaçant sur un triangle imaginaire Série 3 : J'effectue l'exercice en me déplaçant sur un cercle imaginaire
ETAPE 4	Se déplacer sur 4 appuis ventre vers le ciel. Sans poser les genoux. Figure 1	Série 1 : J'effectue l'exercice en me déplaçant sur un rectangle imaginaire Série 2 : J'effectue l'exercice en me déplaçant sur un triangle imaginaire Série 3 : J'effectue l'exercice en me déplaçant sur un cercle imaginaire

Fiche 7

<p>Le record du monde de triple bond (Coordination) Tracer au sol à la craie (ou faire tracer par l'élève) une ligne. On peut utiliser le marquage au sol de la cour. Décamètre à désinfecter après chaque séance s'il est utilisé par un autre groupe</p>		
<i>ETAPE 1</i>	<p>9 pas d'élan Franchir la ligne en faisant un premier saut et enchaîner 2 autres bonds</p>	<p>J'effectue plusieurs essais pour m'habituer à la situation</p>
<i>ETAPE 2</i>	<p>9 pas d'élan Franchir la ligne en faisant un premier saut et enchaîner 2 autres bonds</p>	<p>Je note ma performance à chaque essai mon ardoise. J'utilise mon ardoise et mon stylo et je ne les prête à personne pour me protéger et protéger les autres</p>
<i>ETAPE 3</i>	<p>J'additionne mes performances et je note combien de sauts il me faut pour atteindre le record du monde du triple saut. Inessa Kravets, athlète Ukrainienne : 15,50 m Jonathan Edwards, Athlète Britannique : 18,29 m</p>	

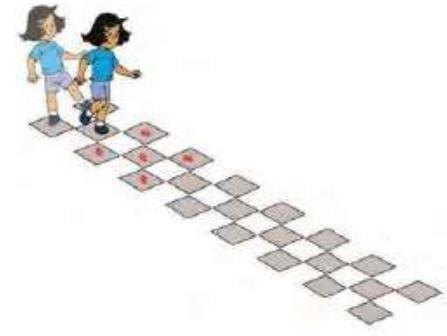
Annexe 1

Fiche 8

<p>Jonglage (Coordination)</p> <p>Utiliser un mouchoir en papier en séparant les différentes épaisseurs. Il sera jeté en fin de séance.</p>		
ETAPE 1	<p>Je fais tourner un foulard pour décrire un cercle.</p> <p>Je fais tourner un foulard autour de moi, en le passant d'une main à l'autre</p>	J'effectue les exercices 5 fois de suite
ETAPE 2	<p>Je lance le foulard et le rattrape avec la même main puis avec l'autre.</p> <p>Je lance un foulard et le rattrape avec une autre partie de mon corps</p>	J'effectue les exercices 5 fois de suite
ETAPE 3	<p>Je lance 2 foulards en colonne (vertical). Je lève les bras au-dessus de mes épaules pour lâcher les mouchoirs puis je récupère les foulards au niveau de ma taille et je les relance et ainsi de suite</p>	<p>J'effectue l'exercice 1 fois et j'arrête</p> <p>J'effectue l'exercice 2 fois et j'arrête</p> <p>J'effectue l'exercice 3 fois et j'arrête</p> <p>J'effectue l'exercice 4 fois et j'arrête</p> <p>J'effectue l'exercice 5 fois et j'arrête</p> <p>J'effectue le maximum de répétitions</p>
ETAPE 4	<p>Je lance 2 foulards en fontaine (une fois à droite, une fois à gauche). Je lève le bras droit au-dessus de mon épaule droite pour lâcher le mouchoir puis le bras gauche au-dessus de mon épaule gauche pour lâcher un autre mouchoir. Je récupère le foulard à droite et je le relance puis celui de gauche et je le relance et ainsi de suite</p>	<p>J'effectue l'exercice 1 fois et j'arrête</p> <p>J'effectue l'exercice 2 fois et j'arrête</p> <p>J'effectue l'exercice 3 fois et j'arrête</p> <p>J'effectue l'exercice 4 fois et j'arrête</p> <p>J'effectue l'exercice 5 fois et j'arrête</p> <p>J'effectue le maximum de répétitions</p>
ETAPE 5	<p>Je lance 2 foulards en cascade (croiser). Je lève le bras droit au-dessus de mon épaule gauche pour lâcher le mouchoir puis le bras gauche au-dessus de mon épaule droite pour lâcher un autre mouchoir. Je récupère le foulard à gauche et je le relance puis celui de droite et je le relance et ainsi de suite</p>	<p>J'effectue l'exercice 1 fois et j'arrête</p> <p>J'effectue l'exercice 2 fois et j'arrête</p> <p>J'effectue l'exercice 3 fois et j'arrête</p> <p>J'effectue l'exercice 4 fois et j'arrête</p> <p>J'effectue l'exercice 5 fois et j'arrête</p> <p>J'effectue le maximum de répétitions</p>

