**RECOMMANDATIONS DEPARTEMENTALES DSDEN 25**

Le protocole sanitaire doit être respecté ( 🡪cf document académique des 4 CPD)

**Remarque générale: L’intensité des exercices doit être modérée**

Les activités proposées pendant le confinement qui respectent la distanciation sociale et l'absence de matériel restent possible, et peuvent donc permettre de faire du lien dans l'esprit de la continuité pédagogique 🡪 https://fr.padlet.com/dsdendudoubs/Bookmarks

RAPPEL : Pour l’EPS, qui est prise en charge par les professeurs des écoles. Le professeur des écoles peut bien entendu faire d’EPS, dans le respect du protocole sanitaire et en s’appuyant sur les recommandations académiques et départementales de cette période de « déconfinement ». Il peut faire son cours à l’extérieur, dans la cour, ou aux alentours de l’école dans un lieu non fréquenté par le public, en s’y rendant à pied, pour peu que les conditions météorologiques soient favorables.

Maintenant, nous devons prendre en compte l’état sanitaire de la situation actuelle. Une sortie est tout à fait possible si :

* Le maintien des distanciations physiques est respecté : 1m à minima (marche) ,5m (marche rapide) ,10m (course)
* Le nombre maximum d’élèves (15 max en élémentaire ; 10 en maternelle) est respecté
* Cette sortie n’entraine pas un fort brassage des élèves
* Le parcours emprunté permet de conserver la distanciation physique

Risque de se poser le problème des traversées de rue, de l’étroitesse des trottoirs, des arrêts aux feux tricolores. Une des solutions peut passer par :

* Une organisation précise du groupe en ayant toujours tous les élèves en visuel
* Des situations de traversée de rue simulées dans la cour de l’école avant la sortie (lien APER)
* Une appropriation des écarts de distanciation
* Un rappel précis des consignes à respecter
* Quoiqu’il en soit, il est souhaitable que l’enseignant fasse seul le parcours en amont de sa sortie et relever les points qui lui paraissent sensibles de façon à anticiper les comportements et attitudes à adopter.

**LES PROGRAMMES d’EPS**

***1. Produire une performance optimale, mesurable à une échéance donnée :***

COURSES-RYTHME avec une distanciation de 10 mètres. Jeu d'allures (travailler sur le rythme respiratoire, à chaque frappe de pied: Inspirer ou Expirer ---> tester des rythme respiratoire de courses différents comme par exemple: 2 pas-Inspirations-1-pas-expiration 1 pas silence respiratoire / 3 Inspirations-1 expiration, etc. )

Il est possible de travailler sur le rythme de la course en « exagérant » le bruit des pas de course, et en travaillant sur des cadences respiratoires. Chaque élève doit respecter son itinéraire de course (tracer ou dessiner des couloirs par exemple)

***2. Adapter ses déplacements à des environnements variés***

MARCHE-ORIENTATION: Promenade autour de l'école, avec une carte ou un plan du quartier ou de l'environnement en milieu rural. Pour les écoles qui ont de l'espace autour de l'école car autrement le déplacement en groupe sur un trottoir étroit avec d'autres piétons ne facilite par le respect de la distanciation.

Chaque élève dispose de sa propre feuille et de son propre crayon, pas d’échange de support, faire du recueil de données ( dessins d'observation pour pouvoir réaliser une exposition sur l'environnement de l'école, ou encore étude des signaux de code de la route en lien avec l'APER, cartographie, étude des formes et donc géo-métrie, géo-graphie, etc.)

Autour de ces projets de "Marche-promenade" qui semblent prometteurs

* Promenade-nature ( SVT : Faune Flore)
* Promenade-mémoire (histoire, architecture des maisons, lieux communs)
* Promenade-orientation (géographie, cartographie, urbanisme, CO)
* Promenade-photo ou dessins (carnet arts plastique, « mon voyage autour de l’école » )
* Promenade-chant marche en rythme ( même principe que pour la course avec possibilité de chanter en marchant)

Le vélo : sur vélo-route n’est pas recommandé.

Les parcours d’adresse type sécurité routière (type gymkhana) dans un endroit protégé de la circulation automobile sont envisageables, la cour de l’école par exemple 🡪 Tout d’abord pour les élèves qui savent déjà faire du vélo ( à cause du protocole sanitaire, on ne peut se permettre de conseiller une activité qui serait accidentogène, et par voie de conséquence engendrerait des contacts de facto.). Enfin l’activité n’est possible que si chaque élève dispose de son propre véhicule et de son propre casque.

***3. S'exprimer devant les autres par une prestation artistique et /ou acrobatique***

**DANSE :** Les danses seront à prestation plutôt visuelle et sans contact, type reproduction de forme, flashmob, clip..

(chaque élève a une zone dans lequel il peut évoluer : cerceau, tracé au sol 🡪 faire des métaphores sur les mondes imaginaires, le cercle polaire = gestuelle figée, le cercle de feu = gestuelle flaboyante, etc....)

**DANSE ET VOIX:** chorale + corps en mouvement ( méthode O passO )

***4. En lien avec l'entretien de soi:***

L’esprit des jeux de l'oie est une piste ludique: fabriquer un dé que le professeur lance avec, sur les faces du Dé, des exercices tels que ceux proposés dans les jeux de l'oie "postural".

Les élèves sont chacun dans un espace de pratique personnel. On pourrait envisager des marelles "de motricité"  aussi, ou des marelles d'activités ( UNE MARELLE PAR ENFANT)

Exemple **d'ETIREMENTS et DECOUVERTE MUSCULAIRE**: activités s'inspirant des postures simple de Yoga, parcours avec exercices simples type montée de genoux talons fesses, exercices courts de gainage 🡪 5 à 15 secondes en isométrie ( = contraction statique) au maximum

* Remarque: beaucoup d'exercices proposent 30 secondes voire plus… c'est à peine trop intense en contraction statique.... Nous recommandons 10 à 15 secondes de contraction statique, en alternance avec d’autres exercices ludiques.

**EN CE CONTEXTE PARTICULIER, IL FAUT POUVOIR PROFITER DE L’EDUCATION PHYSIQUE comme une modalité de faire cours « autrement ».**

Les temps de cours vécus avec une expérience physique, peuvent alors être ré-exploiter en classe selon les axes de travail disciplinaires suggérés ci-dessus. De nombreux liens avec les programmes de mathématiques (en géométrie et même fractions, numération) sont possibles. Il va de soi qu’il en est de même pour le Français ne serait-ce que pour l’acquisition de langage spécifique autour du corps et de l’environnement.

Faire cours à l’extérieur et ré-exploiter en classe *(cela peut se faire à J + 1 voire J+2 voire semaine suivante 🡪 les enfants se souviennent des expériences physiques)* est une piste favorable lorsque la météo le permet, cela pourrait par ailleurs constituer une modalité pédagogique originale, que les enfants d’ailleurs doivent vivre en temps normal grâce à l’éducation physique (et sportive).

**En cette période de déconfinement, les modalités « sportives » au sens strictes ne sont pas les plus favorables alors que les expériences physiques au travers l’EPS sont une piste heureuse, qui permettra aux enfants de ne pas rester bloqués derrière des scotchs et des tables sans pouvoir bouger.**