

# EPS et retour à l'école

---

*Mission départementale EPS 1er degré de la Seine-Saint-Denis*

**Propositions pédagogiques en éducation physique et sportive pour le retour en classe**

# PROTOCOLE SANITAIRE

## GUIDE RELATIF A LA REOUVERTURE ET AU FONCTIONNEMENT DES ECOLES MATERNELLES ET ELEMENTAIRES



**MINISTÈRE  
DE L'ÉDUCATION  
NATIONALE  
ET DE LA JEUNESSE**

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

### PROTOCOLE SANITAIRE

#### ECOLES « MATERNELLES / ELEMENTAIRES »

### FICHE THEMATIQUE ACTIVITES SPORTIVES ET CULTURELLES

## Mesures à appliquer

### Dispositions communes

En cas de recours à des installations extérieures à l'école dont le fonctionnement est autorisé, elles devront répondre aux prescriptions du présent protocole.

#### ACTIVITES SPORTIVES :

- ❖ Limiter la pratique aux seules activités physiques de basse intensité si la distanciation physique propre aux activités sportives n'est pas possible. La distanciation doit être de 5 mètres pour la marche rapide et de 10 mètres pour la course.
- ❖ Rappeler aux parents de vêtir les enfants avec des tenues simples permettant la pratique sportive pour limiter les contacts entre le personnel et les élèves.
- ❖ Proscrire les jeux de ballon et les jeux de contact.
- ❖ 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.
- ❖ Privilégier des parcours sportifs individuels permettant de conserver la distanciation physique.

## ACTIVITES PROPOSEES ET ORGANISATION POSSIBLE

Les fiches peuvent être utilisées lors de séances d'EPS avec la classe, et faire l'objet d'une rencontre (proposée et explicitée en fin de document).

### 1/ Descriptif des fiches

#### **Les fiches « Athlétisme »**

Courir Vite :

- La marelle
- Le foulard

Courir en franchissant des obstacles:

- Le parcours d'obstacles
- Les 5 secondes

Sauter loin :

- Les marelles

Sauter en multibonds :

- Le concours

Lancer loin et précis ;

- Les boules de papier

#### **Les fiches « Danse »**

- Le corps
- L'espace de danse
- L'énergie
- Le temps
- La composition

La battle

- Fiche spectateur de battle
- Fiche danseur Battle

Le flashmob

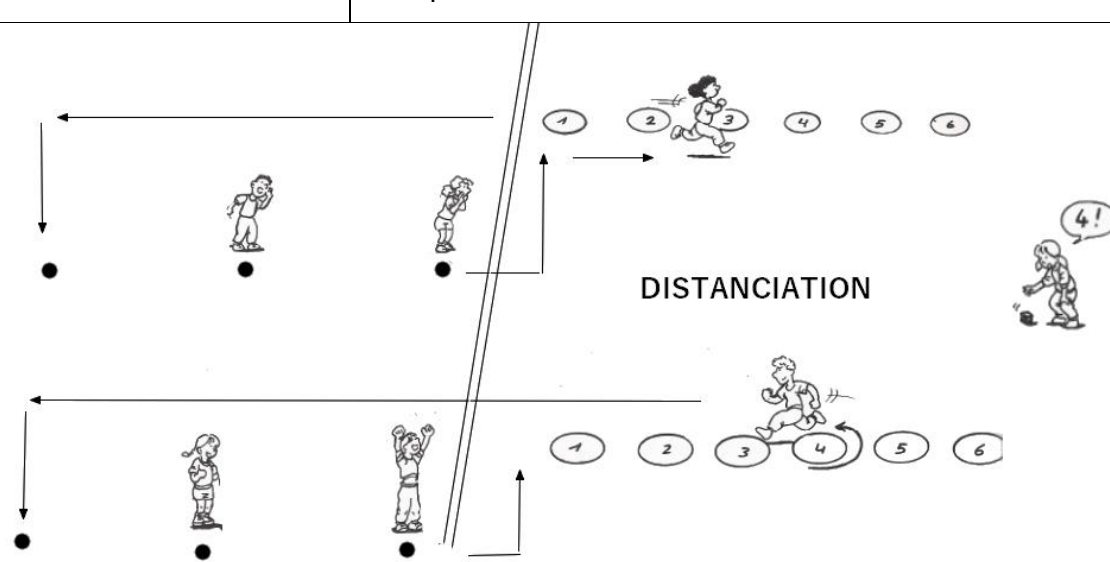
#### **Les fiches « Jeux collectifs »**

- Jacques a dit
- Les déménageurs
- Le béret
- 1,2,3, soleil !