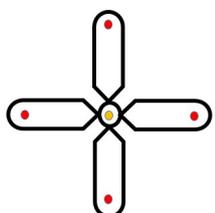
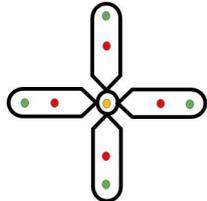
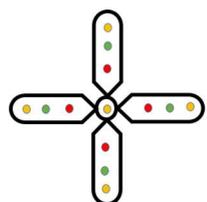
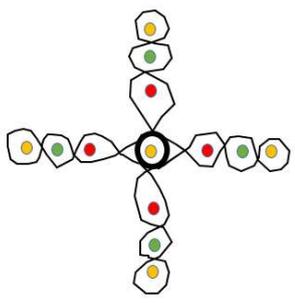
Annexe 1

Fiche 9

Fiche 9																																			
<p>La marelle (Coordination appuis)</p> <p>Tracer au sol à la craie (ou faire tracer par l'élève) les lignes de la marelle. On peut utiliser le marquage au sol de la cour</p>																																			
<p>ETAPE 1</p>	<p>J'alterne la pose de 2 pieds et pied droit sur tout le parcours en commençant jambes écartées</p> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr><td>G</td><td></td><td>G</td><td></td><td>G</td><td></td><td>G</td><td></td><td>G</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>D</td><td></td><td>D</td><td></td><td>D</td><td></td><td>D</td><td></td><td>D</td></tr> <tr><td>D</td><td></td><td>D</td><td></td><td>D</td><td></td><td>D</td><td></td><td>D</td><td></td></tr> </table>	G		G		G		G		G			D		D		D		D		D	D		D		D		D		D		<p>Série 1 : J'effectue un aller Série 2 : J'effectue un aller-retour Série 3 : J'effectue deux aller-retours</p>			
G		G		G		G		G																											
	D		D		D		D		D																										
D		D		D		D		D																											
<p>ETAPE 2</p>	<p>J'alterne la pose de 2 pieds et pied gauche sur tout le parcours en commençant jambes écartées</p> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr><td>G</td><td></td><td>G</td><td></td><td>G</td><td></td><td>G</td><td></td><td>G</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>G</td><td></td><td>G</td><td></td><td>G</td><td></td><td>G</td><td></td><td>G</td></tr> <tr><td>D</td><td></td><td>D</td><td></td><td>D</td><td></td><td>D</td><td></td><td>D</td><td></td></tr> </table>	G		G		G		G		G			G		G		G		G		G	D		D		D		D		D		<p>Série 1 : J'effectue un aller Série 2 : J'effectue un aller-retour Série 3 : J'effectue deux aller-retours</p>			
G		G		G		G		G																											
	G		G		G		G		G																										
D		D		D		D		D																											
<p>ETAPE 3</p>	<p>J'alterne la pose de 2 pieds et pied droit sur tout le parcours en commençant jambes serrées</p> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>2</td><td>D</td><td>2</td><td>D</td><td>2</td><td>D</td><td>2</td><td>D</td><td>2</td><td>D</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>											2	D	2	D	2	D	2	D	2	D											<p>Série 1 : J'effectue un aller Série 2 : J'effectue un aller-retour Série 3 : J'effectue deux aller-retours</p>			
2	D	2	D	2	D	2	D	2	D																										
<p>ETAPE 4</p>	<p>J'alterne la pose de 2 pieds et pied gauche sur tout le parcours en commençant jambes serrées</p> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>2</td><td>G</td><td>2</td><td>G</td><td>2</td><td>G</td><td>2</td><td>G</td><td>2</td><td>G</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>											2	G	2	G	2	G	2	G	2	G											<p>Série 1 : J'effectue un aller Série 2 : J'effectue un aller-retour Série 3 : J'effectue deux aller-retours</p>			
2	G	2	G	2	G	2	G	2	G																										
<p>ETAPE 5</p>	<p>J'alterne la pose du pied droit (case de droite) 2 pieds et pied gauche (case de gauche), 2 pieds et ainsi de suite...</p> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr><td></td><td></td><td>G</td><td></td><td></td><td></td><td>G</td><td></td><td></td><td></td><td>G</td></tr> <tr><td></td><td>2</td><td></td><td>2</td><td></td><td>2</td><td></td><td>2</td><td></td><td>2</td><td></td></tr> <tr><td>D</td><td></td><td></td><td></td><td>D</td><td></td><td></td><td></td><td>D</td><td></td><td></td></tr> </table>			G				G				G		2		2		2		2		2		D				D				D			<p>Série 1 : J'effectue un aller Série 2 : J'effectue un aller-retour Série 3 : J'effectue deux aller-retours</p>
		G				G				G																									
	2		2		2		2		2																										
D				D				D																											

