

### RAPPEL DES FONDAMENTAUX DU PROTOCOLE SANITAIRE

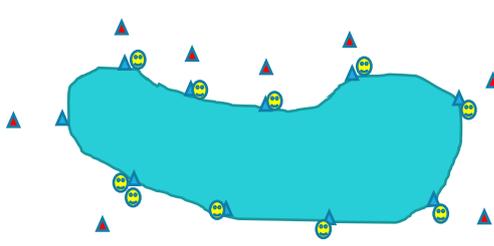
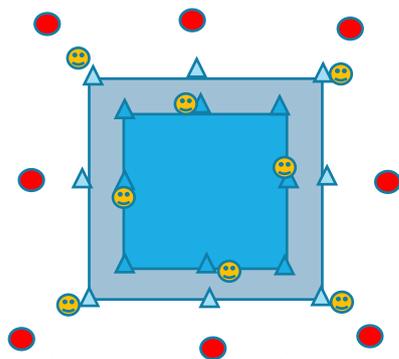
- ❖ Maintenir de la distanciation physique
- ❖ Appliquer les gestes barrière
- ❖ Limiter le brassage des élèves
- ❖ Assurer le nettoyage et la désinfection des locaux et matériels
- ❖ Former, informer et communiquer

### MESURES A APPLIQUER POUR LES ACTIVITES SPORTIVES (page 43 du protocole)

En cas de recours à des installations extérieures à l'école dont le fonctionnement est autorisé, elles devront répondre aux prescriptions du présent protocole.

- ❖ Limiter la pratique aux seules activités physiques de basse intensité si la distanciation physique propre aux activités sportives n'est pas possible. La distanciation doit être de 5 mètres pour la marche rapide et de 10 mètres pour la course.
- ❖ Rappeler aux parents de vêtir les enfants avec des tenues simples permettant la pratique sportive pour limiter les contacts entre le personnel et les élèves.
- ❖ Proscrire les jeux de ballon et les jeux de contact.
- ❖ Proscrire l'utilisation de matériel sportif pouvant être manipulé par tous (ou réserver uniquement les manipulations à l'adulte) ou assurer une désinfection régulière adaptée.
- ❖ Privilégier des parcours sportifs individuels permettant de conserver la distanciation physique.

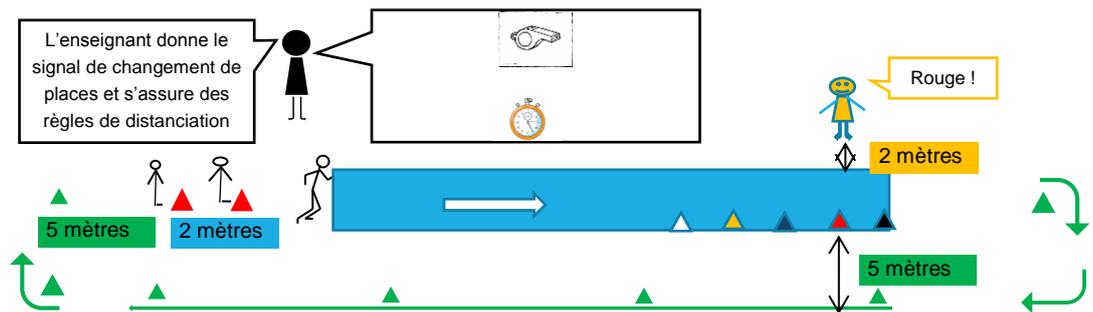
L'EPS peut-être un bon point d'appui pour apprendre les gestes barrières et les règles de distanciation

		LA MARCHÉ	
<p><b>Champs d'apprentissage 1 :</b></p> <p>« Réaliser une performance motrice maximale mesurable à une échéance donnée »</p>	<p><b>Apprendre les règles de distanciation</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gérer son effort</li> <li>• Adapter son déplacement à différents paramètres : distance, durée, intensité</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se déplacer à allure régulière.</li> <li>• Appréhender la notion d'espace/temps</li> <li>• Etalonner son pas</li> </ul>	
	<p>Tâche 1-2-3</p>  <p>Un parcours de 100 m étalonné tous les 10 m et matérialisé par des plots.</p> <p>Au niveau de chaque plot du parcours, à l'extérieur du parcours (3 m environ) un plot d'une autre couleur qui sert de refuge individuel en cas d'arrêt.</p> <p>1 élève par plot</p> <p>Tâche 4</p>  <p>Parcours intérieur : 10 m entre les plots Parcours extérieur : 12 m entre les plots</p>	<p><b>Tâche 1 :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se déplacer sur un temps donné (3min par exemple)</li> <li>• Tous les élèves doivent passer au même moment en face d'un plot</li> <li>• Rythme donné par l'enseignant ou rythme libre</li> </ul> <p><b>Tâche 2 : Le contrat :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Je choisis mon contrat '5, 10, 15 min) sans m'arrêter</li> <li>• Je choisis la distance que je veux marcher (500m, 1 km, 1,5 km...)</li> </ul> <p><b>Tâche 3 : l'étalonnage</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Je compte mon nombre de pas sur 100 m, je calcule la longueur de mon pas.</li> <li>• Je compte mon nombre de pas par minute. Je calcule ma vitesse</li> </ul> <p><b>Tâche 4 : Le changement de rythme</b> (nécessite d'avoir des parcours enchâssés.)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Je peux changer de parcours quand je veux pour accélérer, pour ralentir</li> </ul>	<p><b>Règles d'organisation pour se conformer au protocole sanitaire</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 élève par plot : 10 m de distances entre les élèves.</li> <li>• 1 zone de refuge personnelle éloignée du parcours en cas d'arrêt</li> <li>• Effort d'allure modérée ou faible</li> <li>• Seul l'enseignant manipule le matériel</li> <li>• Les relevés d'informations se font par l'élève à la fin de son effort sur une feuille personnelle et avec son propre crayon</li> </ul>

