

# CONTINUITÉ PÉDAGOGIQUE EPS ACADÉMIE NICE

---



INSPECTION PÉDAGOGIQUE RÉGIONALE EPS

# Préambule

Dans le strict respect des consignes de confinement et des gestes barrières notre discipline doit apporter sa contribution à l'effort de solidarité souhaité afin d'accompagner les enfants et les adolescents durant cette période et être force de propositions à la fois originales et utiles.

---

L'EPS peut apporter une contribution significative autour de trois principes :

- La gestion par l'élève de son emploi du temps en prévoyant une alternance des différentes activités scolaires incluant des temps d'activité physique, permettant des temps de délasserment nécessaire,
- L'entretien physique par une pratique physique quotidienne facile d'accès et adaptée aux profils de vos élèves. Il s'agira ici de concevoir des contenus immédiatement exploitables qui ne mettent pas en danger l'élève. Les exercices proposées devront se faire dans le strict respect des règles de confinement et de protection sanitaire qui nous sont transmises par les autorités.
- La régulation et le suivi de son activité physique hebdomadaire grâce à la tenue d'un cahier d'entraînement qui lui permettra de gérer une pratique autonome à la maison et éventuellement partagé avec son enseignant.



Région académique  
PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR

# Enseigner l'EPS à distance pour conserver un lien fonctionnel avec les élèves

---

Dans chaque établissement, l'équipe EPS pourra mettre en place une veille pédagogique en utilisant les ENT de l'établissement ou d'autres supports permettant de conserver un lien fonctionnel avec les élèves.

Cet épisode épidémique doit permettre à l'EPS de porter à la connaissance de tous les élèves de collège et de lycée des contenus et des dispositifs permettant une pratique physique régulière plus ou moins modérée, garante d'un maintien dynamique de sa santé physique à un moment où celle-ci peut être mise à mal. Elle permet également de jalonner l'emploi du temps des élèves en proposant une organisation du quotidien qui accorde de façon systématique une place à l'entretien physique venant ainsi rompre une trop grande sédentarité contrainte et proposant un temps de délasserement utile.

Enfin, nous pouvons sensibiliser les élèves à la nécessité d'avoir une réflexion sur la qualité du sommeil, l'alimentation, le temps passé devant les écrans, l'impact du temps d'activité physique sur un bien-être journalier, le temps de délasserement utile....



# Propositions pour conserver un lien fonctionnel avec les élèves :

1. La gestion par l'élève de son emploi du temps en prévoyant une alternance des différentes activités scolaires et inscrire des temps d'activité physique

2. La régulation et le suivi de son activité physique hebdomadaire grâce à la tenue d'un cahier d'entraînement, éventuellement partagé avec l'enseignant d'EPS. Si vous êtes professeur principal cette veille pédagogique pourrait se poursuivre par une prise de contact régulière (4 à 5 élèves par jour)



3. Engager les élèves dans un développement des compétences méthodologiques et sociales aux différents rôles que l'élève investit en EPS : arbitre, spectateur, coach, observateur, chorégraphe...



# 1. La gestion par l'élève de son emploi du temps en prévoyant une alternance des différentes activités scolaires et inscrire des temps d'activité physique

Proposer un planning hebdomadaire prévoyant une alternance des différentes activités scolaires et des temps d'activité physique mais aussi, éventuellement, le temps de sommeil, le temps passé devant les écrans ou encore le temps consacré à des loisirs (lecture, musique, jeux de société....) afin d'amener les élèves à réfléchir sur la répartition de leur temps qui pourrait s'avérer plus ou moins utile et bénéfique à leur santé.

Vous trouverez des exemples de ressources que vous pourrez modifier pour les adapter aux caractéristiques de vos élèves.



## 2. La régulation et le suivi de son activité physique hebdomadaire grâce à la tenue d'un cahier d'entraînement, éventuellement partagé avec l'enseignant d'EPS.

Le temps de confinement risque d'être long, il est important d'aider les élèves à planifier leurs activités journalières et emploi du temps hebdomadaire en essayant de renouveler régulièrement les activités proposées.

Recueil du planning de la gestion de son emploi du temps (proposition 1) et proposition de régulation par l'enseignant pour la semaine suivante.



Région académique  
PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR

académie  
Nice



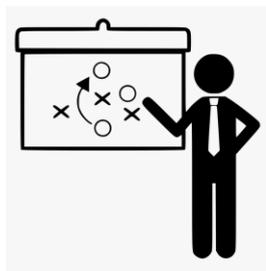
### 3. Engager les élèves dans un développement des compétences méthodologiques et sociales liées aux différents rôles que l'élève investit en EPS : arbitre, spectateur, observateur, coach, chorégraphe....

- Utilisation de l'ENT pour mettre à disposition des élèves des ressources de différentes natures (connaissances, règlements.... sur les activités ; apports de connaissances sur les bénéfices du sommeil, de l'alimentation....) ;
- Utilisation de l'ENT pour créer des QCM (sur Pronote insertion d'image possible + évaluation de compétences du S4C) ;
- Utilisation de capsules vidéo suivies qu'un questionnaire ou autre (Pronote, Tactileo, Edpuzzle...) ;
- Exploitation de vidéos filmées en cours d'EPS : analyse réflexive, auto-évaluation, mise en projet... (ENT, Idoceo-connect, tactileo, EdPuzzle....).



Région académique  
PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR

académie  
Nice



# Quelques ressources...

Le Web regorge de capsules vidéos mettant en avant des contenus liés à l'activité physique. Il est impératif de *vérifier l'intégralité d'une ressource* avant de la partager. En voici une liste non exhaustive (MERCI à tous pour vos contributions ):

---

[Sikana](#) : Des capsules vidéos sur une multitude d'activités physiques.

[Edubase](#) : Banque de ressources de l'éducation nationale.

[Application suivi hebdomadaire](#) : Une application proposée par l'académie de Nice

[Outil de suivi hebdomadaire](#) : Proposition de l'académie de Nice

[Exemple QCM Pronote](#) : Proposition de Nice

[Un outil pour la continuité pédagogique](#) : Proposition de l'académie de Créteil.

[Un outil proposé par l'académie de Corse](#)

[Proposition de l'académie d'Aix-Marseille](#)

[Proposition de l'AEFE](#) ou encore [ICI](#) : une multitude de pistes à découvrir et exploiter



Région académique  
PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR