



## Distanciation physique et activité physique

### Règles sanitaires

- Lavage des mains avant et après la séance.
- Pas de matériel susceptible d'être manipulé par plusieurs élèves.
- Pas de contact. Respect d'une distance de sécurité entre les élèves, adaptée à l'activité réalisée (2m activités statiques, 5m marche rapide, 10m course).
- Privilégier les activités de faible intensité et d'intensité modérée.

**Objectif** : être capable d'évaluer les distances de distanciation physique en lien avec l'activité physique sans outil de mesure. Installer des habitudes de fonctionnement dans le respect des mesures sanitaires (circulation, modalités d'échange à distance, manipulation d'objets uniquement individuels).

**But pour l'élève** : évaluer la distance d'1 mètre, 5 mètres et 10 mètres. Repérer les nouvelles contraintes sanitaires pour évoluer en EPS.

### Contexte

Temps EPS : 1h/jour  
Durée : 1 heure, semaine 1  
Enseignant  
Groupe de maximum 15 élèves

### Activité

**Situations pour appréhender les distances sanitaires nécessaires pour les APSA (1m, 5m, 10m)**  
**Intensités : Faible** (*distanciation d'au moins 1m*)  
**Moyenne** (*type marche 5 m*)

### Lieu

**Cour d'école / préau / Espace extérieur**

*Espace d'évolution délimité pour le groupe / Zone d'attente pour les consignes avec marquage au sol (1 à 2m) / Sens de circulation (entre ateliers par exemple) / distanciation / Organisation en fonction des règles sanitaires.*

### Matériel

**Une craie par élève, 15 plots dont 5 petits plots et 5 grands plots, un stylo et la fiche élève proposée dans ce document/élève.**

*Local matériel non accessible aux élèves. Balisage mis en place par l'adulte + désinfection.*

**Trousse Covid19** : *Lingettes désinfectantes aux normes, gel, mouchoirs en papier, masques adultes, poubelles.*

**Une zone d'attente prenant en compte la distanciation physique d'au moins 1 m (marquage craie ou peinture au sol) peut être prévue (lieu permettant la passation des consignes / l'attente lors de l'installation du matériel par le PE).**

## Situation 1 : Jeu du carré

**But pour l'élève :** enchaîner les actions demandées de plus en plus vite dans un carré de 1m de côté.

Observations	Tâche et consignes	Circulation
	<p>Tracer des carrés d'un mètre de côté à la craie, éloignés d'au moins un mètre les uns des autres : un travail en classe peut être conduit en amont pour la méthode à employer.</p> <p>Chaque élève se construit en classe préalablement un gabarit de papier : une bandelette d'un mètre.</p>	<p>Ecoute des consignes dans la zone d'attente.</p> <p>Utiliser la méthode retenue en classe pour aller dessiner son carré.</p>
<p>Réaction au signal, équilibre, appuis dynamiques, rapidité d'exécution, repères dans l'espace.</p>	<p>Un meneur de jeu (le PE) indique aux joueurs les déplacements à effectuer du centre du carré vers les lignes des 4 côtés du carré. Exemple « Pied gauche sur ligne devant, pied droit sur ligne droite, pied gauche sur ligne gauche pied droit sur ligne derrière ... deux pieds sur ligne de devant, accroupi sur ligne arrière... ». (Propositions à faire varier). Réalisation en marchant puis de plus en plus vite en sautant d'un pied sur l'autre.</p> <p>Puis, en restant chacun dans son carré, se positionner face à face par deux : l'un donne des indications de déplacements et l'autre réalise l'exercice. Inverser les rôles.</p>	<p>A l'intérieur de son carré</p>
<p>Réaction au signal, équilibre, stabilité des appuis, repères dans l'espace.</p>	<p>Chaque joueur se place au centre du carré et ferme les yeux.</p> <p>Le PE indique au joueur des déplacements à l'intérieur du carré. Exemple : « faire un pas à gauche, un pas en arrière, deux pas en avant, un pas à droite, un en arrière ». Ouvrir les yeux et constater sa place dans le carré. Proposer aux joueurs de visualiser leur trajet dans le carré.</p> <p><u>En plus pour les C3</u></p> <p>Chacun dans son carré, se positionner face à face par deux : l'un donne des indications en faisant l'exercice yeux ouverts et l'autre réalise l'exercice yeux fermés.</p>	

**Circulation :** pour passer à la situation 2, les élèves rejoignent l'espace des consignes en gardant la distance d'1 mètre entre eux. Se déplacer les uns après les autres.

## Situation 2 : Marche active

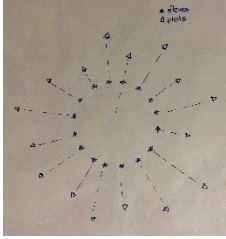
But pour l'élève : connaître le nombre moyen de pas réalisés sur 10m en marche active.