# LA COURSE CONTRE LA MONTRE

## Apprendre les règles de distanciation

- Réagir à un signal
- Courir vite jusqu'à l'arrivée



## ORGANISATION

### Espace de jeu :

- 1 couloir de 2 m de large.
- Une distance de course de 20 à 30 m
- Des plots de couleurs différentes au niveau de l'arrivée disposés tous les mètres

### Repères pour les coureurs en attente :

- Des plots au sol placés tous les 2 m.
- 1 plot en fin de file à 5 m du précédent.

### Repères pour le coureur à l'issue de sa course

- Un plot d'une couleur différente placé dans le prolongement de la trajectoire du coureur
- Un itinéraire de retour vers la zone de départ matérialisé

### Place de l'enseignant

- Il se place au niveau de la ligne d'arrivée

### Le juge d'arrivée

- Placé aux niveau des plots repères à 2 m du couloir de course

### Matériel :

- Plots de différentes couleurs
- Un chronomètre
- Un sifflet

### But de la tâche

- Au coup de sifflet, le plot le plus éloigné en 5s

### Consignes

- Rester dans son couloir.
- Courir vite jusqu'au 2<sup>ème</sup> coup de sifflet.
- Aller contourner le plot dans le prolongement de la course, suivre l'itinéraire pour le retour et se placer à la derrière place à côté du plot libre.
- Lors du passage suivant, j'essaie d'améliorer mon résultat.

### Starter (l'enseignant) :

- Départ donné au sifflet : annonce ses ordres : « a vos marques » « prête ? » « coup de sifflet »
- Il siffle de nouveau au bout de 5 secondes.

### Le juge d'arrivée

- Annonce la couleur du plot atteint par le coureur au coup de sifflet (5 secondes)

### Variantes :

- Modifier les distances de course
- Changer les formes de signaux sonores et visuels
- L'enseignant place des obstacles bas

## Règles d'organisation pour se conformer au protocole sanitaire

### Espace de jeu :

- 1 couloir de 2 m de large.

### Repères pour les coureurs en attente :

- Des plots au sol placés tous les 2 m. Les coureurs en attente se placent au niveau du plot.
- L'avancée par couloir se fait au signal de l'enseignant tous les élèves ensemble

### Repères pour le coureur à l'issue de sa course

- Le coureur va contourner le plot situé dans le prolongement de sa course
- Il va se placer au bout de la file au niveau du plot libre en suivant l'itinéraire prévu.

### Signal pour que les élèves changent de place

- Il donne le signal d'avancée aux élèves en s'assurant qu'ils se déplacent ensemble et dans le calme

### Place de l'enseignant

- Il se place au niveau de la ligne de départ en retrait de 2 m du coureur.
- Pour donner le signal de la rotation il se déplace à proximité du groupe d'élèves.

### Place du juge arrivée

- Il se place au niveau de la zone d'arrivée en retrait de 2 m au moins et à l'opposé de l'itinéraire de retour des coureurs

## Champs d'apprentissage 1 :

« Réaliser une performance motrice maximale mesurable à une échéance donnée »

# Livret courses – les situations adaptables

## Les conditions incontournables

- Les fondamentaux du protocole sanitaire
- Les mesures à appliquer pour les activités sportives (page 43 du protocole)

## Les points de vigilance pour les activités de course

- Les efforts sont d'intensité modérée ou faible
  - Course de vitesse 4 à 6 secondes
  - Préférer l'activité marche à la course
  - Espacer les répétitions pour permettre la récupération
- L'attention aux signes physiologiques
  - Le rythme et l'amplitude respiratoire, l'essoufflement
  - La rougeur du visage
  - La sudation
- Le respect des règles de distanciation
  - A adapter pour les élèves en attente, pour les juges, les starters, les coureurs, les élèves qui récupèrent de leur effort.
  - Prévoir la circulation des élèves pour qu'ils restent toujours espacés, qu'ils ne se croisent pas.
  - Placer des plots, repères au sol.
- L'utilisation du matériel et sa mise en place
  - Le matériel est mis en place, déplacé, rangé par un seul adulte
  - Aucun échange de matériel, claquoir, sifflet...
- Se questionner :
  - Est-ce que toutes les règles sont respectées ?
  - Comment puis-je faire pour les adapter

## Les situations adaptables selon ces principes

### Maternelle :

- Attention stop page 23
- Course en cadence page 23
- Courir comme... page 42

### Cycle 2 – cycle 3 :

- Le clin d'œil page 25
- Chameau – chamois page 25
- La position de départ page 27
- La course aux 2 piquets page 33
- La course contre la montre à l'envers page 41
- King Karl page 44
- Monter ou descendre l'escalier page 45