

Mise en œuvre de la Continuité pédagogique

« BOUGER à la maison »

Accompagnement des enseignants de C1, C2 et C3 de la circonscription de Créteil 1

Pour garantir une alternance des différentes activités scolaires tout en inscrivant un temps d'activité physique dans sa journée voici une sélection d'activités ne mettant pas en danger l'élève, simples dans leur mise en œuvre, ne nécessitant aucun ou que très peu de matériel, réalisables dans un espace réduit, seul ou avec ses parents.

Certaines de ces activités sont explicitées à l'aide de supports vidéo.

Cette sélection a été réalisée grâce aux apports de Marianne Hassid CPD EPS 94, Mathieu Marchetti CPD EPS 94, Eric Piedfer (USEP 94), le groupe des conseillers EPS du Val de Marne.

« Pause active » - C1, C2, C3 - Proposition USEP 94 - I ❤️

Méthode développée par nos cousins canadiens.

<http://usep94.fr/>

Des vidéos de 3 à 4 min pour faire une pause active et relâcher la pression, à destination des petits et grands enfants.

Ces vidéos ludiques, proposent des mouvements simples sur fond musical.

Pleines d'humour, elles s'inscrivent dans la POP culture et contribuent à la lutte contre les stéréotypes.

Vous trouverez les liens pour proposer à vos élèves, une pause active de quelques minutes au moins une fois le matin une fois l'après-midi.

- [la poule ou le coq](#)
- [la danse des aliments mutants](#)
- [La danse du Manga](#)
- [la tectonic](#)
- [la danse du caniche](#)

Le parcours mémo – C2-C3 – Proposition académie de Nancy I ❤️

Vidéos + fiches

Descriptif : l'objectif de ces différents exercices est d'établir des relations entre le schéma et le terrain.

Public : dès la maternelle

Matériel spécifique : sans

Lien internet : <https://www4.ac-nancy-metz.fr/eps57/spip.php?article427&lang=fr>

12 parcours évolutifs à réaliser en utilisant la progression suivante :

- *Réaliser le parcours en gardant le tracé sous les yeux
- *Mémoriser le parcours et le réaliser

Pour aller plus loin :

*Tracer un parcours sur le modèle vierge et le réaliser. (Vous pouvez aussi le tracer sur une ardoise, ce qui permettra d'utiliser moins de papier !).

*Demander à une autre personne de réaliser un parcours et le tracer sur le modèle vierge ou sur une ardoise.

Danser avec numéridanse – C2-C3 – Proposition de la plateforme multimédia de la danse

(soutenue par le ministère de la culture) I ♥

Descriptif : Danser au rythme des consignes données par les chorégraphes

La cabane de la Danse : 2 tutos pour apprendre une chorégraphie/2 styles / 2 cultures :

Les élèves pourront être invités à s'approprier une chorégraphie qui ensuite pourra être exploitée lors du retour en classe sous forme de **flashmob**.

Matériel spécifique : accès aux vidéos

Lien internet :

- La cabane de la danse de Arcosm : Voix/Corps/percussions corporelles.

<https://www.numeridanse.tv/tadaam/cabanes/cabane-de-la-danse-arcosm?t>

- La cabane de Karla Pollux : Funk et James Brown : culture du funk.

<https://www.numeridanse.tv/tadaam/cabanes/cabane-de-la-danse-karla-pollux?t>

Un flashmob pour notre retour à l'école ! C2-C3 proposition conseillers départementaux EPS- 74

Descriptif : A l'origine, c'est un rassemblement d'un maximum de personnes à une heure précise et dans un lieu public, afin d'effectuer tous ensemble la même action en même temps (par exemple, tout le monde s'allonge par terre durant une minute). A la fin du flashmob, tout le monde se disperse comme si rien ne s'était passé.

Les enfants vont être séparés quelques semaines, ils pourront ainsi se préparer seuls à la maison pour avoir le plaisir de fêter leurs retrouvailles en dansant tous ensemble !

Public : cycle 2 et 3

Matériel spécifique : accès aux vidéos

Lien internet :

Le premier : https://www.youtube.com/watch?v=6Ki9INA8sVM&list=RD6Ki9INA8sVM&start_radio=1&t=7

Le deuxième :

<https://www.youtube.com/watch?v=rT1K7WGsVjo>

Le défi-récré de l'USEP

Descriptif : le but initial est d'inciter tous les écoliers de France à bouger pendant l'interclasse, des exercices simples à reproduire sous forme de défi à réaliser, possibilité d'en inventer et de les partager avec sa classe.

Les fiches figurant dans la sélection ci-dessous sont adaptables au projet « Bouger à la maison »

Public : cycle 2 et 3

Matériel spécifique : sans ou corde à sauter ou ballon

Cycle 2 en intérieur :

Porteurs de sac ! <https://usep.org/wp-content/uploads/2020/03/37-porteurs-de-sac.pdf>

Multi sauts : <https://usep.org/wp-content/uploads/2019/07/89-Multi-sauts.pdf>

La corde à sauter : <https://usep.org/wp-content/uploads/2018/01/MASLIVES-CP-CE-2019.pdf>

La marelle : <https://usep.org/wp-content/uploads/2018/01/Bulgneville-C3-Marelle.pdf>

Cycle 3 en intérieur :

Rebondir en rythmant **I**  : https://www4.ac-nancy-metz.fr/eps57/IMG/pdf/animathle_pdfinteractif-62.pdf

Multi sauts : <https://usep.org/wp-content/uploads/2019/07/89-Multi-sauts.pdf>

La marelle : <https://usep.org/wp-content/uploads/2018/01/Bulgneville-C3-Marelle.pdf>

La séance de 7 minutes à domicile – Cycle 3- proposition professeur EPS – Régis Galek

Descriptif : 12 exercices à enchaîner, à réaliser tous les jours

Matériel spécifique : sans

Lien internet : <https://www.epsregal.fr/continuite-pedagogique-eps/>

Relaxation – C1- C2 – proposition académie de Lille

Descriptif : proposition d'exercices de respiration, relaxation, concentration, visualisation

Matériel spécifique: aucun

Lien internet : <http://dessinemoiunehistoire.net/wp-content/uploads/2015/10/La-relaxation-ou-les-techniques-de-bien-%C3%AAtre-AC-Lille.pdf>

Réveil corporel... Warm up exercices ! – C1- C2- C3- proposition académie de Lille

Descriptif : 6 familles d'exercices (respiration, tonicité, étirements, équilibre, mouvements corporels, mouvements énergétiques) à utiliser au cours des séances d'EPS ou pour assurer une transition entre les activités de classe, les retours au calme, les passages école-maison **en lien avec les apprentissages menés en anglais.**

Matériel spécifique : aucun

Lien internet : DSDEN Pas-de-Calais <http://pedagogie-62.ac-lille.fr/cycle-3/langues-vivantes/domaine-2-les-methodes-et-outils-pour-apprendre/eps-et-anglais/reveil-corporel-warm-up-exercices/reveil-corporel-warm-up-exercices>