### 2/ La rencontre

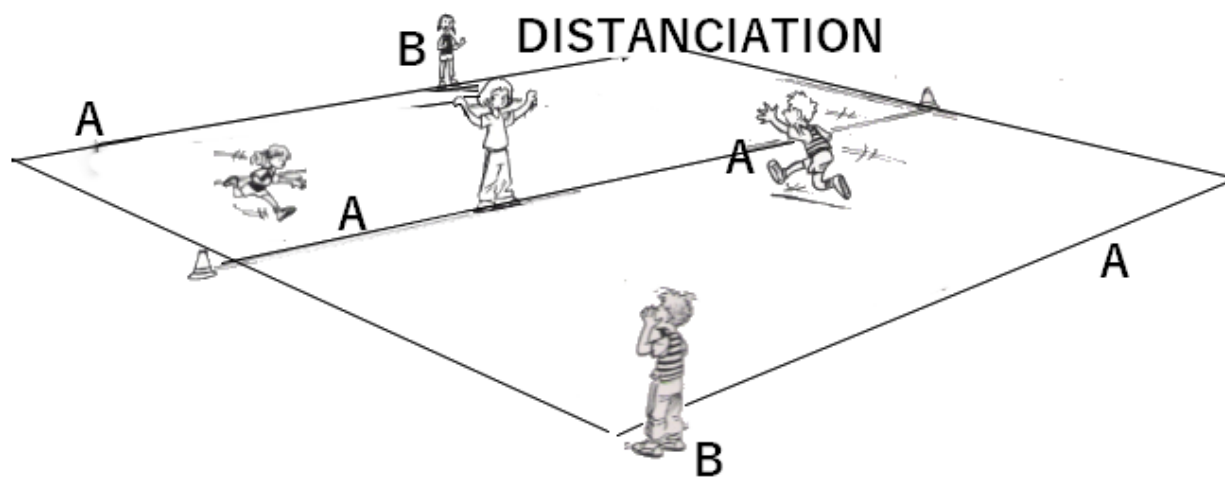
Cette rencontre sera la finalité des apprentissages mis en place à l'aide des fiches proposées. Elle donnera du sens au vécu des élèves permettant **de vivre et de partager un moment collectif et festif tout en étant distancés.**

# ATHLETISME

| COURIR VITE                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | La marelle |
|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| Objectifs :                                                                          | Courir en ligne droite<br>Parcourir une distance à vitesse maximale                                                                                                                                                                                                                                           |            |
| But :                                                                                | Relais marelle : être la première équipe à arriver                                                                                                                                                                                                                                                            |            |
| Dispositif :                                                                         | Partager les élèves de la classe en 2,3 ou 4 équipes. Espacer les élèves de 10 mètres.<br>L'enseignant lancera le dé.                                                                                                                                                                                         |            |
| Consignes :                                                                          | <b>1/ A l'enseignant : lance le dé et annonce le nombre</b><br><b>2/ Aux coureurs : dès que vous entendez le nombre annoncé, courez jusqu'au cerceau correspondant, contournez-le et revenez- vous placer en fin de colonne.</b><br><br><b>3/ A l'enseignant : relance le dé et annonce le nouveau nombre</b> |            |
| Critère de réussite :                                                                | Etre l'équipe à gagner le plus de points.                                                                                                                                                                                                                                                                     |            |
| Matériel :                                                                           | Dé – plots – cerceaux – craie                                                                                                                                                                                                                                                                                 |            |
|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |            |

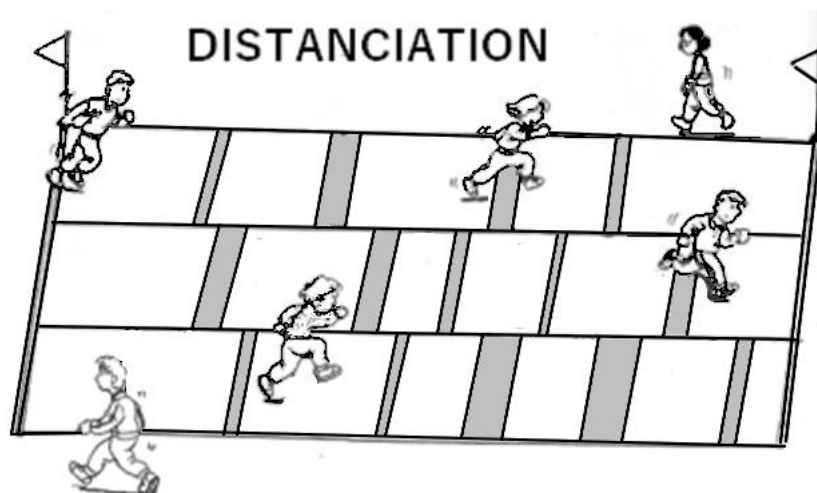
# ATHLETISME

| COURIR VITE        |                                                                                                                                                                                                                             | Le foulard |
|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <u>Objectifs :</u> | Courir à l'aide de ses bras pour s'équilibrer<br>Enchaîner des impulsions et augmenter le temps de suspension                                                                                                               |            |
| <u>Dispositif</u>  | 2 équipes face à face à une distance de 15, 20 ou 30 mètres<br>Au centre du terrain un enseignant qui lève un foulard bleu à gauche, 1 foulard rouge à droite<br>Remplacer les foulards par des zones dessinées à la craie. |            |
| <u>But :</u>       | Etre le premier coureur à arriver dans la zone de la couleur de son équipe                                                                                                                                                  |            |
| <u>Consignes :</u> | <b>Aux ordres du starter, le premier de chaque équipe court vers sa zone de couleur. Le coureur qui rentre le premier dans sa zone marque 1 point pour son équipe</b>                                                       |            |
| <u>Matériel :</u>  | Craies de couleurs.                                                                                                                                                                                                         |            |



# ATHLETISME

| COURIR VITE EN FRANCHISSANT LES OBSTACLES |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Parcours d'obstacles |
|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| But :                                     | Courir sans s'arrêter                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                      |
| Dispositif :                              | <p>Plusieurs parcours parallèles de 30 m environ pour s'exercer sans notion de compétition.</p> <p>Largeur des rivières tracées au sol à la craie : de 20 à 50cm (GS) et de 1m à 1m50 (CM).</p> <p>Premier obstacle à au moins 5m avec au moins 4 rivières par couloir à intervalles irréguliers, avec une largeur des rivières plus ou moins grande.</p> |                      |
| Consignes :                               | <p><b>1/ Au signal, partez et passez le premier la ligne d'arrivée, revenez en marchant sur le côté.</b></p> <p><b>2/ Essayez plusieurs fois dans tous les couloirs en entier, individuellement.</b></p>                                                                                                                                                  |                      |
| Critère de réussite :                     | Courir sans s'arrêter ou sans ralentir du début à la fin du parcours                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                      |
| Matériel :                                | Craies de couleurs.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                      |



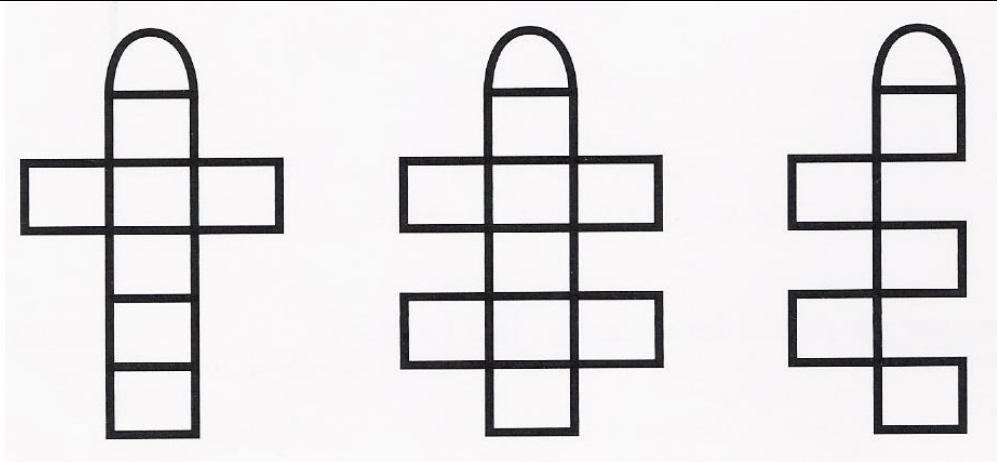
# ATHLETISME

| COURIR VITE EN FRANCHISSANT LES OBSTACLES |                                                                                                                                                                                                                  | Les 5 secondes |
|-------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| But :                                     | Courir sans ralentir à chaque obstacle                                                                                                                                                                           |                |
| Dispositif :                              | 5 parcours en parallèle de 20m environ avec des rivières d'une largeur de 20 à 50cm (GS) et de 1m à 1m50 (CM).<br>Premier obstacle à au moins 5m avec au moins 5 rivières par couloir à intervalles irréguliers. |                |
| Consignes :                               | <b>1/ Au signal, partez et passez le maximum de rivières en 5 secondes.</b><br><b>2/ Essayez plusieurs fois dans chaque couloir.</b><br><b>3/ Un observateur code le nombre de rivières sautées.</b>             |                |
| Critère de réussite :                     | Courir le plus loin possible sans ralentir pendant 5 secondes.                                                                                                                                                   |                |
| Matériel :                                | Craies de couleurs.                                                                                                                                                                                              |                |

## DISTANCIATION



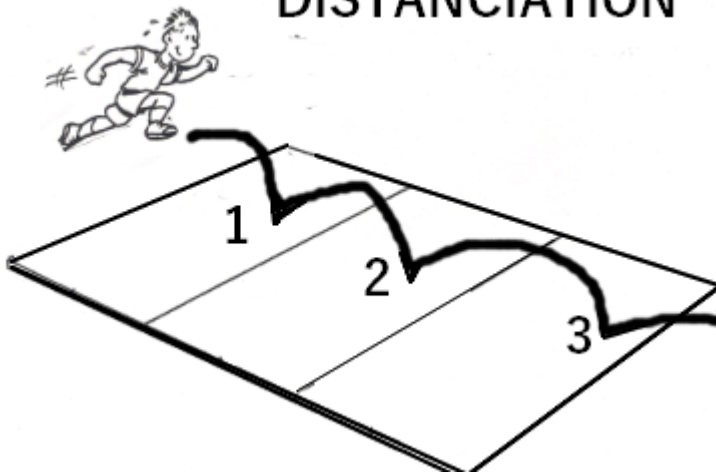
# ATHLETISME

| SAUTER LOIN                                                                                     |                                                                                                                                                                         | « Marelles » |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--|
| Objectifs :                                                                                     | Enchaîner des impulsions                                                                                                                                                |              |  |
| But :                                                                                           | Enchaîner des sauts dans les différentes cases de la marelle                                                                                                            |              |  |
| Consigne :                                                                                      | Aller au « ciel » et revenir sans s'arrêter                                                                                                                             |              |  |
| Critères de réalisation :                                                                       | Enchaîner différents sauts : pieds joints, 1 pied en répétant, en alternant etc...                                                                                      |              |  |
| Variantes :                                                                                     | Respecter un code attribué à certaines cases (par ex : marque rouge : pieds joints, marque bleue : 1 pied<br>Reproduire la séquence de sauts effectués par un camarade. |              |  |
| Matériel :                                                                                      | Craie                                                                                                                                                                   |              |  |
| Dispositif :                                                                                    | Tracer différentes sortes de marelles au sol                                                                                                                            |              |  |
| <div></div> |                                                                                                                                                                         |              |  |

# ATHLETISME

| SAUTER EN MULTIBONDS  |                                                                                                     | Le concours |
|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| Objectifs :           | Courir et sauter sans toucher la rivière<br>Enchaîner la course et le saut                          |             |
| But :                 | Enchaîner de 3 à 5 multibonds en respectant les zones                                               |             |
| Dispositif :          | Plusieurs zones à la craie étalonnées                                                               |             |
| Consigne :            | <b>1/ Courir dans la zone d'élan</b><br><b>2/ Enchaîner les sauts avec un pied dans chaque zone</b> |             |
| Critère de réussite : | Enchaîner de 3 à 5 multibonds en respectant les zones                                               |             |
| Matériel :            | Zones à la craie                                                                                    |             |

## DISTANCIATION



# ATHLETISME

| LANCER LOIN ET PRECIS |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Les boules de papier |
|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| Objectif :            | Lancer loin et précis, bras cassé                                                                                                                                                                                                                                                                 |                      |
| But :                 | <b>But : Réaliser 5 lancers de profil, bras cassé dans une zone-cible horizontale de 2 m de diamètre</b>                                                                                                                                                                                          |                      |
| <b>Pré-requis :</b>   | Chaque élève a créé ses 5 boules de papier en classe, avec repères IDENTIQUES sur les 5 boules (couleurs, formes, dessins, etc.)                                                                                                                                                                  |                      |
| Dispositif :          | Voir schéma <b>(Organisation pour 4 élèves)</b>                                                                                                                                                                                                                                                   |                      |
| <b>Consigne :</b>     | <b>Lancer loin et précis en respectant les consignes</b>                                                                                                                                                                                                                                          |                      |
| <b>Déroulement :</b>  | Les élèves sont en position et lancent bras cassé au signal de l'enseignant(e) leurs 5 boules de papier.<br>Ils restent sur place une fois les lancers effectués.<br>Au signal de l'enseignant(e), ils vont récupérer leurs boules de papier et comptent le nombre de réussite sur les 5 lancers. |                      |
| Critère de réussite : | 1 ou plusieurs boules de papier déposées dans la cible horizontale                                                                                                                                                                                                                                |                      |
| Matériel :            | Zones circulaires à la craie<br>Feuilles de papier chiffonnées, puis entourées de scotch pour les lester et les compacter                                                                                                                                                                         |                      |

|                                                                                                     |                                                                                                       |                                                                                                     |                                                                                                         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Cible ronde tracée au sol de 2 mètres de diamètre                                                   | DISTANCIATION<br><br><br><br><br><br><br><br><br><br>SECURITE                                         | Cible ronde tracée au sol de 2 mètres de diamètre                                                   | DISTANCIATION<br><br><br><br><br><br><br><br><br><br>SECURITE                                           |
| 9                                                                                                   |                                                                                                       | 9                                                                                                   |                                                                                                         |
| 8                                                                                                   |                                                                                                       | 8                                                                                                   |                                                                                                         |
| 7                                                                                                   |                                                                                                       | 7                                                                                                   |                                                                                                         |
| 6                                                                                                   |                                                                                                       | 6                                                                                                   |                                                                                                         |
| 5                                                                                                   |                                                                                                       | 5                                                                                                   |                                                                                                         |
| 4                                                                                                   |                                                                                                       | 4                                                                                                   |                                                                                                         |
| 3                                                                                                   |                                                                                                       | 3                                                                                                   |                                                                                                         |
| 2                                                                                                   |                                                                                                       | 2                                                                                                   |                                                                                                         |
| 1                                                                                                   |                                                                                                       | 1                                                                                                   |                                                                                                         |
| <br>Lancer Elève 1 |                                                                                                       | <br>Lancer Elève 3 |                                                                                                         |
| DISTANCIATION                                                                                       |                                                                                                       | SECURITE                                                                                            |                                                                                                         |
|                                                                                                     | Lancer Elève 2<br> |                                                                                                     | Lancer Elève 4<br> |
| DISTANCIATION<br><br><br><br><br><br><br><br><br><br>SECURITE                                       | 1                                                                                                     | DISTANCIATION<br><br><br><br><br><br><br><br><br><br>SECURITE                                       | 1                                                                                                       |
|                                                                                                     | 2                                                                                                     |                                                                                                     | 2                                                                                                       |
|                                                                                                     | 3                                                                                                     |                                                                                                     | 3                                                                                                       |
|                                                                                                     | 4                                                                                                     |                                                                                                     | 4                                                                                                       |
|                                                                                                     | 5                                                                                                     |                                                                                                     | 5                                                                                                       |
|                                                                                                     | 6                                                                                                     |                                                                                                     | 6                                                                                                       |
|                                                                                                     | 7                                                                                                     |                                                                                                     | 7                                                                                                       |
|                                                                                                     | 8                                                                                                     |                                                                                                     | 8                                                                                                       |
|                                                                                                     | 9                                                                                                     |                                                                                                     | 9                                                                                                       |
|                                                                                                     | Cible ronde tracée au sol de 2 mètres de diamètre                                                     |                                                                                                     | Cible ronde tracée au sol de 2 mètres de diamètre                                                       |
| Distance                                                                                            |                                                                                                       | 5 mètres pour les GS/CP<br>7 mètres pour les CE<br>9 mètres pour les CM                             |                                                                                                         |

## DANSE DE CREATION

### Organisation de l'espace pour une distanciation :

Créer un espace de danse pour chaque danseur.

Si nécessaire, répartir la classe en danseurs et spectateurs.

Vu le contexte sanitaire, ne pas effectuer de passages dansés au sol ou de mouvements à deux élèves ou plus

***Situation de référence : construire une phrase dansée avec des mouvements combinés et liés pour donner une intention et susciter du sens (émotion, état, idée)***

## Danse de création - Fiche 1 : le corps

### Compétences :

Créer un répertoire moteur et l'explorer.

Réaliser des gestes du quotidien.

Commencer à enchaîner les actions, en fixer deux ou trois.

Réaliser des actions diverses à partir d'un verbe d'action donné.

### 1<sup>ère</sup> situation : Espace et corps : Verbes d'actions

### Objectifs :

- Affiner les déplacements, varier les actions et mobiliser différentes parties du corps.
- Utiliser tout l'espace de danse.

