

Activités physiques et sportives pendant la période de déconfinement

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.

Extrait de la circulaire du 4 mai 2020 relative à la réouverture des écoles et des établissements et aux conditions de poursuite des apprentissages :

« Si les conditions sanitaires sont réunies (Protocole sanitaire pages 42 à 45), une heure par jour est consacrée à l'activité physique, temps de récréation compris, afin de favoriser l'équilibre des élèves. »

Les activités physiques et sportives sont programmées dans la journée en fonction des espaces disponibles dans l'école et/ou à proximité de manière à éviter le brassage des élèves. Outre les apprentissages réalisés sur le plan moteur, fréquence et régularité permettent aux élèves de « se relâcher physiquement » et ainsi de « se rendre disponible intellectuellement » pour les apprentissages fondamentaux.



Les séances d'EPS se font dans l'enceinte de l'école (cour), ou éventuellement sur des plateaux sportifs jouxtant l'école dès lors qu'ils ne sont pas partagés avec d'autres utilisateurs. Si des activités ont lieu en salle, maintenir les portes et fenêtres ouvertes et ventiler l'espace dédié avant et après l'activité (10 min environ). Si la distanciation physique propre aux activités sportives n'est pas possible, limiter la pratique aux seules activités physiques de basse intensité.

Rappeler aux parents de vêtir dès le matin, tous les jours de classe, les enfants avec des tenues simples permettant la pratique sportive pour limiter les contacts entre le personnel et les élèves et afin de s'affranchir de l'utilisation des vestiaires ou sanitaires.

- Proscrire les jeux de ballon et les jeux de contact (jeux d'opposition, acrosport à 2 ou plus...).
- 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. Si manipulation d'un matériel individuel, prévoir désinfection dès la fin de l'utilisation. Si matériel transféré d'un élève à un autre ou d'un groupe à un autre, procéder à un nettoyage de désinfection préalable.
- Privilégier des parcours sportifs individuels permettant de conserver la distanciation physique.
- Proscrire l'utilisation des transports en commun ou des bus affrétés.

Points de contrôle

Avant la séance d'EPS, lister ces points :

- La séance proposée respecte les règles de distanciation pendant la pratique (la distanciation doit être de 5 mètres pour la marche rapide et de 10 mètres pour la course, évite les vis-à-vis).
- Le matériel proposé évite les points de contact entre les élèves et le matériel utilisé (manipulé par l'enseignant ou l'adulte).
- Si le matériel est touché (un élève relève par automatisme un plot, par exemple) mise en place de modalités de désinfection adaptées. Utiliser un désinfectant virucide et conforme à la norme EN 14476. Les lingettes désinfectantes et conformes à cette même norme peuvent être utilisées. En l'absence de désinfectant virucide conforme à la norme EN 14476, une solution désinfectante à base d'eau de Javel diluée à 0,5% de chlore actif (par exemple 1 litre de Javel à 2,6% + 4 litres d'eau froide) pourra être utilisée. Il est nécessaire de vérifier au préalable la compatibilité de l'eau de Javel avec la nature de la surface.
- L'accès aux ballons ou matériel n'est pas accessible aux élèves durant les séances d'EPS.
- Veiller à la cohérence du planning d'utilisation de la cour ou de l'espace utilisé pour faire l'EPS (pas 2 groupes en même temps sur un petit terrain).
- S'assurer de la transmission des consignes si intervenants extérieurs.

Pendant la séance :

- Port du masque par l'enseignant
- Distanciation physique de 2 mètres pour les activités statiques, 5 mètres pour la marche rapide, 10 mètres pour la course.

Après la séance :

- Faire un retour au calme avant de rentrer en classe (baisse de la température corporelle, sueur)
- Se laver les mains.

Exemples d'activités possibles en EPS : l'intensité doit être modérée.

Champs d'apprentissage 1 : Produire une performance optimale, mesurable à une échéance donnée.

• ATHLETISME

- Marche rapide avec une distanciation de 5 mètres.
- Endurance, courses de vitesse : courses avec une distanciation de 10 mètres. Si plusieurs couloirs, espace d'un mètre entre chaque.
- Saut en croix, chaque croix est individuelle et espacée d'au moins 1 mètre de la précédente, 2 mètres si possible.
- Saut à la corde.
- Saut en longueur (ex : triple bond ou pentabond sur herbe).
- Lancers, à condition que chaque élève ait son propre engin, le lance et le ramasse aussitôt. Le matériel devra être désinfecté après utilisation.

Champs d'apprentissage 2 : Adapter ses déplacements à des environnements variés.

• ACTIVITES D'ORIENTATION

Chaque élève dispose de son propre plan, de sa propre feuille et de son propre crayon ; pas d'échange de support ; pas d'objet à déposer ou ramasser par les élèves, un mot à copier ou un dessin, un pictogramme sont des actions plus appropriées au respect des règles sanitaires.

• CYCLISME

Chaque élève dispose de son propre véhicule et de son propre casque. Les guidons, casques et selles devront être désinfectés après utilisation. Il est donc nécessaire de prévoir un planning d'utilisation des engins.

Champs d'apprentissage 3 : S'exprimer devant les autres par une prestation artistique et /ou acrobatique

• DANSE

Les élèves sont en ligne ou en cercle, de préférence en extérieur, avec un espace de danse individuel d'environ 1 m x 1 m, plus si possible, chaque zone individuelle espacée d'un mètre environ. Des petites formes dansées à réaliser sur place ou avec peu de déplacements sont à privilégier.

• JONGLERIE

Les élèves sont en ligne, espacés de 2 mètres environ. Le matériel appartient à l'école ou aux élèves, il est désinfecté avant et après la séance par chaque enfant et le prénom de chaque enfant est inscrit sur son jeu d'engins. Interdiction de toucher, ramasser les engins de ses pairs. Si promiscuité, on attend qu'un élève ait ramassé son engin perdu avant de récupérer le sien.

Autres activités physiques possibles

• TRAVAIL SUR L'EQUILIBRE

<http://eps.dsden60.ac-amiens.fr/Travailler-son-equilibre-a-la-maison-33.html>

• ACTIVITES DE BIEN-ETRE ET DE RELAXATION

Les élèves sont en ligne ou en cercle, espacés d'un mètre environ. Des exercices de respiration ainsi que des automassages leur sont proposés dans des postures spécifiques. Ceux-ci sont particulièrement adaptés pour un retour au calme avant le retour en classe.

• ACTIVITES PROPOSEES PAR L'USEP

<https://usep.org/index.php/2020/05/14/faire-bouger-les-enfants-a-lecole-en-respectant-les-gestes-barrieres/>

• ACTIVITES LORS DES RECREATIONS

Se référer à la fiche spécifique aux récréations.