



EPS SANS CONTACT CYCLE 3

A DISTANCE MAIS ENSEMBLE

ORGANISATION DU MATÉRIEL D'EPS



Une caisse par jour semble judicieux : ainsi le matériel reste 1 semaine sans être touché. (s'il peut être nettoyé, c'est mieux).

Une rotation des activités est ainsi organisée.
Par exemple : lundi-les lancers, mardi-les sauts,
jeudi-la danse créative, vendredi-les draisiennes

Chaque élève garde son matériel sur le temps de l'activité,
sans échange. Il se lave les mains avant et après l'activité.



DES PROPOSITIONS D'ACTIVITÉS...

Activités athlétiques :

- [Course au contrat](#)
- [Course coordination](#)
- [Les lignes](#)
- [La vitesse](#)
- [Le soleil](#)
- [Le jeu de la puce](#)
- [Le jeu de la croix](#)
- [Le 1 – 15](#)
- [Parcours saut](#)
- [Le parcours de la gazelle](#)
- [Parcours lancer \(1 et 2\)](#)

Jeux collectifs à distance :

- [Jeu avec ballon :](#)
 - [Dispositif 1](#)
 - [Dispositif 2](#)
 - [Dispositif 3](#)
 - [Dispositif 4](#)
- [Vive le foot :](#)
 - [Conduite de balle](#)
 - [Dissociation](#)
 - [Organisation](#)

Danse créative :

- [Flash Mob](#)
- [Danser Calder](#)
 - [Le Flamenco](#)
 - [The Helices](#)
 - [Standing Mobile](#)
- [Les rubans](#)
- [Mon beau miroir](#)
- [Les planètes](#)
- [Les éléments](#)

APSA :
ACTIVITÉS
ATHLÉTIQUES



COURSE AU CONTRAT

ATTENTION !
Il ne s'agit ni de
séance ni de
progression



Dispositif matériel : Parcours balisé et connu.

Une marque du **temps** (sablier, horloge...).

Tâche à accomplir : Par rapport à un temps prévu, annoncer et remplir son **contrat** = le nombre de tours que l'enfant pense pouvoir faire sur cette durée.

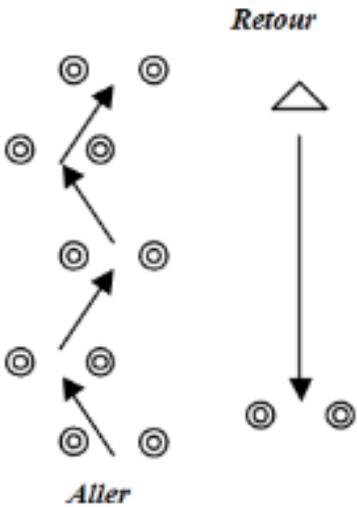
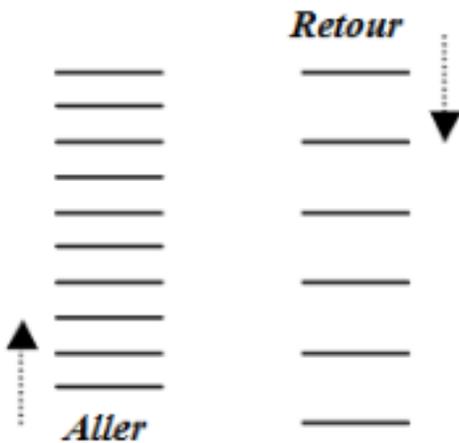
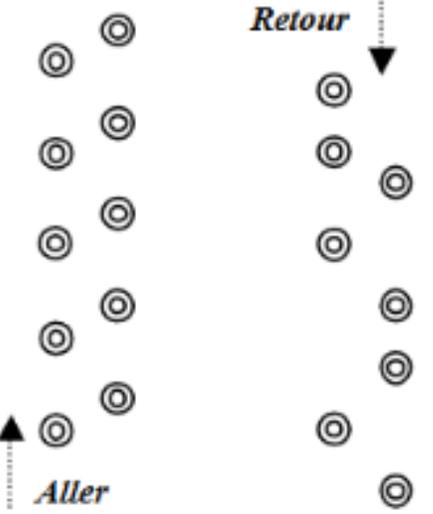
Par équipe de 2 : à chaque passage celui qui ne court pas fait une marque sur une fiche, met un anneau autour d'un piquet, pose un bouchon dans une boîte ...

Variable : Durée de la course



COURSE - COORDINATION

Organiser plusieurs ateliers parallèles

<p>Course en slalom et course arrière</p> <p>Aller: courir en slalom entre les portes Retour: en fixant un plot placé devant soi, courir en arrière et passer à travers une porte matérialisée par 2 plots. Faire réaliser plusieurs passages. Variable : jouer sur la distance de course</p> 	<p>Travail de la fréquence et de l'amplitude de course</p> <p>Courir en posant un pied entre chaque latte Recommandations : Aller: travail sur la fréquence (lattes rapprochées) Retour: travail sur l'amplitude (lattes espacées) Variable : jouer sur la distance de course</p> 	<p>Coordination motrice sur petits bonds</p> <p>Courir en posant le pied gauche dans les cerceaux de gauche et le pied droit dans les cerceaux de droite. Aller: alterner appui droit / appui gauche Retour: selon la disposition des cerceaux Sécurité: les tracés sont préférables aux cerceaux Variable : Modifier la taille et la disposition des cerceaux au retour</p> 
--	---	--