Observations	Tâche et consignes	Circulation
	Des repères de couleurs tous les 5m (petits plots) et 10m (grands plots) sont installés tout autour de la cour sur un circuit de 100m.	Les élèves rejoignent chacun un plot en partant les uns après les autres.
Marche à différentes allures.	Au signal de départ, les élèves marchent sur 100 m sans jamais se rattraper à une allure modérée: l'adulte fait varier l'allure : lente, modérée, soutenue. Il finit par une marche soutenue.	
Marche soutenue régulière, concentration, mémorisation.	Idem en demandant aux élèves de compter leurs pas de la façon suivante : C2 : vous comptez chaque pas (pose d'un pied au sol) entre deux grands plots (10m) : l'exercice est réalisé 5 fois sur la boucle des 100m. Le PE note le nombre de pas annoncé pour chacun des élèves. Le nombre moyen de pas par élève sur 10m est indiqué par le PE à chaque élève en fin d'exercice. Chacun note son nombre de pas pour 5m, 10m, 15m, 20m sur sa fiche individuelle (voir en fin de document). C3 : vous comptez chaque pas en marche active sur les 100 m. L'exercice est réalisé deux fois. Le PE note le nombre de pas annoncé pour chacun des élèves. Le nombre moyen de pas par élève est calculé par chaque élève pour parcourir 10 m. Chacun note son nombre de pas pour 5m, 10m, 15m, 20m sur sa fiche individuelle (voir en fin de document).	Déplacement sur le circuit, dans le même sens en gardant la distance de 5 mètres  <b>Règle sanitaire à expliquer aux élèves : 5m d'écart entre les élèves en marche active et 10m pour la course.</b>
	<b>Ce nombre de pas moyen est utilisé pour la situation n°3</b>	

**Circulation** : les élèves se déplacent les uns après les autres pour se positionner sur une ligne avec un espace de 2m entre eux.

## Situation 3 : Jeu du « Tomber pile »

But pour l'élève : estimer le plus justement une distance.

Observations	Tâche et consignes	Circulation
Marche soutenue régulière, concentration, mémorisation.	Demander à chaque élève d'avancer de 10 m et de s'immobiliser (en utilisant le nombre de pas moyens calculés sur 10m dans l'exercice précédent). Les élèves vérifient qu'ils sont tous alignés. Ils reviennent à leur place. Idem avec 5m, puis 20, puis 15.	Les élèves sont sur une même ligne avec un espace de 2m entre chacun.
	Demander à chaque élève de se placer à 5m d'un objet de l'environnement (plot, arbre...) par une estimation à vue. Pour vérifier, l'élève rejoint l'objet en comptant son nombre de pas. Idem pour 10m, 15m, 20m. Se déplacer en passant à plus de 2m des autres élèves.	Déplacement individuel de sa base (sur le cercle) au plot et retour
	L'enseignant pose en face de chaque élève un plot à une distance comprise entre 10 et 20m environ. Chacun des plots se trouve à une distance différente. Chaque élève estime à vue la distance du plot placé en face de lui. Il annonce que le plot est à une distance comprise entre ...m et ...m. Il utilise les pas pour vérifier son estimation. Demander aux élèves d'effectuer une rotation dans un sens afin qu'ils effectuent l'exercice dans une nouvelle situation. Les élèves comparent leur estimation entre eux par rapport à un même plot.	Les élèves, espacés de 2m sont en cercle dos au centre. 

### JEU du « Tomber pile »

Exemple FICHE ELEVE : .....

Distance	5 mètres	10 mètres	15 mètres	20 mètres
Nombre de pas				

Circulation : les élèves rejoignent la classe en restant à distance (2 pas).

## Prolongements

1. A la suite de cette séance, les élèves connaissent et ont expérimenté les distanciations physiques nécessaires à la pratique physique.

Il peut être intéressant d'**impliquer les élèves** dans les propositions de jeux sportifs ou de situations d'activité physique déjà vécus en EPS avant ou pendant le confinement. **Réfléchir ensemble les adaptations.**

2. A la suite de cette séance, proposer aux élèves de **reproduire la démarche sur des parcours de la vie quotidienne comme le trajet maison-école.**

La marche active participe aux activités physiques dynamiques recommandées par l'OMS.

C'est l'occasion de proposer aux élèves une réflexion sur l'activité physique et la santé.

Des outils disponibles de l'



Cycle 2

[Les lettres « Le sais-tu ? » de spécialistes « santé »](#)

[Les BD pour interroger ce qu'est l'activité physique, la sédentarité, les effets de l'activité physique sur soi.](#)



Cycle 3

[Le cahier témoin « Marque des points pour ta santé »](#)



## RECOMMANDATIONS

Il est recommandé que les enfants de 6 à 11 ans fassent au moins **une heure par jour d'activités physiques dynamiques**. Parmi les activités pratiquées, des activités qui renforcent les muscles, les os et améliorent la souplesse (saut à la corde, saut à l'élastique, jeux de ballon...) sont à pratiquer un jour sur deux.

Pour lutter contre la sédentarité, il est recommandé que votre enfant :

- Limite au maximum ses activités en position assise ou immobile.
- Ne dépasse pas 2 h consécutives en position assise ou semi-allongée
- Marche quelques minutes s'il/elle est resté(e) assis (e) plus de 2h.

<https://www.mangerbouger.fr/Bouger-plus/Bougez-plus-a-tout-age/Enfants/De-6-a-11-ans>