



Mai 2020

Inspection Pédagogique régionale EPS

**ÉDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE**

REPRISE DES COURS D'EPS  
EN PERIODE DE DECONFINEMENT

Mesdames et Messieurs les professeurs d'EPS,

La reprise d'activité physique chez les élèves est une nécessité tant sur le plan physique que sur le plan psycho-social mais celle-ci doit se réaliser dans des conditions respectant les règles sanitaires définies.

Cette reprise d'activité doit prendre en considération les effets du confinement auxquels ont été contraints les élèves (sur-sédentarisation, rapport au corps...). Malgré la réception de nombreuses ressources et un accompagnement remarquable pour permettre de maintenir une activité physique régulière à domicile, cela ne garantit pas que tous les élèves aient maintenu une quelconque activité physique.

Dans cette période où certains élèves auront peut-être été fortement éprouvés sur le plan psychologique sous l'effet de la durée du confinement, dans des conditions de vie personnelles difficiles la démarche d'enseignement doit se focaliser sur des objectifs –santé :

- L'envie et le plaisir de faire
- Le bien-être, être à l'écoute de son corps, se réapproprier son corps
- Retrouver la confiance et l'estime de soi

L'hétérogénéité des situations personnelles des élèves ainsi qu'un diagnostic des conditions matérielles de pratique et de mise en œuvre des règles sanitaires doivent être pris en compte pour organiser la reprise progressive de l'éducation physique et sportive en toute sécurité.

En continuité de l'EPS, les élèves ont la possibilité également de se voir proposer de l'activité physique à travers l'association sportive ou encore le projet « sport santé culture civisme ». Ces dispositifs seront articulés afin de proposer une cohérence des actions éducatives dans le contexte du déconfinement.

En complément du « protocole sanitaire » édité par le ministère de l'éducation nationale et de la jeunesse et des informations générales académiques, voici un guide des préconisations et recommandations concernant les modalités de pratique en EPS dans la période de déconfinement.

## 1 LE RESPECT DES REGLES SANITAIRES

Chaque proposition de contenu doit être passée au filtre des règles définies par le protocole sanitaire :

- Maintenir de la distanciation physique
- Appliquer les gestes barrières
- Limiter le brassage des élèves
- Assurer le nettoyage et la désinfection des locaux et matériels
- Former, informer et communiquer
- Le port du masque « grand public » est obligatoire (pour les professeurs comme pour les élèves) dans toutes les situations où les règles de distanciation risquent de ne pas être respectées.



## 2 LES RECOMMANDATIONS AU REGARD DES REGLES SANITAIRES\*

\*avec appui sur les recommandations du haut conseil de la santé publique

### 2.1 LES POSSIBILITES – LES PRECONISATIONS

Sera vérifiée la possibilité d'utilisation des installations (autorisation).

Un vestiaire de taille adaptée, qui serait utilisé, doit faire l'objet d'un protocole strict pour interdire tout contact entre élèves : effectif d'élèves maximal, respecter les distances (places marquées, protocole de circulation...), dans des conditions d'aération satisfaisantes.

Avoir une vigilance sur les zones de contact : poignées de porte, bancs, patères.

Eviter autant que possible l'utilisation des vestiaires en demandant aux élèves d'être déjà en tenue par exemple.

Les cheveux sont attachés. En cas de transpiration, s'essuyer dans sa manche, sa serviette, pas d'échange de serviette.

Il est évidemment indispensable d'organiser un protocole de lavage des mains avant et après la pratique (voire pendant). Vérifier que les points d'eau sont équipés de savon et d'essuie-mains.

Hydratation : si besoin, les élèves s'équipent d'une bouteille d'eau individuelle (pas de bouche au robinet pour boire).

La distanciation minimale de 1m à 2m doit être respectée sur tous les déplacements, dans les vestiaires, dans et hors établissement.

Sont possibles les activités individuelles assurant une distance sociale. Elle sera d'autant plus grande que l'effort demandé aux élèves sera important : 1 à 2m avant l'effort, pendant la récupération - 5m pour les efforts type marche rapide – 10m pour les efforts plus intenses.

L'effort physique se prête mal au port du masque. Aussi, il est important de faire respecter rigoureusement par les élèves ces distances physiques, afin de pouvoir éviter (ne pas contraindre) le port du masque. Ces distances physiques pendant l'effort doivent être plus élevées qu'habituellement puisque l'effort provoque une émission plus importante de gouttelettes.

C'est identique pour le professeur. Lorsqu'il explique son cours, les règles communes d'une distance d'1 mètre 50 s'appliquent. S'il effectue une démonstration d'activité physique, les distances entre les personnes doivent être de 5 m pour des efforts faibles et de 10 m pour des efforts plus intenses.

C'est à ces conditions que l'EPS peut se dérouler.

S'assurer que les élèves soient bien formés à la manipulation du masque.

Les activités en extérieur seront privilégiées. Les activités en intérieur doivent tenir compte de l'effectif, pour une distanciation suffisante tout au long de la pratique (surface circonscrite préconisée de 4m<sup>2</sup> par personne), et des capacités de ventilation de l'installation.

Ne sera utilisé que du matériel individuel. Sera évité le prêt de matériel collectif ou bien le désinfecter régulièrement.

Proposer des intensités de travail privilégiant des exercices de durée et d'intensité modérée, « sécurisées » pour éviter les accidents corporels, adaptées aux capacités de pratiquer si les élèves portent un masque.

Adapter le temps de la leçon d'EPS aux conditions de pratique. Ne pas hésiter à réduire le temps de pratique si besoin.

Travailler les grandes fonctions cardio-vasculaires et les qualités physiques et psycho-motrices fondamentales (adresse, coordination, équilibre) – Jouer sur différents types d'effort (cardio-vasculaire, relâchement musculaire, étirement).

## 2.2 A EVITER – LES INTERDICTIONS

Seront proscrites les activités de contact direct entre les élèves, toutes les modalités de pratique physique sportive et artistique qui ne permettraient pas un respect absolu de la distanciation sociale. Ainsi on interdira tout sport et jeu collectif, sports de combat, activités pouvant induire des contacts (gymnastique avec parade, acrosport, danse collective...).

Aucun matériel ne doit pouvoir être échangé. Ainsi on proscriera toute modalité de pratique qui induit un échange de supports (appareil de musculation, tapis de gymnastique...), on évitera les activités médiées par du matériel collectif (témoin de relais, jonglerie à plusieurs, volant de badminton...).

L'usage des douches est interdit.

2.3 Quelques exemples d'activités/pratiques possibles si toutes les règles sanitaires sont appliquées. La liste est non exhaustive.

	CHAMP 1	CHAMP 2	CHAMP 3	CHAMP 4	CHAMP 5 à transposer pour le collège/ objectifs santé
<b>EXEMPLES D'ACTIVITÉS POSSIBLES</b>	-Natation -Athlétisme : courses, saut en longueur, multi-bonds, lancers  -Parcours individuels -....	-CO (en mémorisation, avec des codes, sans pince...) -Savoir nager -Randonnée/marche -Vélo -Rollers -Disc golf -Parcours individuels - ....	-Danser seul -Possibilité de chorégraphie collective type flash mob - kata -Familles de mouvement : équilibres, tours, sauts... -...	-Jeux qui respectent la distanciation sociale -parcours individuels : avec un ballon ou une balle/raquette par personne... -....	-Step -Zumba -Cross-training -circuit –training -Parcours de santé -Yoga -parcours individuels -...
<b>ATTENTIONS PARTICULIÈRES</b>	<b>Matériel non partagé et désinfecté</b> <b>Privilégier le matériel personnel des élèves</b> <b>Respecter la distanciation sociale</b>				
	Adapter les intensités	Rappel des règles de sécurité en acte,  Adaptation de l'intensité	Privilégier le travail individuel		Adaptation des charges et intensités
<b>ORGANISATIONS POSSIBLES DE L'EPS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cadre horaire prévu dans l'emploi du temps des élèves</li> <li>- Cadre horaire adapté au regard de la stratégie de reprise adoptée par l'établissement</li> <li>- Temps de réveil musculaire collectif : Yoga, travail de mobilité articulaire, renforcement musculaire...</li> </ul>				

