

## Mission EPS départementale

### Continuité pédagogique et EPS

« *L'activité physique c'est bon pour le moral et ça booste les défenses immunitaires !* » (A.R.S)

Le contexte actuel contraint les élèves à rester à la maison.

Chaque enseignant pourra trouver à partir des ressources non exhaustives de ce document (fichier collaboratif du réseau national des CPD EPS), des activités physiques adaptées au niveau et au programme de leurs élèves.

Le principe retenu pour le choix des documents ci-après sont : peu de matériel, praticable seul ou avec accompagnement d'un adulte, sans danger et réalisable facilement.

Le tableau ci-dessous renseigne 1. Le domaine activé de l'activité 2. Le descriptif des situations (motrices ou non motrices) 3. Le ou les cycle(s) concerné(s) en priorité 4. Les modalités de travail (selon 6 caractéristiques)



Se  
documenter



Inventer



Observer






Réfléchir




















Bouger













S'entretenir

| Domaine           | Descriptif   | Cycle concerné | Modalité de travail   |
|-------------------|--|----------------|---|
| Entretien         | Salutation au soleil : extrait de pratique corporelle de bien-être revue EPS.<br>Pour une mise en forme quotidienne<br> | 2<br>3         |  |
| Jeux de motricité | Une mine de situations ludiques pour les plus petits<br><a href="https://activeforlife.com/fr/49-activites-physiques-2-a-4-ans/">https://activeforlife.com/fr/49-activites-physiques-2-a-4-ans/</a>        | 1              |  |

|                         |  |                                  |   |
|-------------------------|--|----------------------------------|---|
| <b>Sport en général</b> | <p><b>- nom du site : CNED</b></p> <p>- type de ressources : le site <i>Ma classe Ecole à la Maison</i> du CNED propose des séquences en EPS pour tous les niveaux de classe. Les contenus sont présentés dans les "livrets numériques" et sont constitués de vidéos et de documents à visionner et d'actions motrices à réaliser (courses longues, courses, lancers, sauts, activités d'orientation, échauffements divers, ...).</p> <p>Url : <a href="https://ecole.cned.fr/my/">https://ecole.cned.fr/my/</a></p>   | <b>1</b><br><b>2</b><br><b>3</b> |    |
| <b>Sport en général</b> | <p><b>- nom du site : CNOF France Olympique</b></p> <p>- type de ressources : 4 fiches de type "incollables" sur le thème de l'olympisme - convient tout particulièrement aux classes inscrites dans le dispositif Génération 2024</p> <p>- Url : <a href="https://cnosf.franceolympique.com/cnosf/actus/6106-dcouvrir-lolympisme-avec-les-incollables.htm">https://cnosf.franceolympique.com/cnosf/actus/6106-dcouvrir-lolympisme-avec-les-incollables.htm</a></p>  | <b>2</b><br><b>3</b>             |    |
| <b>Sport en général</b> | <p><b>- nom du site : France TV : LUMNI</b></p> <p>- type de ressources : par classe puis par matière puis toutes les ressources du thème et du niveau de classe (choisir selon les thèmes travaillés en classe ou qui seront abordés (classe inversée)</p> <p>- Url pour le CP : <a href="https://www.lumni.fr/primaire/cp/education-physique-et-sportive/tous-les-contenus">https://www.lumni.fr/primaire/cp/education-physique-et-sportive/tous-les-contenus</a></p>  | <b>1</b><br><b>2</b><br><b>3</b> |    |
| <b>Sport en général</b> | <p><b>- nom du site : CANOPE La grande école du sport</b></p> <p>- type de ressources : différents thèmes abordés avec des ressources textes et vidéo, des témoignages. Pour les plus grands de l'école élémentaire</p> <p>- Url : <a href="https://www.reseau-canope.fr/la-grande-ecole-du-sport/disciplines_sport-et-sante984.html#bandeauPtf">https://www.reseau-canope.fr/la-grande-ecole-du-sport/disciplines_sport-et-sante984.html#bandeauPtf</a></p>   | <b>3</b>                         |   |
| <b>Sport en général</b> | <p><b>-nom du site : quizz.fr</b></p> <p>Réalise des quizz pour te documenter sur le sport.</p> <p>Lien 1 <a href="https://www.topquizz.com/sport-loisirs-29/easy/1">https://www.topquizz.com/sport-loisirs-29/easy/1</a></p> <p>Lien 2 <a href="https://www.quizz.fr/category/sports/">https://www.quizz.fr/category/sports/</a></p>  | <b>3</b>                         |  |
| <b>Natation ASSN</b>    | <p><b>- nom du site : Edu-netquizz</b></p> <p>- type de ressources : Ce site est dédié à la préparation et à la validation des connaissances et attitudes pour l'obtention de l'ASSN (Attestation Scolaire du Savoir Nager). Les thématiques sont orientées autour de l'hygiène et de la sécurité. Le support se présente sous la forme de Quizz de 10 questions. Les questions, issues d'une base de 60 questions différentes, sont choisies de manière aléatoire à chaque ouverture d'un nouveau Quizz. L'application valide automatiquement les réponses et fournit le cas échéant les solutions, elle quantifie également le nombre d'essais et de bonnes réponses sous forme de pourcentages. Les questions sont de natures diverses (vrai/faux, choix multiple, textes à compléter, photos à remettre dans l'ordre, ...) et sont accessibles aux élèves de l'école élémentaire. Aucune inscription n'est requise.</p> <p>- URL : <a href="https://edu-netquiz.ac-versailles.fr/web/assn/partiethoriquequizz95/">https://edu-netquiz.ac-versailles.fr/web/assn/partiethoriquequizz95/</a></p> | <b>2</b><br><b>3</b>             |  |
| <b>Natation ASSN</b>    | <p><b>- nom du site : Prévention des noyades</b></p> <p>- type de ressources : Ce site dédié à la prévention des noyades en natation présente 7 tutoriels vidéos extrêmement bien réalisés pour sensibiliser les adultes et les très jeunes enfants à l'appréhension du milieu aquatique. Il s'agit de vidéos "grand public", très instructives dans le cadre professionnel</p>  | <b>1</b><br><b>2</b>             |  |

|  |   |                                  |   |
|--|---|----------------------------------|---|
|  | essentiellement destinées aux adultes. Elles peuvent cependant être consultées par les enfants en présence d'un accompagnant.<br>- URL: <a href="http://sports.gouv.fr/preventiondesnoyades/">http://sports.gouv.fr/preventiondesnoyades/</a>   | <b>3</b>                         |   |
| <b>Activité artistique : Danse</b>           | - <b>nom du site : la poétique de l'oblique</b><br>- type de ressources : Ce site dédié à la danse et aux croisements avec les arts, convient tout particulièrement pour enrichir ses connaissances et son imaginaire dans le cadre d'un projet en danse (site conseillé dans le cadre des PACTE danse). Il est composé d'une série d'articles à consulter à partir de mots clés (enfance, écriture, ...) et de parties du corps dont la symbolique en danse est détaillée. Les consultations peuvent être suggérées par l'(les) enseignants en fonction du projet. Atelier à faire avec un adulte.<br>- URL : <a href="http://poetiquedeloblique.over-blog.com/2015/06/les-oreilles.html">http://poetiquedeloblique.over-blog.com/2015/06/les-oreilles.html</a>  | <b>3</b>                         | <br>  |
| <b>Activité artistique : Danse</b>           | - <b>Nom du site : numeridanse.tv</b><br><b>1. La cabane de ...</b> : Accompagnement vidéo de gestes moteurs :<br>- Danse contemporaine<br><a href="https://www.numeridanse.tv/tadaam/cabanes/cabane-de-la-danse-arcosm?t">https://www.numeridanse.tv/tadaam/cabanes/cabane-de-la-danse-arcosm?t</a><br>- Danse funk<br><a href="https://www.numeridanse.tv/tadaam/cabanes/cabane-de-la-danse-karla-pollux?t">https://www.numeridanse.tv/tadaam/cabanes/cabane-de-la-danse-karla-pollux?t</a><br>- Danse opéra :<br><a href="https://www.numeridanse.tv/tadaam/cabanes/cabane-de-la-danse-philippe-lafeuille?t">https://www.numeridanse.tv/tadaam/cabanes/cabane-de-la-danse-philippe-lafeuille?t</a><br><b>2. Terrain de Jeu</b> : jeux interactifs : replacer l'ordre chronologique de vidéos de spectacle présentées, Musiques /monde sonore à identifier/ repérage de techniques corporelles/ Scénographie. Corrigés proposés.<br><a href="https://www.numeridanse.tv/tadaam">https://www.numeridanse.tv/tadaam</a><br>3 thématiques : Hip hop/ duo/ voyage                                 | <b>2</b><br><b>3</b>             | <br><br>      |
| <b>Activité expression : flash mob</b>       | - Premier type de travail : <b>Conception d'une chorégraphie (genre flash mob) avec enchaînement de mouvements apportés par chacun.</b> Chacun apporte un mouvement et apprend celui des autres pour enchaîner plusieurs actions, les mémoriser, les répéter<br><b>Le jour du retour à l'école, se retrouver pour danser ensemble.</b><br>- Deuxième type de travail : <b>S'entraîner sur le flash mob de Paris 2024.</b> Le flash mob en ligne pour Paris 2024<br><a href="https://youtu.be/6jkYPZ6_8po">https://youtu.be/6jkYPZ6_8po</a> et<br><a href="https://www.youtube.com/watch?v=BV66z-504bk">https://www.youtube.com/watch?v=BV66z-504bk</a><br>- Troisième exemple de flashmob :<br><a href="https://www.youtube.com/watch?v=rT1K7WGsVjo">https://www.youtube.com/watch?v=rT1K7WGsVjo</a><br><br>- Sept chorégraphies : demander aux enfants de faire un choix <b>puis au retour en classe</b> les élèves ayant appris la même chorégraphie répètent puis montrent devant les autres.<br><a href="https://www.acadezik.com/choregraphie/">https://www.acadezik.com/choregraphie/</a> | <b>2</b><br><b>3</b>             | <br><br> |
| <b>Activité artistique : cirque jonglage</b> | - <b>Je m'exerce avec l'aide des vidéos suivantes : jonglage</b><br>- <b>Quand je reviendrai à l'école je montrerai ce sur quoi je me suis entraîné</b><br>- Avec foulards niveau 1<br><a href="https://www.youtube.com/watch?v=Q49fE6BVGmg">https://www.youtube.com/watch?v=Q49fE6BVGmg</a><br>- Avec foulards niveau 2<br><a href="https://www.youtube.com/watch?v=1aMACImsayo">https://www.youtube.com/watch?v=1aMACImsayo</a><br>- Avec anneau : <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Owtq9YDoN4o">https://www.youtube.com/watch?v=Owtq9YDoN4o</a><br>- Fabriquer ses balles de jonglage :<br><a href="https://www.youtube.com/watch?v=oezYoTH-oqE">https://www.youtube.com/watch?v=oezYoTH-oqE</a><br>- A une balle : <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Ln7IbDM_T3U">https://www.youtube.com/watch?v=Ln7IbDM_T3U</a>  | <b>1</b><br><b>2</b><br><b>3</b> | <br>  |