**Consigne** : « *En utilisant tout l'espace de danse, réaliser les déplacements donnés par l'enseignant, à l'arrêt de la musique s'immobiliser en statue.* »

### Variantes :

Affiner les déplacements déjà travaillés : marcher, courir, sauter, sautiller, tourner, ...

Se déplacer en avançant ou en reculant.

Variation des hauteurs : haut (saut), moyen (posture debout)

Mobiliser deux parties du corps : se déplacer en tournant en bougeant les bras.

### Critère de réussite :

L'élève dissocie les parties de son corps, il est capable de les segmenter.

### 2<sup>ème</sup> situation : Isoler une partie du corps

**Objectif** : Dissocier les parties du corps, isoler une seule partie ou deux.

**Consigne** : « *On ne va bouger qu'une seule partie du corps : la main.* »

Puis varier les consignes :

On ne bouge que le pied, on ne bouge que la tête, que les bras, les mains, le dos...

On se déplace dans l'espace de danse avec une jambe, un bras, la tête immobile ou inerte.

Les bras et/ou les jambes sont en bois, comme des bâtons, les jambes en chewing-gum, en élastique, nous sommes attachés par les poignets au plafond par des fils ou des élastiques.

### 3<sup>ème</sup> situation : Jeu de statues ou immobile/mobile

Le corps de pierre.

**Objectif** : Réagir à un signal.

**Consigne** : « Lorsqu'il y a de la musique, on danse, lorsqu'il n'y a plus de musique on s'arrête comme des statues ».

**Relance de consigne** :

Trouver des statues à chaque fois différentes.

Trouver la statue originale, différente des autres.

Identifier les parties du corps engagées (être capable de les nommer).

### 4<sup>ème</sup> situation : Les maisons des actions

A partir des actions travaillées dans l'espace, établir avec les élèves des symboles pour des actions retenues. Le nombre de ces actions dépendra de l'âge des élèves.

Par exemple :

| Tourner                                                                             | sauter                                                                              | Se déplacer<br>au sol                                                               | Se<br>balancer                                                                      | Rouler                                                                                | Bondir                                                                                |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  |  |  |  |

Changer de maison à l'unisson pour assurer une distanciation et/ou en mettant des maisons vides.

Réaliser des fiches avec ces symboles.

Délimiter des espaces dans la salle (à l'aide de bancs ou bandes au sol).

Placer les fiches dans chacune des maisons.

**Consigne** : « Se déplacer de maison en maison en réalisant l'action symbolisée sur la fiche ».

**Variantes** : Varier les rythmes des musiques pour réaliser ces actions sur des rythmes différents (rapide et lent). Changer d'actions à chaque changement de phrase musicale.

## Danse de création - Fiche 2 : l'espace de danse

### Compétences :

Occuper l'espace, se l'approprier.

Utiliser l'espace avant mais également l'arrière (la notion de reculer).

Utiliser l'espace corporel (debout, en l'air avec le saut).

### 1<sup>ère</sup> situation

**Le lieu :** Délimiter ou préciser l'espace de danse

Mise en confiance, cela permet de définir des trajectoires.

### Objectifs :

Se déplacer dans les espaces de danse circonscrits.

Maîtriser ses déplacements dans son espace.

Réagir à un signal (tambourin, musique, instruments divers...).

**Consigne :** « Lorsque la musique démarre, je me déplace dans mon espace de danse en marchant (en sautant, en tournant...), à l'arrêt de la musique je m'arrête en position de statue.

### Les verbes d'actions possibles :

| Petite section    | Moyenne section                      | Grande section                             |
|-------------------|--------------------------------------|--------------------------------------------|
| Marcher<br>Sauter | Courir<br>Tourner                    |                                            |
|                   | Se balancer<br>Tourbillonner<br>Lier | Sautiller<br>Casser                        |
|                   |                                      | Onduler<br>Planer<br>Traverser<br>Pétiller |

**Critères de réussite :** Chaque élève utilise son espace et réalise les actions demandées.

**Variante :** En restant dans son espace, imiter un autre élève danseur.

**Pistes :** Ne pas hésiter à faire des arrêts sur image, observer la position en statue de chacun.

### 2<sup>ème</sup> situation : Espace du corps (haut, moyen)

### Objectifs :

Se déplacer dans son espace de danse en explorant les différentes hauteurs (haut, milieu et bas).

Différencier les niveaux milieu/debout/bas (accroupi ou fléchi).

Mobiliser les différentes parties du corps

Réagir à un signal.

**Consignes :** Lorsque la musique démarre, vous marcherez en essayant de toucher le plafond (ou les étoiles, le soleil, la lune...).

Lorsque la musique s'arrête, je m'arrête dans la position dans laquelle je me trouve pour faire une statue.

**Critère de réussite :** L'élève appréhende les trois niveaux et il est capable d'adapter l'action demandée par rapport à ce niveau.

## Danse de création - Fiche 3 : l'énergie

### **Compétences :**

Mobiliser le corps globalement.

Sentir des énergies différentes et les traduire corporellement.

### 1<sup>ère</sup> situation

**Objectif :** Utiliser les actions travaillées pour sentir des énergies différentes.

**Consigne :** Adapter ses consignes de façon à travailler différentes énergies :

*« Je marche en me faisant tout petit ou très grand.*

*Je danse en étant très lourd (on peut donner des images « comme un éléphant »).*

*Je suis très léger (je m'envole, je monte sur la pointe des pieds).*

*Je danse de façon saccadée, comme si je me cassais.*

*Je danse de façon liée, fluide, continue... ».*

### 2<sup>ème</sup> situation : la maison des énergies

**Objectif :** Changer d'énergie rapidement en suivant des consignes écrites.

**Consigne :** « *Se déplacer dans son espace avec l'énergie proposée sous forme de dessins ou d'écrits* ».

**Variantes possibles :** Prolonger en ajoutant plusieurs contraintes.

Par exemple :

- Saccadé/déplacement fléchi
- Lié/déplacement debout
- Tourner/lourd
- Sauter/léger

Nous pourrions réaliser des étiquettes pour chaque énergie, niveaux (haut/moyen/fléchi), ou temps (rapide/lent/médium).