## 2.4 Des exemples pour l'enseignement de l'EPS en salle de classe

- Exercices de relaxation, de respiration, de proprioception
- Prolongement de ce qui a été réalisé dans le cadre de la continuité pédagogique.
- Arbitrage : à partir de vidéos et de diaporamas pour expliquer et apprendre l'arbitrage dans différentes activités et apprentissage de la gestuelle
- Développer des connaissances (échauffement,...)
- Développer une démarche « langage –évaluation » sur des thèmes comme sport et nutrition, sport et sommeil, les bienfaits du sport. Supports : vidéos et questionnaires type « question pour un champion » (vidéos de Canopé par exemple), utiliser des QCM à partir de Kahoot (s'ils sont autorisés à utiliser leur téléphone)
- Développer le rôle d'observateur (dans le champ 4 par exemple) ou celui de spectateur (Vidéo d'un spectacle de danse ou de cirque contemporain avec analyse guidée : formation au regard de spectateur... ressenti...

- Dans le cadre du savoir-nager vérifier les connaissances des élèves à partir d'un document (papier, diaporama)

**Des documents, mis à disposition sur eduscol, ont pour objet d'identifier les points prioritaires dans la mise en œuvre des enseignements lors de la reprise, par cycle, en lien avec les objectifs généraux des programmes :**

<https://eduscol.education.fr/cid151499/reouverture-des-ecoles.html>

## Projet sport santé culture civisme

Le dispositif dit « 2S2C » est mis en place pour contribuer à organiser l'accueil des élèves et leur permettre un retour dans les établissements scolaires. Il s'inscrit dans le cadre de la politique de l'établissement, notamment dans la stratégie locale de retour à l'école.

Les partenaires déjà engagés auprès des établissements contribuent d'ores et déjà à la mise en œuvre de la politique de l'établissement. Les professeurs d'EPS en tant qu'acteur principal dans l'articulation des dispositifs (EPS-AS-Temps périscolaire) peuvent solliciter et travailler en collaboration avec les partenaires sportifs.

## 3 CONTACTS

### 3.1 LES SITES UTILES

SOURCE	NATURE/CONTENUS	LIENS
Ministère EN	Circulaire du 4 mai 2020	<a href="https://www.education.gouv.fr/circulaire-relative-la-reouverture-des-ecoles-et-etablissements-et-aux-conditions-de-poursuite-des-303552">https://www.education.gouv.fr/circulaire-relative-la-reouverture-des-ecoles-et-etablissements-et-aux-conditions-de-poursuite-des-303552</a>
Ministère EN	Protocole sanitaire pour la réouverture des collèges et des lycées	<a href="https://www.education.gouv.fr/media/67185/download">https://www.education.gouv.fr/media/67185/download</a>
ÉDUSCOL	Documents complémentaires Réouverture des écoles : comment accompagner au mieux les élèves ? pour toutes les disciplines dont l'EPS, par cycle	<a href="https://eduscol.education.fr/cid151499/reouverture-des-ecoles.html">https://eduscol.education.fr/cid151499/reouverture-des-ecoles.html</a>
Ressources académiques	Circulaire académique Eléments communs sur l'orientation pédagogique à donner à cette fin d'année scolaire	<a href="https://www.ac-orleans-tours.fr/pedagogie/eps/">https://www.ac-orleans-tours.fr/pedagogie/eps/</a>
	Exemples d'activités proposées en lien avec les AFC au CLG	<a href="https://www.ac-orleans-tours.fr/pedagogie/eps/ressources/">https://www.ac-orleans-tours.fr/pedagogie/eps/ressources/</a>
	Plateforme de mutualisation EPS	<a href="http://eps-moodle.ac-orleans-tours.fr/moodle/">http://eps-moodle.ac-orleans-tours.fr/moodle/</a>

### 3.2 CONTACTS

N'hésitez pas à prendre contact si vous avez besoin avec l'équipe d' IA-IPR -EPS :

[brice.benard@ac-orleans-tours.fr](mailto:brice.benard@ac-orleans-tours.fr)

[michael.tailleux@ac-orleans-tours.fr](mailto:michael.tailleux@ac-orleans-tours.fr)

[sophie.neumann@ac-orleans-tours.fr](mailto:sophie.neumann@ac-orleans-tours.fr)