|  |  |             |   |
|--|--|-------------|---|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- A deux balles : <a href="https://www.youtube.com/watch?v=mkwqWlllfPI">https://www.youtube.com/watch?v=mkwqWlllfPI</a> ou <a href="https://www.youtube.com/watch?v=B7qLd2fJQsE">https://www.youtube.com/watch?v=B7qLd2fJQsE</a></li> <li>- A trois balles : <a href="https://www.youtube.com/watch?v=laOj1vWxCM">https://www.youtube.com/watch?v=laOj1vWxCM</a></li> </ul>   |             |   |
| <b>Activité artistique : cirque jonglage</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Découvrir le cirque</b></li> <li>- <b>Regarde les vidéos et réponds au questionnaire que je te transmets</b></li> <li>- <a href="https://www.youtube.com/watch?v=iajY4Avt5t4">https://www.youtube.com/watch?v=iajY4Avt5t4</a></li> <li>- <a href="https://www.youtube.com/watch?v=FbeSDIXzMds">https://www.youtube.com/watch?v=FbeSDIXzMds</a></li> <li>- <a href="https://www.youtube.com/watch?v=sD-ki0q8d80">https://www.youtube.com/watch?v=sD-ki0q8d80</a></li> <li>- <a href="https://www.youtube.com/watch?v=vnV4Vy7wiNE">https://www.youtube.com/watch?v=vnV4Vy7wiNE</a></li> </ul>  |             |    |
| <b>L'équilibre</b>                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Nom du site : DSDEN Oise</b></li> <li>- Introduction pour les parents afin de proposer des exercices d'équilibre <a href="http://eps.dsden60.ac-amiens.fr/Travailler-son-equilibre-a-la-maison.html">http://eps.dsden60.ac-amiens.fr/Travailler-son-equilibre-a-la-maison.html</a></li> </ul>  | 1<br>2<br>3 |    |
| <b>La relaxation</b>                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>En écoutant cette démarche, je prends conscience de mon corps.</b></li> <li>- <b>Faire plusieurs relaxations de 5' au cours de mon séjour Ecole à la maison</b></li> <li>- <a href="https://www.youtube.com/watch?v=cOHw0x_wxCc">https://www.youtube.com/watch?v=cOHw0x_wxCc</a></li> <li>- <a href="https://www.youtube.com/watch?v=CWRAe2b_ZhI">https://www.youtube.com/watch?v=CWRAe2b_ZhI</a></li> <li>- <a href="https://www.youtube.com/watch?v=WnxOoifQ398">https://www.youtube.com/watch?v=WnxOoifQ398</a></li> <li>• <b>Des musiques relaxantes sur le site <a href="#">Musique de relaxation - La petite douceur du coeur</a></b></li> </ul>                     | 1<br>2<br>3 |    |
| <b>Le Bien-être</b>                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>En écoutant cette démarche, je prends conscience de mon corps.</b></li> <li>- <b>Faire plusieurs exercices au cours de mon séjour Ecole à la maison</b></li> <li>- <a href="https://www.youtube.com/watch?v=YXUuyIMgK4Q">https://www.youtube.com/watch?v=YXUuyIMgK4Q</a></li> <li>- <a href="https://www.youtube.com/watch?v=1JKJ2ff0FvE">https://www.youtube.com/watch?v=1JKJ2ff0FvE</a></li> <li>- <b>Illustrations des mises en situations</b><br/><a href="https://www.pedagogie.ac-nice.fr/dsden06/eps06/wp-content/uploads/sites/6/2017/05/Extrait.pdf">https://www.pedagogie.ac-nice.fr/dsden06/eps06/wp-content/uploads/sites/6/2017/05/Extrait.pdf</a></li> </ul> | 2<br>3      |  |
| <b>Jeux orientation</b>                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Des séances</b> présentées au cycle 1 (mais adaptables en complexité aux autres cycles) Jeux facilement réalisables</li> <li><b><u>Orientation (Cycle 1)</u></b></li> <li>- <b>Les parcours MEMO</b> l'objectif de ces différents exercices est d'établir des relations entre le schéma et le terrain.<br/><a href="https://www4.ac-nancy-metz.fr/eps57/spip.php?article427&amp;lang=fr">https://www4.ac-nancy-metz.fr/eps57/spip.php?article427&amp;lang=fr</a></li> </ul>  | 1<br>2<br>3 |  |
| <b>Motricité</b>                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>nom du site : actibloom</b></li> <li>- <b>Activité à proposer par les parents pour faire agir leur enfant</b></li> <li>- motricité sous la table : <a href="http://actibloom.com/motricite-libre-le-dessin-sous-la-table.html">http://actibloom.com/motricite-libre-le-dessin-sous-la-table.html</a></li> <li>- jeux moteur et verbes d'action : <a href="http://actibloom.com/motricite-libre-jeux-moteurs-et-verbes-d-actions.html">http://actibloom.com/motricite-libre-jeux-moteurs-et-verbes-d-actions.html</a></li> </ul>  | 1           |  |