## Danse de création - Fiche 4 : le temps

### **Compétences :**

Explorer et consolider des actions avec ou sans support sonore.

Identifier des repères simples (début, fin, couplet, refrain, parole...)

Identifier des tempos différents.

### 1<sup>ère</sup> situation : Suivre un rythme

#### **Objectifs:**

Etre capable de suivre des rythmes différents, adapter ses déplacements selon un tempo différent.

Maîtriser son corps, sa vitesse, s'organiser dans une relation temps/espace.

**Consigne :** « *Je me déplace dans mon espace en suivant le rythme, j'adapte ma façon de me déplacer* »

Varier les musiques, passer du très lent au très rapide, leur demander de réaliser des actions sur les rythmes différents. S'adapter.

### 2<sup>ème</sup> situation : Danser sur le rythme de la musique

**Objectif :** Prendre l'information sur différents émetteurs (musique, objets ou chef d'orchestre).

**Consigne :** « *Commencer le mouvement en même temps que la musique et arriver (debout ou accroupi) après que la musique soit finie* ».

**Matériel :** Musique, tambourin, information sur un objet : plume, papier journal ou de soie...

#### **Pistes :**

Regarder comment les objets tombent (leur chemin).

Tomber comme ... (arrêter la chute à la position accroupie)

Photos des objets, leur chemin.

### 3<sup>ème</sup> situation : Vivre la notion de vitesse : le vite/le lent

**Objectif :** Différencier les vitesses, les états de corps.

**Consigne :** « *Je dois danser plus vite que la musique rapide.*

*Je dois danser plus lentement que la musique lente* ».

**Pistes :** S'adapter aux changements de musiques en conservant les musiques précédentes.

Danser « contre » la musique (lentement quand la musique est rapide et inversement).

## Danse de création - Fiche 5 : la composition

| PROCEDES POSSIBLES      | EXEMPLES DE CHOIX DE COMPOSITION A DETERMINER AVEC LES ELEVES « DANSEURS, SPECTATEURS, CHOREGRAPHERS »                                                                                                                                                                                               |
|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| JOUER SUR L'ALEATOIRE   | <p>Ecrire les actions travaillées sur des morceaux de papier et tirer au sort pour déterminer un ordre :<br/> Marcher Sauter Tourner Se balancer Sautiller<br/> Tourbillonner Casser Lier Onduler Traverser Planer Pétiller</p> <p>Chaque danseur dans <b>son espace</b> commence quand il veut.</p> |
| REPETER                 | <p>Reproduire à l'identique une phrase dansée :<br/> Exemple : tourbillonner, casser, sauter, tourbillonner, casser, sauter...</p>                                                                                                                                                                   |
| ALTERNER                | <p>Alterner un solo avec une reprise à l'unisson (couplets/refrain).<br/> Passer le relais à l'autre (danseur, groupe) <b>tout en restant dans son propre espace</b>, par un geste, une action, un regard</p>                                                                                        |
| ISOLER                  | <p>Enlever un geste à une phrase, puis un deuxième, puis un troisième...<br/> Jouer sur les temps, les arrêts, les silences, les ruptures, la ponctuation</p>                                                                                                                                        |
| INVERSER                | <p>La phrase est reprise à l'envers ou les éléments constitutifs sont ordonnés différemment. La même chose peut se faire à partir de plusieurs phrases, dont on peut modifier l'ordre</p>                                                                                                            |
| ACCUMULER               | <p>Danser sa phrase puis la phrase de l'autre</p>                                                                                                                                                                                                                                                    |
| TRANSPOSER              | <p>Changer la hauteur (debout, accroupi)<br/> Changer d'énergie (doux/fort, léger/lourd, raide/élastique, saccadé/lié)<br/> Changer la vitesse d'exécution (vite/lent)</p>                                                                                                                           |
| ORGANISER DANS LE TEMPS | <p>A l'unisson : tous les danseurs font la même chose en même temps.<br/> En canon : tous les danseurs font la même chose mais pas en même temps<br/> En question-réponse</p>                                                                                                                        |
| ORGANISER DANS L'ESPACE | <p>Danseurs orientés face au public en demi-cercle, en mode battle</p>                                                                                                                                                                                                                               |

# FICHE DE SPECTATEUR DE BATTLE

Attention : Cette FICHE SPECTATEUR est étudiée en classe, avant la battle.