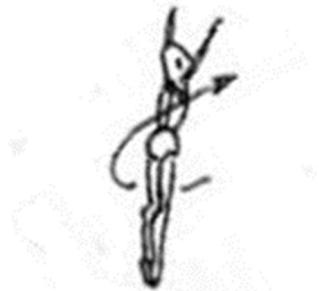
Annexe 1

Fiche 10

Fiche 10		
<p>L'étoile (Course lente)</p> <p>Placer au sol les plots en forme d'étoile comme sur la figure. Les plots doivent être désinfectés à chaque séance s'ils sont utilisés par un autre groupe</p>		 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;"> <p>6 pas-4 pas-2 pas Distance par rapport au plot central</p> </div>
ETAPE 1	<p>Je cours lentement en passant autour des plots rouges, je repasse toujours par le centre</p>	 <p>Série 1 : J'effectue un trajet Série 2 : J'effectue 2 trajets sans m'arrêter Série 3 : J'effectue 3 trajets sans m'arrêter</p>
ETAPE 2	<p>Je cours lentement en passant autour des plots verts, je repasse toujours par le centre</p>	 <p>Série 1 : J'effectue un trajet Série 2 : J'effectue 2 trajets sans m'arrêter Série 3 : J'effectue 3 trajets sans m'arrêter</p>
ETAPE 3	<p>Je cours lentement en passant autour des plots jaunes, je repasse toujours par le centre</p>	 <p>Série 1 : J'effectue un trajet Série 2 : J'effectue 2 trajets sans m'arrêter Série 3 : J'effectue 3 trajets sans m'arrêter</p>
ETAPE 4	<p>Je cours lentement en slalomant autour des plots, je repasse toujours par le centre</p> 	<p>Série 1 : J'effectue un trajet Série 2 : J'effectue 2 trajets sans m'arrêter Série 3 : J'effectue 3 trajets sans m'arrêter</p>