ATTENTION !
 Il ne s'agit ni de séance ni de progression



LES LIGNES

ATTENTION !
Il ne s'agit ni de
séance ni de
progression

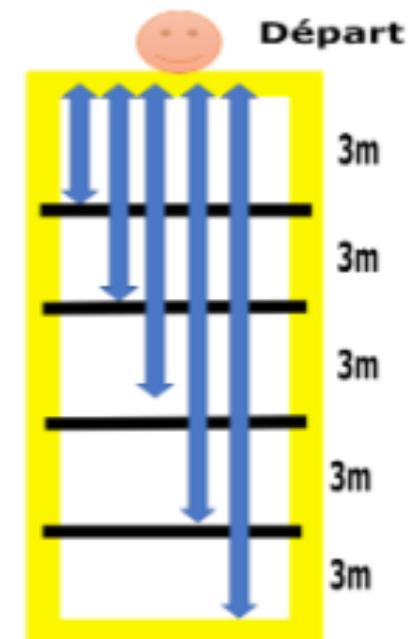


Prévoir les espaces suffisants en largeur entre chaque piste (au moins 2m). Plots pour symboliser les zones (ou tout autre objets visibles). Lancer toutes les courses en même temps et noter les résultats grâce aux observateurs. Les rôles changent à chaque course.

Enchaîner des allers/retours entre le départ et les lignes.
Revenir le plus vite possible lors du dernier retour.
Faire un 1^{er} essai doucement. Le faire une 2^{ème} fois sans s'arrêter.



<https://youtu.be/rSjMj4uaC5Q>





LA VITESSE

ATTENTION !
Il ne s'agit ni de
séance ni de
progression



Prévoir les espaces suffisants en largeur entre chaque piste (au moins 2m). Plots pour symboliser les zones (ou tout autre objets visibles). Lancer toutes les courses en même temps et noter les résultats grâce aux observateurs.
Les rôles changent à chaque course.

Au signal de départ, courir 4'' (cycle 2) ou 5'' (cycle 3) le plus vite possible, pour atteindre la zone la plus éloignée.

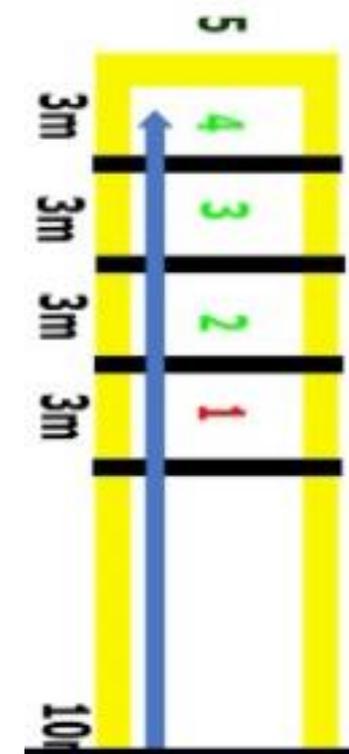
Composer des groupes de 3 : 1 starter, 1 observateur et 1 coureur.

Critères de réalisation :

- Départ un pied en avant
- Regard vers l'avant
- Courir droit
- Réagir rapidement au signal



https://youtu.be/AcOp23_FGVY



CPC Cévennes Vivarais



LE SOLEIL

ATTENTION !
Il ne s'agit ni de
séance ni de
progression



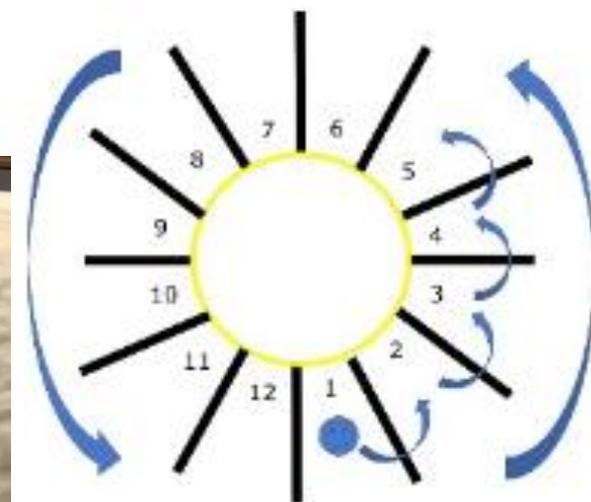
Craie (et/ou cordelettes pour les rayons), 1 chrono
Prévoir les espaces suffisants en largeur entre chaque jeu.
Lancer tous les défis en même temps et noter les résultats grâce aux observateurs.
Les rôles changent à chaque 30''.

Effectuer un maximum de tours en 30s soit :

- En courant
- En cloche-pied
- A pieds joints

A effectuer en alternance, 1 série chacun après l'autre

Défi : A 3 élèves, réussir 27 tours en 4'30''



<https://youtu.be/likkmFUP0KA>



JEU DE LA PUCE

ATTENTION !
Il ne s'agit ni de
séance ni de
progression



Craie , 1 chrono

Prévoir les espaces suffisants en largeur entre chaque jeu.

Lancer tous les défis en même temps et noter les résultats grâce aux observateurs.

Les rôles changent à chaque 30''.

Faire un quadrillage de 9 cases (25 à 30 cm de côté/case), numérotées de 1 à 4 en symétrie comme sur le croquis.

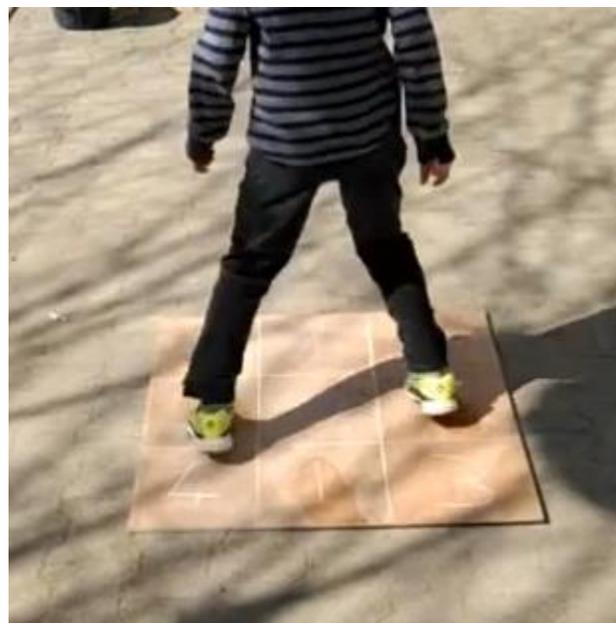
En 30'' : faire le plus de sauts pieds écartés (un dans chaque case) dans l'ordre numérique.

Faire une 1^{ère} fois doucement

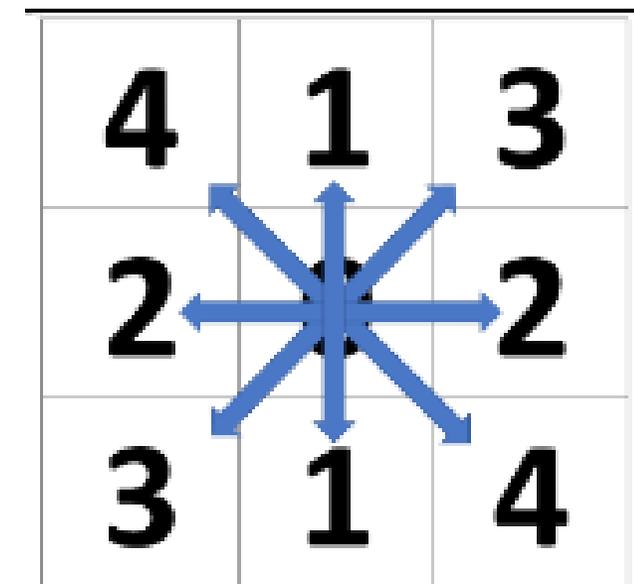
Refaire le jeu au moins 3 fois en alternant les rôles

Critères de réussite :

1pt par série (1 à 4). A 3 élèves, réussir à marquer 45 pts en tout, en 4'30s(3 x 30s chacun)



<https://youtu.be/9oakRxiJFjl>





JEU DE LA CROIX

Craie , 1 chrono

Prévoir les espaces suffisants en largeur entre chaque jeu.

Lancer tous les défis en même temps et noter les résultats grâce aux observateurs.

Les rôles changent à chaque 30''.

A pieds joints, se placer sur la case centrale (0). Respecter l'enchaînement de rebonds :

0 -1 -0 -2 -0 -3 -0 -4

(A chaque fois, repasser par la case centrale).

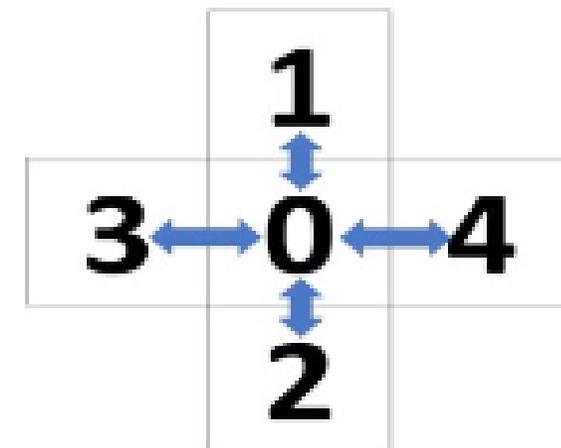
Critères de réussite :

Compter le nombre de passages par la case « 0 » sur une durée de 30'', 1 point à chaque fois. Réussir à marquer 45 points en tout, en 4'30'' (3 x 30'' chacun)

Refaire le jeu au moins 2 fois avec 1 min de pause

Possibilité de le faire à cloche-pied

ATTENTION !
Il ne s'agit ni de
séance ni de
progression



<https://youtu.be/dZzdhMfta98>



LE 1-15

Craie , 1 chrono

Prévoir les espaces suffisants en largeur entre chaque jeu.

Lancer tous les défis en même temps et noter les résultats grâce aux observateurs.

Les rôles changent à chaque 30''.

Dessiner un quadrillage de 15 cases au sol (voir croquis).

Cases de 30 cm sur 30 cm environ. Enchaîner les allers-retours, de 1 à 15 et de 15 à 1, en variant les pas :

Cloche-pied, Pieds joints, En courant, En AR



<https://youtu.be/gXiivHxJla0>

ATTENTION !
Il ne s'agit ni de séance ni de progression



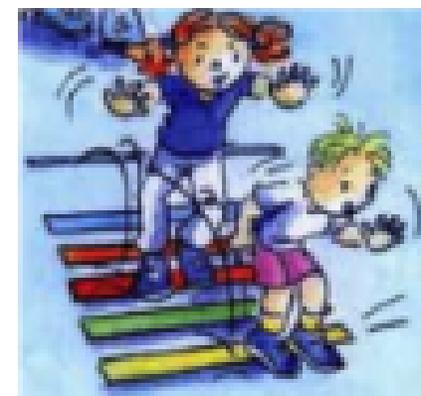


PARCOURS SAUT

2 élèves par atelier : 1 sur l'activité, l'autre dans la zone d'attente (un cerceau par exemple)

- sauter haut** : trois traits tracés sur un mur à différentes hauteurs (comme les branches d'un arbre à attraper)
- sauter loin** : cinq zones de couleurs différentes sont matérialisées au sol
- sauter-franchir** : un tapis, puis un cerceau et deux lattes figurent trois formes de rivière qu'il faut traverser sans mettre les pieds dedans
- enchaîner des sauts** : quatre cerceaux disposés en ligne pour effectuer des bonds pieds joints
- sauter en contrebas** : à partir d'un banc, d'un espalier, sur un tapis, dans du sable, etc.
- sauter en contre-haut** : une caissette, un caisson et un banc pour sauter et se réceptionner dessus.

ATTENTION !
Il ne s'agit ni de
séance ni de
progression





LE PARCOURS DE LA GAZELLE

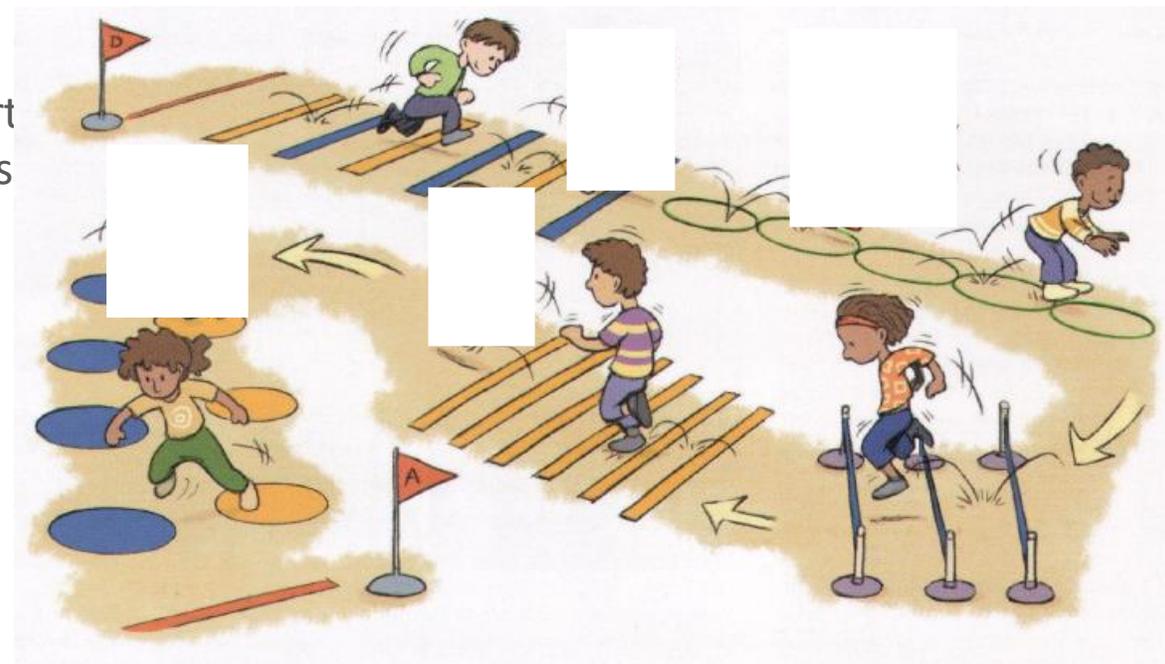
2 élèves par atelier, 5 entrées sur le parcours : 1 élève sur l'activité, 1 élève dans la zone d'observation (un cerceau par exemple)

ATTENTION !
Il ne s'agit ni de séance ni de progression



Un circuit aménagé comportant deux lignes, une de départ et une d'arrivée, et des éléments variés disposés selon des distances précises pour déclencher différentes formes de saut :

- 6 lattes espacées de 50 cm ;
- 5 cerceaux joints;
- 3 mini-haies situées à 40 cm les unes des autres;
- 6 cordes ou lattes très proches (environ 20 cm);
- 7 disques positionnés en quinconce.





PARCOURS LANCER (1)

2 élèves par atelier : 1 sur l'activité, l'autre dans la zone d'attente (un cerceau par exemple)

-**le chamboule-tout** : des blocs légers à faire tomber placés en plusieurs assemblages sur un socle surélevé (de 0,60 à 0,80 m) ; une ligne de lancer oblique (de 0,50 à 2 m) matérialisée par un banc.

-**les cibles** : des cibles de différentes formes, tracées, fixées au mur ou suspendues, à différentes hauteurs, sonores ou non, dispersées ou regroupées ; une corde matérialisant la ligne de lancer oblique (0,50 m à 3 m).

-**les caisses** : des caisses ouvertes posées au sol à différentes distances de la ligne de lancer (de 0,5 m à 3 m) matérialisée par une corde posée au sol.

ATTENTION !
Il ne s'agit ni de
séance ni de
progression



Lancer 2



PARCOURS LANCER (2)

2 élèves par atelier : 1 sur l'activité, l'autre dans la zone d'attente (un cerceau par exemple)

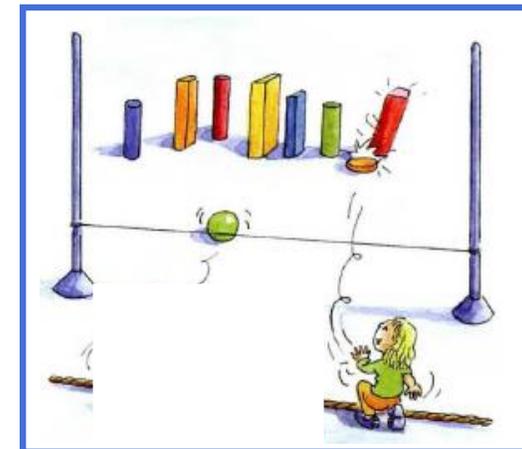
-**le filet** : un drap ou un filet tendu entre 2 poteaux (base à 0,2 m du sol, haut à 1,70 m) ; une ligne de lancer matérialisée par des lattes, parallèle au filet (0,50 à 3 m).

-**la fenêtre** : une « fenêtre » matérialisée par 2 élastiques tendus entre 2 poteaux, l'un horizontal (40 cm du sol), l'autre oblique (ouverture minimale de 30 à 60 cm, ouverture maximale de 60 à 90 cm) ; une ligne de lancer située entre 0,50 et 3 m matérialisée par des cerceaux contigus.

-**les quilles** : des quilles (bouteilles lestées, culbutos, briques, cartons hauts...) dispersées et posées au sol ; une ligne de lancer oblique éloignée de 2 à 7 m et matérialisée par une corde.

Editions EPS

ATTENTION !
Il ne s'agit ni de
séance ni de
progression



Lancer 1

APSA :
JEUX COLLECTIFS À
DISTANCE

JEU AVEC BALLON

ATTENTION !
Il ne s'agit ni de
séance ni de
progression



Dispositif 1

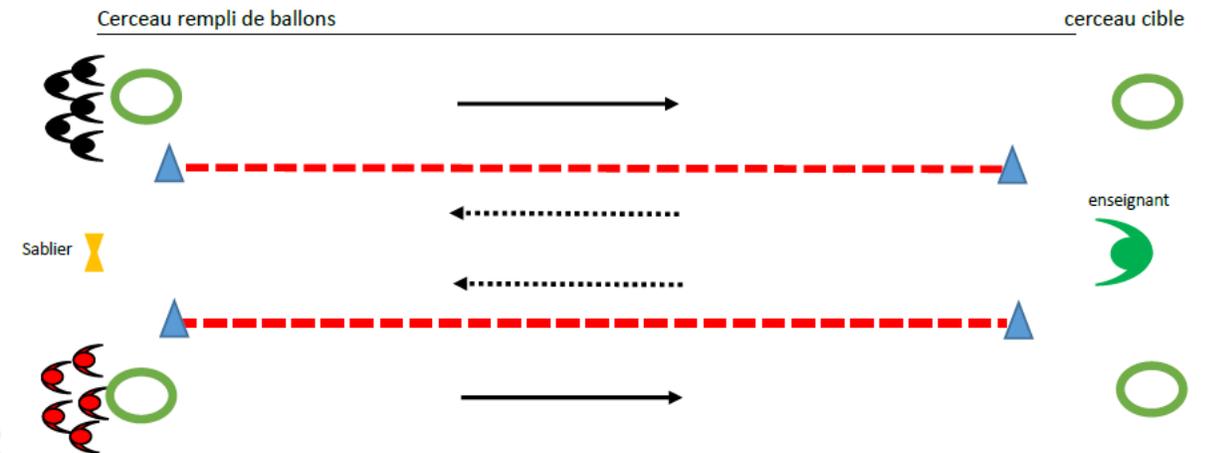
Jeu de vider son camp avec deux équipes. Les élèves prennent un ballon du cerceau et l'emmène à l'aide du pied jusque dans l'autre cerceau, en restant dans leur couloir. Tous les élèves reviennent par le couloir central. Le jeu s'arrête quand tous les ballons sont dans le cerceau cible.

Il faut compter au moins deux ou trois ballons par enfant. Les couloirs peuvent être matérialisés soit par des cordes, des chaînes ou à la craie.

Si le ballon sort du couloir, l'élève revient, reconduit son ballon dans le cerceau de départ.

Manche de 4 à 5 minutes (sablier).
Interdiction de toucher le ballon à la main.

Dispositif 1



JEU AVEC BALLON

ATTENTION !
Il ne s'agit ni de
séance ni de
progression



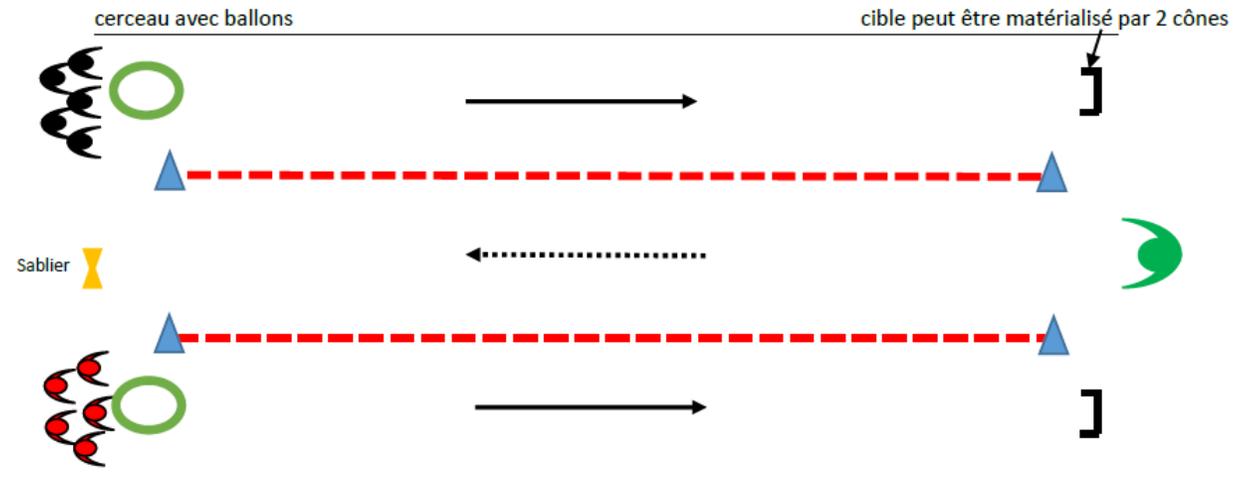
Dispositif 2

Mise en place de la cible (but). Il suffit de mettre le ballon dans la cage. Un **seul tir** est permis. Le retour se fait par le couloir central.

Dispositif 2

Si le ballon sort du couloir, l'élève revient, reconduit son ballon dans le cerceau de départ.

Manche de 4 à 5 minutes (sablier).
Interdiction de toucher le ballon à la main.



JEU AVEC BALLON

ATTENTION !
Il ne s'agit ni de
séance ni de
progression



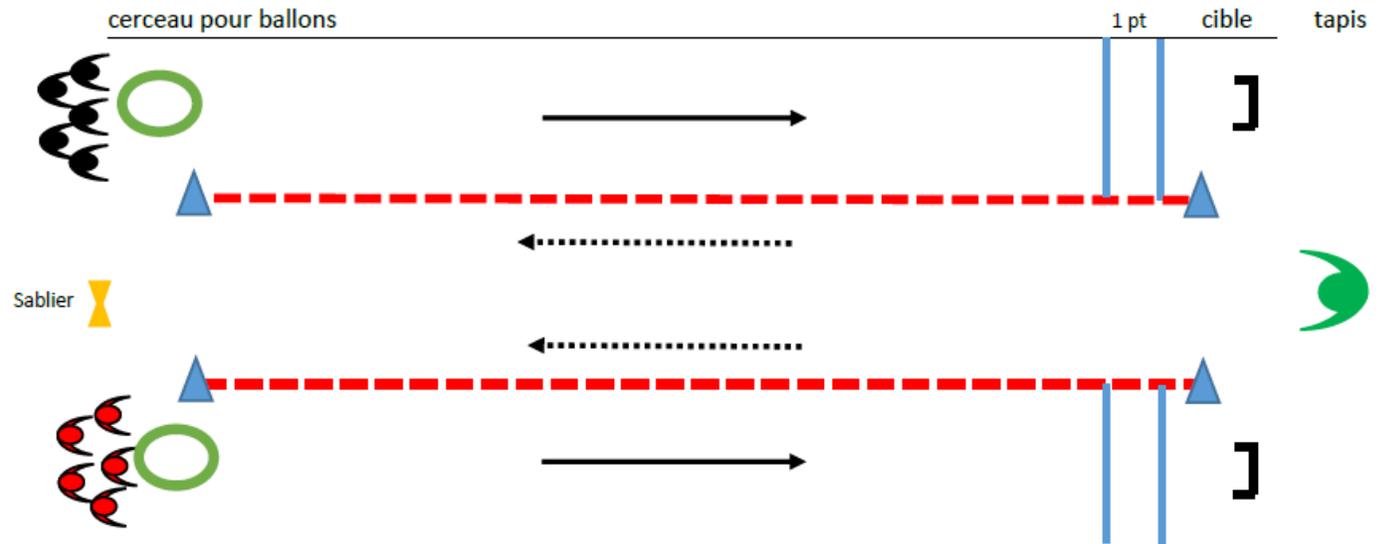
Dispositif 3

Mise en place d'une zone de tir (rapporte 1 point quand le tir est réussi). Un seul tir est permis et c'est le tireur qui inscrit (ou indique) ses points pour son équipe.

Dispositif 3

Si le ballon sort du couloir, l'élève revient, reconduit son ballon dans le cerceau de départ.

Manche de 4 à 5 minutes (sablier).
Interdiction de toucher le ballon à la main.



JEU AVEC BALLON

ATTENTION !
Il ne s'agit ni de
séance ni de
progression



Dispositif 4

Mise en place d'une deuxième zone de tir (rapporte 2 points quand le tir est réussi). Un seul tir est permis et c'est le tireur qui inscrit ses points.

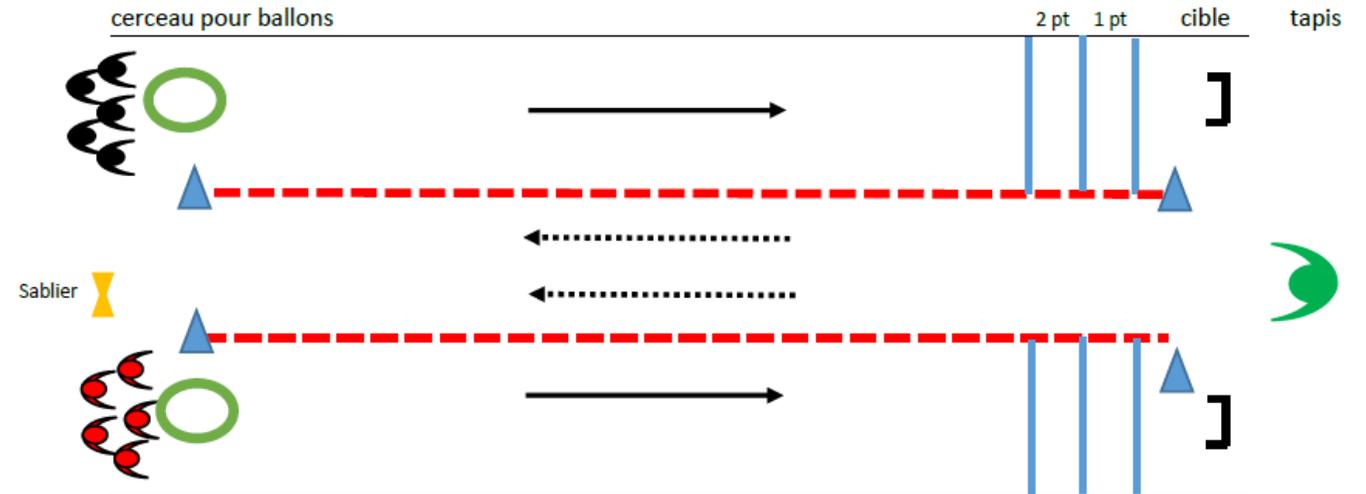
Si le ballon sort du couloir, l'élève revient, reconduit son ballon dans le cerceau de départ.

Manche de 4 à 5 minutes (sablier).
Interdiction de toucher le ballon à la main.

Variantes :

- On peut ajouter autant de zones de tir que l'on veut et leur donner la valeur que l'on veut. La valeur des points peut être aussi fonction de l'âge de l'élève.
- On peut aussi ajouter un slalom avant la zone de tir.

Dispositif 4



VIVE LE FOOT

ATTENTION !
Il ne s'agit ni de
séance ni de
progression



Entrée dans l'activité

Course lente, accélération, décélération, montées de genou, talon-fesses.
Changement et annonce au signal sonore.

Dissociation
Organisation

Conduite de balle

Les enfants ont chacun un ballon et s'entraînent à le conduire du pied d'un point à un autre (plots) en ligne droite.

Variantes :

- De plus en plus vite
- En slalomant entre des cônes
- Conduite du pied directeur puis de l'autre pied

Pour les plus petits : courir avec le ballon entre les jambes, envoyer le ballon au pied, courir plus vite que lui pour arriver au plot avant lui.



Source : <https://www.preparationphysiquefootball.com/2018/30-exercices-physiques-football.php>

VIVE LE FOOT

Dissociation œil – membres inférieurs

Par 2, chaque joueur avec un ballon, à quelques mètres l'un de l'autre. Les joueurs se font des passes. Les deux ballons doivent partir en même temps à chaque fois. Les joueurs doivent donc regarder le ballon arriver et regarder en même temps son partenaire pour savoir à quel moment faire la passe....

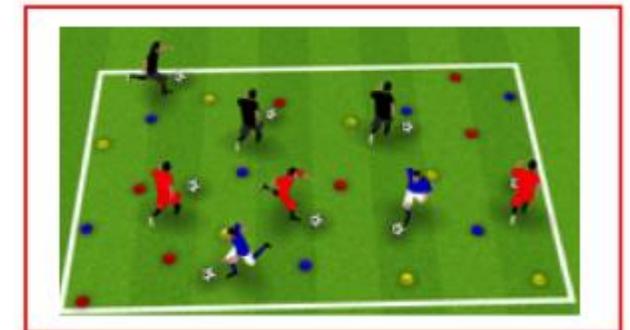
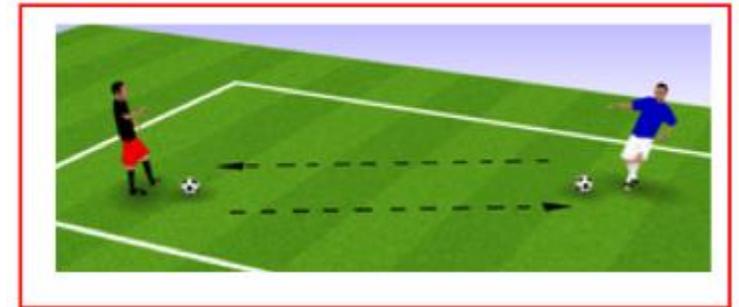
Conduite de balle et « organisation perceptive »

Des plots de différentes couleurs sont dispersés dans un espace défini, pour des débutants les plots sont assez espacés.
Annoncer une couleur : Les joueurs doivent faire le tour des cônes de la couleur annoncée en courant à petites foulées.
-Même chose en conduisant chacun une balle
-Varier les rythmes (lent, normal, rapide)
Interdit de toucher un partenaire (et son ballon).

ATTENTION !
Il ne s'agit ni de séance ni de progression



Conduite de balle



APSA :
DANSE CREATIVE



FLASH MOB



**Le Coach de
Soprano**

https://www.ac-paris.fr/portail/jcms/p2_2020712/sequence-d-apprentissage



**Be Happy de
Soprano**



https://www.ac-paris.fr/portail/jcms/p1_2022200/codanse-2





DANSER CALDER

Proposition de musique
([Black Pumas – Colors](https://youtu.be/OG383538qzQ))
<https://youtu.be/OG383538qzQ>

ATTENTION !
Il ne s'agit ni de
séance ni de
progression



Prévoir les espaces suffisants en largeur entre chaque zone de danseurs (au moins 2 ou 3 m).
Danser à partir des œuvres de Calder et construire 3 moments sur une musique.

1- **Œuvre A** : choisir 3 positions différentes avec 3 points d'appuis au sol (fesse, pied et main ou pied, coude, main, par exemple). Passer de l'une à l'autre sans à-coup. Marquer un temps d'arrêt sur chaque position

*Le Flamingo est une sculpture « stable » en acier de couleur rouge et haute de 16 mètres située sur la Federal Plaza à Chicago dans l'État de l'Illinois, juste en face du Kluczynski Federal Building. Elle fut créée par l'artiste américain **Alexander Calder** en 1973.*





DANSER CALDER

Proposition de musique
([Black Pumas – Colors](https://youtu.be/OG383538qzQ))
<https://youtu.be/OG383538qzQ>

ATTENTION !
Il ne s'agit ni de
séance ni de
progression



Prévoir les espaces suffisants en largeur entre chaque zone de danseurs (au moins 2 ou 3 m).

Danser à partir des œuvres de Calder et construire 3 moments sur une musique.

2 - **Œuvre B** : chercher davantage le mouvement que la posture : tourner sur soi comme une toupie ou une spirale. Par exemple, passage de debout au sol en tournant sur soi et remontée en tournant dans l'autre sens.

Varié le temps d'exécution : en comptant jusqu'à 8 pour arriver au sol, encore 8 pour tourner sur place au sol et encore 8 pour remonter. Puis refaire la même chose en comptant 4, puis 2 pour le faire très vite.

The Helices (double helix) – Alexander Calder - 1944



Standing Mobile



DANSER CALDER

Proposition de musique
([Black Pumas – Colors](https://youtu.be/OG383538qzQ))
<https://youtu.be/OG383538qzQ>

ATTENTION !
Il ne s'agit ni de
séance ni de
progression



Prévoir les espaces suffisants en largeur entre chaque zone de danseurs (au moins 2 ou 3 m).
Danser à partir des œuvres de Calder et construire 3 moments sur une musique.