| MOUVEMENTS DU CORPS                                                                                     |                 |                                                            |                 | ESPACE                                                                                                 |                 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|------------------------------------------------------------|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| Juste marche, course et sauts<br><br>Mouvements des bras, des jambes, de la tête, du tronc, des hanches |                 | <b>2 points</b>                                            |                 | Déplacements :<br>dans un petit espace<br><br>Niveau utilisé pour danser :<br>debout                   | <b>1 point</b>  |
| Sautillés, tours, déséquilibres<br>Mouvements du corps dissociés                                        |                 | <b>4 points</b>                                            |                 | Déplacements :<br>dans tout l'espace<br><br>Niveaux utilisés pour danser :<br>En l'air, debout, fléchi | <b>2 points</b> |
| ENERGIE                                                                                                 |                 | RELATION A LA MUSIQUE, AU TEMPO                            |                 | RELATION AUX AUTRES DANSEURS                                                                           |                 |
| Toujours la même, uniforme                                                                              | <b>1 point</b>  | Juste sur le tempo                                         | <b>1 point</b>  | Chaque danseur danse sans tenir compte des mouvements des autres danseurs                              | <b>2 points</b> |
| 2/ Plus varié :<br>Explosif<br>Au ralenti<br>Lent et rapide<br>En accélérant/En ralentissant            | <b>2 points</b> | Plus varié :<br>Avec des arrêts<br>Décalé<br>A contretemps | <b>2 points</b> | Il y a une intention chorégraphique pour danser <u>à distance</u> ensemble : à l'unisson, en décalé... | <b>4 points</b> |
| COMMUNICATION AVEC LE PUBLIC                                                                            |                 |                                                            |                 |                                                                                                        |                 |
| PRECISIONS DES GESTES                                                                                   |                 | REGARD                                                     |                 | ENTREE/SORTIE                                                                                          |                 |
| Gestes parasites                                                                                        | <b>1 point</b>  | Regard fuyant                                              | <b>1 point</b>  | Entrée/début<br>Sortie/fin imprécis                                                                    | <b>1 point</b>  |
| Gestes précis<br>Gestes intentionnels, placés                                                           | <b>2 points</b> | Regard intentionnel vers les spectateurs                   | <b>2 points</b> | Entrée/début<br>Sortie/fin construite                                                                  | <b>2 points</b> |

15 à 20 points : Big up ! Applaudissements énormes !!!

10 à 15 points : Applaudissements !

En dessous de 10 points : Applaudissements timides.

# Danse de création - Fiche 6 : la battle

## FICHE DE DANSE « BATTLE »

Dans chaque équipe, la moitié est spectatrice, l'autre moitié danse, puis on alterne.

### DISPOSITION DES SPECTATEURS

En demi- cercle, les spectateurs de la première équipe, en respectant les distances sanitaires.

Dans l'autre demi-cercle, les spectateurs de la deuxième équipe en respectant les distances sanitaires.

### DEROULEMENT

Deux équipes de danseurs :

Les deux équipes de danseurs se mettent en place.

#### Temps 1 : Musique !

L'équipe 1 danse face aux spectateurs de l'équipe 2.

Applaudissements...

#### Temps 2 : Musique !

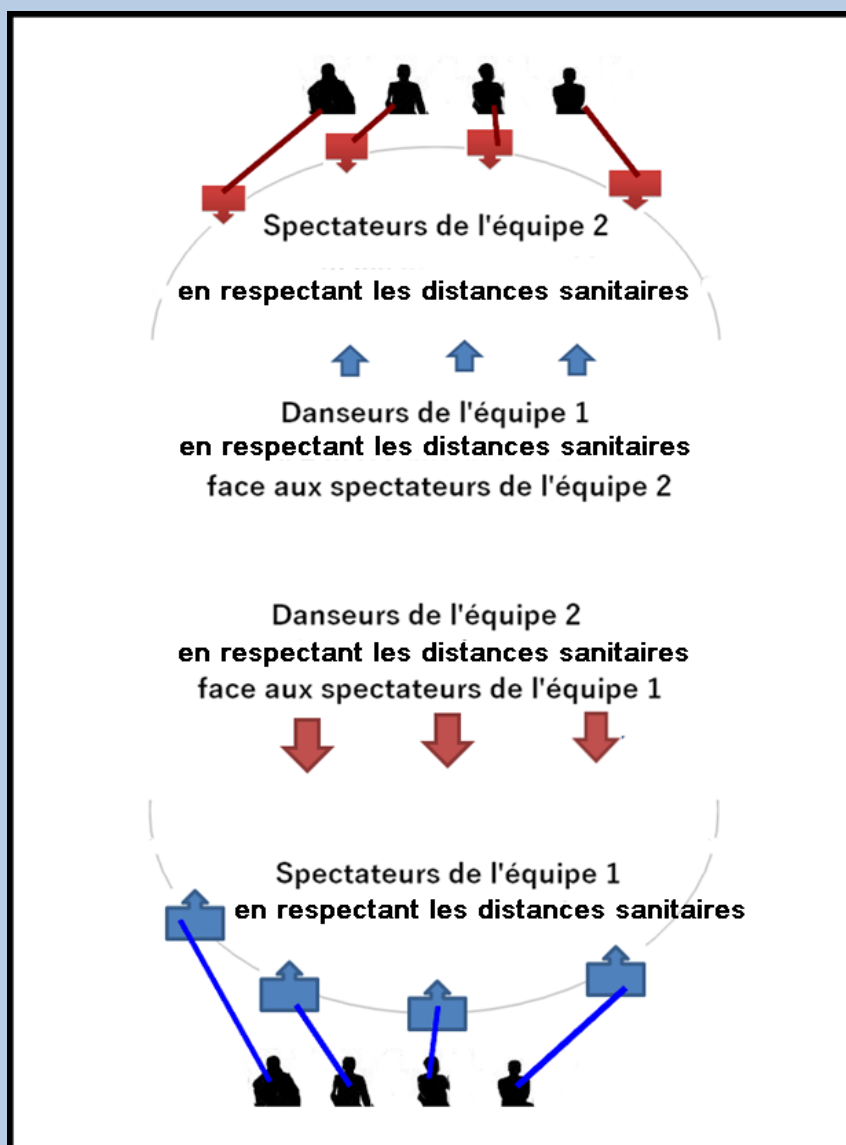
L'équipe 2 danse face aux spectateurs de l'équipe 1.