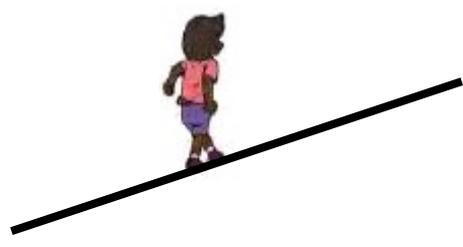
Annexe 1

Fiche 11

Fiche 11		
	<p>Tourner sur soi (Equilibre)</p>	
<i>ETAPE 1</i>	<p>Effectuer à la verticale $\frac{1}{4}$ de rotation sur soi (axe du corps). Tourner sur place et rester équilibré</p>	<p>Série 1 : J'effectue l'exercice 4 fois vers la droite Série 2 : J'effectue l'exercice 4 fois vers la gauche</p>
<i>ETAPE 2</i>	<p>Effectuer à la verticale $\frac{1}{2}$ tour de rotation sur soi (axe du corps). Tourner sur place et rester équilibré</p>	<p>Série 1 : J'effectue l'exercice 2 fois vers la droite Série 2 : J'effectue l'exercice 2 fois vers la gauche</p>
<i>ETAPE 3</i>	<p>Effectuer à la verticale $\frac{3}{4}$ tour de rotation sur soi (axe du corps). Tourner sur place et rester équilibré</p>	<p>Série 1 : J'effectue l'exercice 1 fois vers la droite Série 2 : J'effectue l'exercice 1 fois vers la gauche</p>
<i>ETAPE 4</i>	<p>Effectuer à la verticale 1 tour de rotation sur soi (axe du corps). Tourner sur place et rester équilibré</p>	<p>Série 1 : J'effectue l'exercice 1 fois vers la droite Série 2 : J'effectue l'exercice 1 fois vers la gauche</p>

Annexe 1

Fiche 12

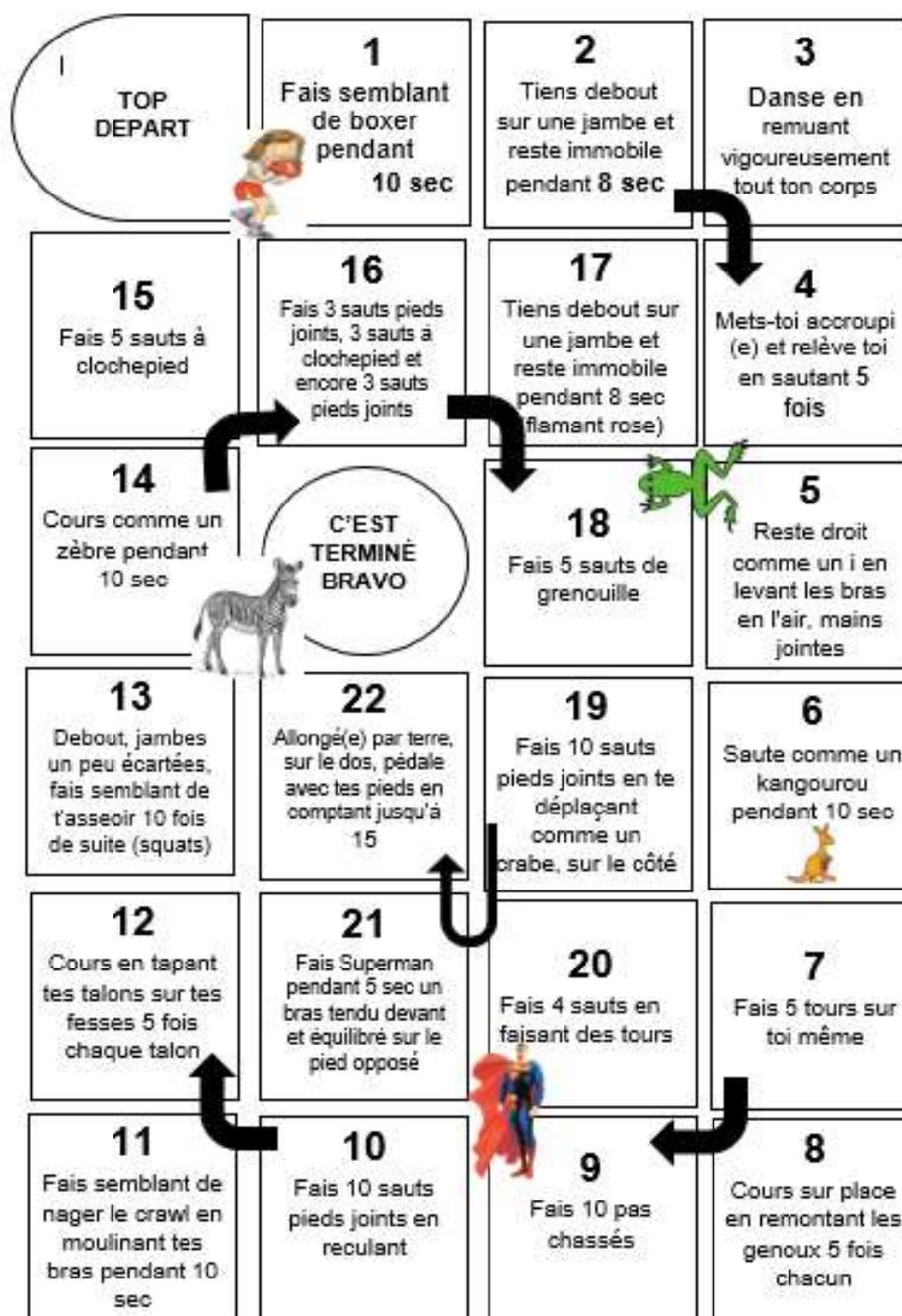
<p>Se déplacer en équilibre sur une ligne (Equilibre) Tracer au sol à la craie (ou faire tracer par l'élève) une ligne. On peut utiliser le marquage au sol de la cour</p>		