3 - **Œuvre C** : garder des appuis au sol et trouver des mouvements pour occuper l'espace autour de ce socle. Bras, tête, cou, dos, épaules, hanches, coudes, mains...toutes les parties du corps qui ne touchent pas le sol peuvent se mettre à danser. Vers le haut, vers le bas, devant, derrière, les côtés, en imitant le robot (mouvements saccadés) ou comme de l'eau qui coule (mouvements fluides). Pour le socle, varier jambes tendues ou pliées l'une ou les deux, sur les pieds ou sur les genoux.

Standing Mobile – Alexander Calder - 1937





LES RUBANS

Prévoir les espaces suffisants en largeur entre chaque zone de danseurs (au moins 2 ou 3 m)

Consignes :

- Supposez que votre ruban soit un serpent, une vague... Sans vous déplacer, mimez avec le ruban ce que vous imaginez,
- Réalisez les figures en suivant le rythme.

Faire verbaliser quelle partie du corps est mise en jeu (le poignet pour les spires et serpentins, l'épaule pour les cercles, l'épaule et le poignet pour les huit).

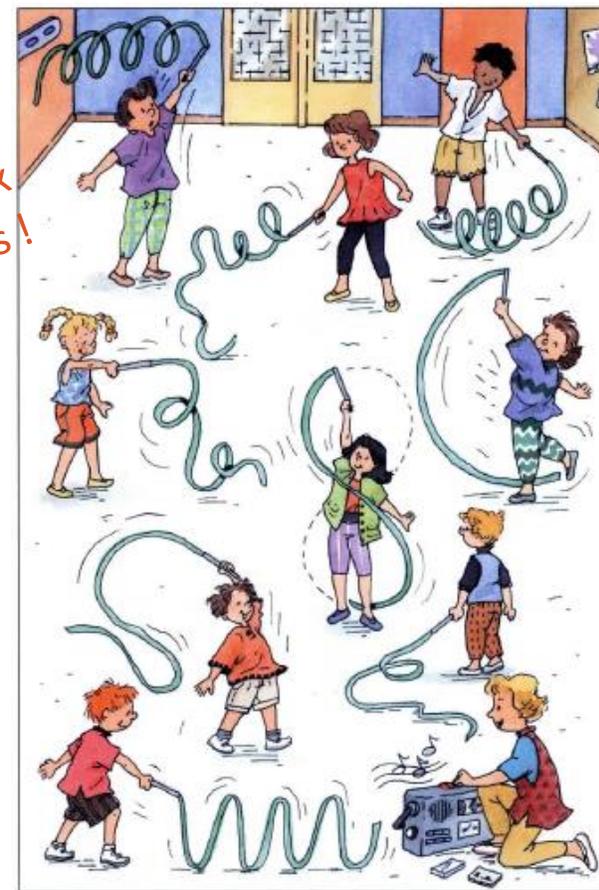
Faire ensuite exécuter les 4 figures en introduisant différentes variantes :

- alterner main gauche, main droite ;
- tenir le bâton avec les deux mains ;
- jouer sur les oppositions grand/petit, rapide/lent, haut/bas.

ATTENTION !
Il ne s'agit ni de
séance ni de
progression



Veillez aux
distances !





MON BEAU MIROIR

En duo face à face (à 2,50m – faire un marquage au sol), avec le même engin – chacun le sien (sac plastique, ruban court, foulard léger) ; les rôles sont distincts (meneur et suiveur) ; des musiques courtes et contrastées.

Pour le meneur : montrer les actions réalisées avec son engin et en essayer d'autres ;

Pour le suiveur : reproduire à l'identique.

- Suivre l'action du meneur et la reproduire (succession différée) ;
- Reproduire l'action du meneur simultanément.

✓ *Proposer une musique lente (pour suggérer la continuité du mouvement) ou saccadée*

ATTENTION !
Il ne s'agit ni de
séance ni de
progression





LES PLANÈTES

Prévoir les espaces suffisants en largeur entre chaque zone de danseurs (au moins 2 ou 3 m)

Au sol dans l'espace de danse, matérialiser 3 zones : 3 planètes. Chaque planète a son caractère propre. Quand on passe d'une planète à l'autre, on doit changer sa manière de se déplacer.

Pour la planète de la lenteur : les mouvements y sont très lents, on s'y déplace au ralenti en exagérant tous les détails.

Pour la planète de la vitesse : l'allure des déplacements est très rapide et tous les mouvements ont une grande amplitude.

Pour la planète de la hauteur : les mouvements vont de bas en haut et de haut en bas : en plus d'un mouvement de déplacement, il y a toujours un mouvement vertical.

Proposition de musique (Le Meilleur de Bach)

ATTENTION !
Il ne s'agit ni de
séance ni de
progression



<https://youtu.be/6JQm5aSjX6g>



LES ÉLÉMENTS

Prévoir les espaces suffisants en largeur entre chaque zone de danseurs (au moins 2 ou 3 m)

Au sol dans l'espace de danse, matérialiser 4 zones différentes correspondant aux éléments naturels. Quand on passe d'une zone à l'autre, on doit changer sa manière de danser. On essaie sans la musique et avec.

Zone du Feu :

Mouvements pleins d'énergie, brusques et saccadés.

Zone de l'Eau :

Mouvements fluides, sans rupture, dirigés vers le bas.

Zone de l'Air : Mouvements faits de légèreté et de suspension. Déplacements instables, gestes calmes ou au contraire très intenses (penser à la tempête).

Zone de Terre : Mouvements stables, dirigés vers le haut ou le bas (comme l'arbre dont les racines s'enfoncent dans le sol et les branches vont au ciel).

ATTENTION !
Il ne s'agit ni de séance ni de progression



<https://youtu.be/GXFSK0ogeg4>

Proposition de musique (Carmina Burana) CPC- Cévennes Vivarais

MERCI DE RAJOUTER VOS CONTRIBUTIONS
ET DE PARTAGER

CPC EPS LE PUY-YSSINGEAUX
ANNE-CARINE.GUILLAUD@AC-CLERMONT.FR