|                                       |   |   |   |
|---------------------------------------|---|---|---|
| <p><b>Bouger</b></p>                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>des vidéos pour inciter à bouger</b></li> <li>- <a href="https://www.youtube.com/watch?v=41PRG_bFOmc">https://www.youtube.com/watch?v=41PRG_bFOmc</a></li> <li>- Activité physique et santé : <a href="https://www.vinzelou.net/fr/ressource/et-lactivite-physique-dans-tout-ca">https://www.vinzelou.net/fr/ressource/et-lactivite-physique-dans-tout-ca</a></li> <li>- Bouger avec les Zactifs : <a href="https://www.youtube.com/watch?v=cc6IF4933Q">https://www.youtube.com/watch?v=cc6IF4933Q</a> ou <a href="https://www.youtube.com/watch?v=YjgP4FE11uQ">https://www.youtube.com/watch?v=YjgP4FE11uQ</a></li> <li>- Stéréotype fille/garçon : <a href="https://www.vinzelou.net/fr/ressource/stereotypes-filles-garcons">https://www.vinzelou.net/fr/ressource/stereotypes-filles-garcons</a></li> <li>- Effet du sport expliqué aux enfants : <a href="https://www.groupe-uneo.fr/prevention-sante/uneo-prevention/enfant-et-ado/l-activite-physique-chez-l-enfant-et-l-adolescent-un-equilibre-a-trouver/les-effets-du-sport-expliques-aux-enfants">https://www.groupe-uneo.fr/prevention-sante/uneo-prevention/enfant-et-ado/l-activite-physique-chez-l-enfant-et-l-adolescent-un-equilibre-a-trouver/les-effets-du-sport-expliques-aux-enfants</a></li> <li>- et <a href="https://www.youtube.com/watch?v=WzXaNtHLtDc">https://www.youtube.com/watch?v=WzXaNtHLtDc</a></li> <li>- muscle et souplesse : C'est pas sorcier : <a href="https://www.youtube.com/watch?v=XKwLo8HKE5Y">https://www.youtube.com/watch?v=XKwLo8HKE5Y</a></li> </ul> | <p style="text-align: center;"><b>2</b><br/><b>3</b></p>              |    |
| <p><b>Cardio et mise en forme</b></p> | <p><b>-7 minutes à domicile</b><br/>Peut-être pour les plus grands, mais excellent du point de vue de l'alternance fonctionnelle et un prétexte à faire du sport en famille (ou pour s'y remettre !)<br/><a href="https://www.epsregal.fr/continuite-pedagogique-eps/">https://www.epsregal.fr/continuite-pedagogique-eps/</a></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Exercices d'entretien</b> gainage, cardio : à faire avec ses enfants En vidéo : <a href="http://www.france3.fr">site France 3</a></li> </ul>   | <p style="text-align: center;"><b>3</b></p>                           |    |
| <p><b>Defi Usep</b></p>               | <p><b>Défi n°1 : Réaliser en 1 minute un record de saut en croix.</b></p> <p>Vidéo explicative : <a href="http://laligue66.org/e.rencontre.usep-3615600-7-13-277.php">http://laligue66.org/e.rencontre.usep-3615600-7-13-277.php</a> Si vous n'avez pas de craie, on peut s'appuyer sur les carreaux du carrelage ou si vous avez un jardin gravillonné, on peut dessiner grossièrement les cases...</p> <p><b>Défi n° 2 : Réaliser en 1 minute un record de tours du soleil</b> Vidéo explicative : <a href="http://laligue66.org/e.rencontre.usep-3615600-7-13-277.php">http://laligue66.org/e.rencontre.usep-3615600-7-13-277.php</a></p> <p><b>Défi n°3 : Marquer un maximum de panier en 10 lancers.</b> matériel : un seau, des chaussettes roulées en boules<br/>Maternelles: votre enfant effectue 10 lancers dans un seau situé à 1.5m de distance. Il doit bien sûr s'entraîner. On retiendra le record sur 10 lancers consécutifs.<br/>CP, CE1, CE2 : Même exercice mais à une distance de 2m                      CM1 et CM2 : Même exercice mais à une distance de 3m</p> <p><b>Défi n°4 : réaliser une figure d'acroport en famille.</b></p> <p>Ici, pas de record à établir. Simplement le plaisir de réaliser cette activité en famille. Pour vous donner des idées, vous pouvez consulter <a href="#">notre série de figure</a> ou en inventer une !</p>   | <p style="text-align: center;"><b>1</b><br/><b>2</b><br/><b>3</b></p> |   |
| <p><b>Bouger</b></p>                  | <p><b>-nom du site Revue EPS</b> : une mise à jour de propositions spécialement « EPS à la maison »</p> <p><a href="https://www.revue-eps.com/fr/a-la-maison-l-eps-c-est-la-classe_000186.html">https://www.revue-eps.com/fr/a-la-maison-l-eps-c-est-la-classe_000186.html</a></p>  | <p style="text-align: center;"><b>1</b><br/><b>2</b><br/><b>3</b></p> |  |