ETAPE 1	<p>Se déplacer en marchant sur la ligne. Sans poser les pieds en dehors</p>	<p>Série 1 : J'effectue un aller Série 2 : J'effectue un aller-retour Série 3 : J'effectue un aller-retour (aller en avant, retour en arrière)</p>
ETAPE 2	<p>Se déplacer en sautant 2 pieds/2pieds (un pied devant l'autre)</p> <p>DG  DG </p>	<p>Série 1 : J'effectue un aller Série 2 : J'effectue un aller-retour Série 3 : J'effectue un aller-retour (aller en avant, retour en arrière)</p>
ETAPE 3	<p>Se déplacer en sautant 2 pieds/2 pieds en changeant de pied à chaque saut</p> <p>DG  GD  DG </p>	<p>Série 1 : J'effectue un aller Série 2 : J'effectue un aller-retour Série 3 : J'effectue un aller-retour (aller en avant, retour en arrière)</p>
ETAPE 4	<p>Se déplacer en sautant 2 pieds / 2 pieds en restant perpendiculaire à la ligne</p> <p>GD  GD </p>	<p>Série 1 : J'effectue un aller Série 2 : J'effectue un aller-retour</p>
ETAPE 5	<p>Se déplacer en sautant 2 pieds / 2 pieds en tapant des mains au-dessus de la tête à chaque saut</p> <p>DG  DG </p>	<p>Série 1 : J'effectue un aller Série 2 : J'effectue un aller-retour Série 3 : J'effectue un aller-retour (aller en avant, retour en arrière)</p>

Annexe 1

Fiche 13

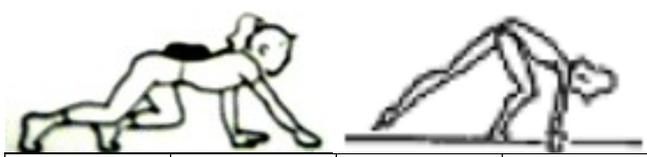
Jeu de l'oie
Utiliser un dé. Il sera désinfecté à chaque séance s'il est utilisé par un autre groupe

Lancer le dé et effectuer l'exercice demandé. On peut jouer plusieurs fois



Annexe 1

Fiche 14

<p>4-3-2-1 appuis (Coordination)</p> <p>Tracer au sol à la craie (ou faire tracer par l'élève) une ligne. On peut utiliser le marquage au sol de la cour</p>					
		Zone 4 appuis	Zone 3 appuis	Zone 2 appuis	Zone 1 appui
		2 mètres	2 mètres	2 mètres	2 mètres
ETAPE 1	<p>En avançant</p> <p>Se déplacer en respectant le nombre d'appuis dans les zones</p>	<p>Série 1 : J'effectue l'exercice 1 fois en faisant une pause à chaque changement de zone</p> <p>Série 2 : J'effectue l'exercice 2 fois en faisant une pause à chaque changement de zone</p>			
ETAPE 2	<p>En avançant</p> <p>Se déplacer en respectant le nombre d'appuis dans les zones</p>	<p>Série 1 : J'effectue l'exercice 1 fois sans m'arrêter</p> <p>Série 2 : J'effectue l'exercice 2 fois sans m'arrêter</p>			
ETAPE 3	<p>En reculant</p> <p>Se déplacer en respectant le nombre d'appuis dans les zones</p>	<p>Série 1 : J'effectue l'exercice 1 fois en faisant une pause à chaque changement de zone</p> <p>Série 2 : J'effectue l'exercice 2 fois en faisant une pause à chaque changement de zone</p>			
ETAPE 4	<p>En avançant</p> <p>Se déplacer en respectant le nombre d'appuis dans les zones</p>	<p>Série 1 : J'effectue l'exercice 1 fois sans m'arrêter</p> <p>Série 2 : J'effectue l'exercice 2 fois sans m'arrêter</p>			
ETAPE 5	<p>En avançant et en reculant</p> <p>Se déplacer en respectant le nombre d'appuis dans les zones</p>	<p>Série 1 : J'effectue l'exercice 1 fois sans m'arrêter. L'aller en avant le retour en arrière</p> <p>Série 2 : J'effectue l'exercice 2 fois sans m'arrêter. L'aller en avant le retour en arrière</p>			

Annexe 1

Fiche 15

L'île perdue (Coordination)		
<p>Tracer au sol à la craie (ou faire tracer par l'élève) une cible. On peut utiliser le marquage au sol de la cour. Utiliser un sac de sable à lancer, il sera désinfecté à chaque séance s'il est utilisé par un autre groupe.</p>		  <p>Se placer à 3 pas de la cible puis 6, 9, 12</p>
<i>ETAPE 1</i>	Lancer bras droit cassé. Sac au-dessus de l'épaule	<p>Série 1 : J'effectue 5 lancers à 3 pas de la cible Série 2 : J'effectue 5 lancers à 6 pas de la cible Série 3 : J'effectue 5 lancers à 9 pas de la cible Série 4 : J'effectue 5 lancers à 12 pas de la cible</p>
<i>ETAPE 2</i>	Lancer bras gauche cassé. Sac au-dessus de l'épaule	<p>Série 1 : J'effectue 5 lancers à 3 pas de la cible Série 2 : J'effectue 5 lancers à 6 pas de la cible Série 3 : J'effectue 5 lancers à 9 pas de la cible Série 4 : J'effectue 5 lancers à 12 pas de la cible</p>
<i>ETAPE 3</i>	Lancer main droite par-dessous. Sac au niveau du genou	<p>Série 1 : J'effectue 5 lancers à 3 pas de la cible Série 2 : J'effectue 5 lancers à 6 pas de la cible Série 3 : J'effectue 5 lancers à 9 pas de la cible Série 4 : J'effectue 5 lancers à 12 pas de la cible</p>
<i>ETAPE 4</i>	Lancer main gauche par-dessous. Sac au niveau du genou	<p>Série 1 : J'effectue 5 lancers à 3 pas de la cible Série 2 : J'effectue 5 lancers à 6 pas de la cible Série 3 : J'effectue 5 lancers à 9 pas de la cible Série 4 : J'effectue 5 lancers à 12 pas de la cible</p>
<i>ETAPE 5</i>	Lancer 2 mains au-dessus de la tête. Sac tenu à 2 mains au-dessus de la tête	<p>Série 1 : J'effectue 5 lancers à 3 pas de la cible Série 2 : J'effectue 5 lancers à 6 pas de la cible Série 3 : J'effectue 5 lancers à 9 pas de la cible Série 4 : J'effectue 5 lancers à 12 pas de la cible</p>
<i>ETAPE 6</i>	Lancer 2 mains par dessous. Sac tenu à 2 mains au niveau des genoux	<p>Série 1 : J'effectue 5 lancers à 3 pas de la cible Série 2 : J'effectue 5 lancers à 6 pas de la cible Série 3 : J'effectue 5 lancers à 9 pas de la cible Série 4 : J'effectue 5 lancers à 12 pas de la cible</p>