Applaudissements...

Puis on change les spectateurs de chaque équipe deviennent danseurs et les danseurs spectateurs.

Tous les élèves ont connaissance des critères pour évaluer la prestation, la FICHE SPECTATEUR DE BATTLE a été étudiée en classe.

### CHAQUE EQUIPE DE DANSEURS GAGNE 3 POINTS POUR LA BATTLE



| Danser ensemble                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                              | Le Flashmob |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| Objectifs :                                                                                                                                                                                  | Reproduire une prestation dansée collective et codifiée sur une musique donnée<br>Produire une création sur le dernier couplet de cette musique                                                                                                              |             |
| But :                                                                                                                                                                                        | Réaliser la danse demandée en étant à l'unisson                                                                                                                                                                                                              |             |
| Dispositif :                                                                                                                                                                                 | Les élèves sont dispersés dans l'espace en respectant les distances sanitaires.                                                                                                                                                                              |             |
| Consigne :                                                                                                                                                                                   | <b>1/ Regarder la vidéo ou les gestes dansés de l'enseignant(e)</b><br><b>2/ Pour les élèves, apprendre pour reproduire les mouvements dansés à l'unisson</b><br><b>3/ Sur le dernier couplet, inventer X mouvements en respectant la mesure et le tempo</b> |             |
| Critères de réussite :                                                                                                                                                                       | Mémoriser le flashmob<br>Etre à l'unisson<br>Créer ses propres mouvements dansés sur le dernier couplet en respectant le tempo et la mesure                                                                                                                  |             |
| Matériel :                                                                                                                                                                                   | Ordinateur et/ou téléviseur, sono.                                                                                                                                                                                                                           |             |
| Tuto Flashmob :<br>'(copié lien si non actif) :<br><a href="https://vimeo.com/217909481">https://vimeo.com/217909481</a>                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                              |             |
| Spectacle réalisé pour la journée olympique du 23 juin 2017<br>(à adapter en respectant les distances sanitaires)<br><a href="https://youtu.be/J3nOAhoirE8">https://youtu.be/J3nOAhoirE8</a> |                                                                                                                                                                                                                                                              |             |

# Les jeux collectifs

## Jeux collectifs : Fiche 1 : Jacques a dit...

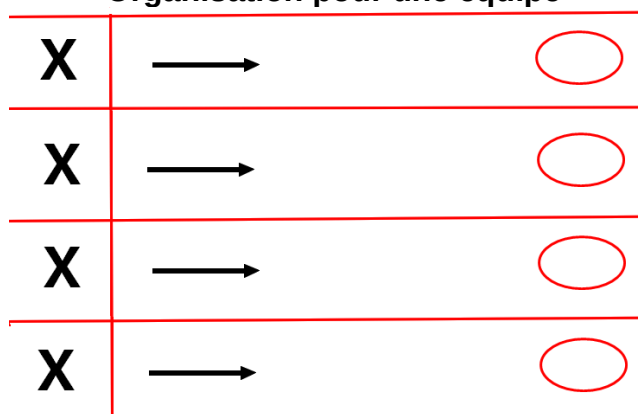
|                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Objectifs :           | Concentrer son attention sur un signal donné ; apprendre à ne pas être influencé par des facteurs extérieurs et prendre une responsabilité individuelle.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| But :                 | Obéir à des commandes sans être dupé                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Dispositif :          | Pour assurer la distanciation, chaque élève a un espace circonscrit. Tous les joueurs se tiennent devant le meneur de jeu pour écouter ses commandes, mais ils doivent seulement suivre les commandes qui sont précédées de « Jacques a dit ». Les commandes doivent être centrées autour de gestes simples (sans acrobaties) ou être des actions précises telles que « Jacques a dit de lever vos bras ! » ou « Jacques a dit de sauter ! ». Les commandes peuvent être annulées de la même manière : « Jacques a dit de baisser vos bras ! ». Si un joueur effectue une commande qui n'est pas précédée par « Jacques a dit », il a un gage amical décidé par le meneur de jeu. |
| Consigne :            | <b>Ecouter les consignes et les respecter.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Critère de réussite : | Répondre aux consignes seulement quand le meneur a précisé « Jacques a dit... »                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Matériel :            | Suffisamment d'espace, afin de respecter les consignes sanitaires.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |



## Jeux collectifs : Fiche 2 : les déménageurs

|                       |                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Objectifs :           | Courir vite.<br>Mémoriser, compter                                                                                                                                                                                                                                            |
| But :                 | Faire plus d'aller-retours que les équipes adverses .                                                                                                                                                                                                                         |
| Dispositif :          | Les élèves sont répartis en groupes de 4.<br>Il y a un « camp » par équipe. Chaque élève a sa propre zone dans laquelle il dessine à chaque trajet une forme géométrique donnée par l'enseignant(e).<br>Changer de forme géométrique à chaque manche (rond, carré, triangle). |
| Consigne :            | <b>Pour chaque élève : Vous devez tracer à la craie une forme géométrique dans votre zone à chaque trajet.</b>                                                                                                                                                                |
| Critère de réussite : | Courir vite, se repérer dans l'espace, compter.                                                                                                                                                                                                                               |
| Matériel :            | Une craie par élève. Des cerceaux ou zones tracées au sol.<br>Des plots et suffisamment d'espace, afin de respecter les consignes sanitaires.                                                                                                                                 |
| Variantes :           | Des obstacles peuvent être placés entre les zones.<br>Varier les modes de déplacement, à pieds joints, à reculons.<br>A la place des formes géométriques, écrire un chiffre, une lettre.                                                                                      |

### Organisation pour une équipe

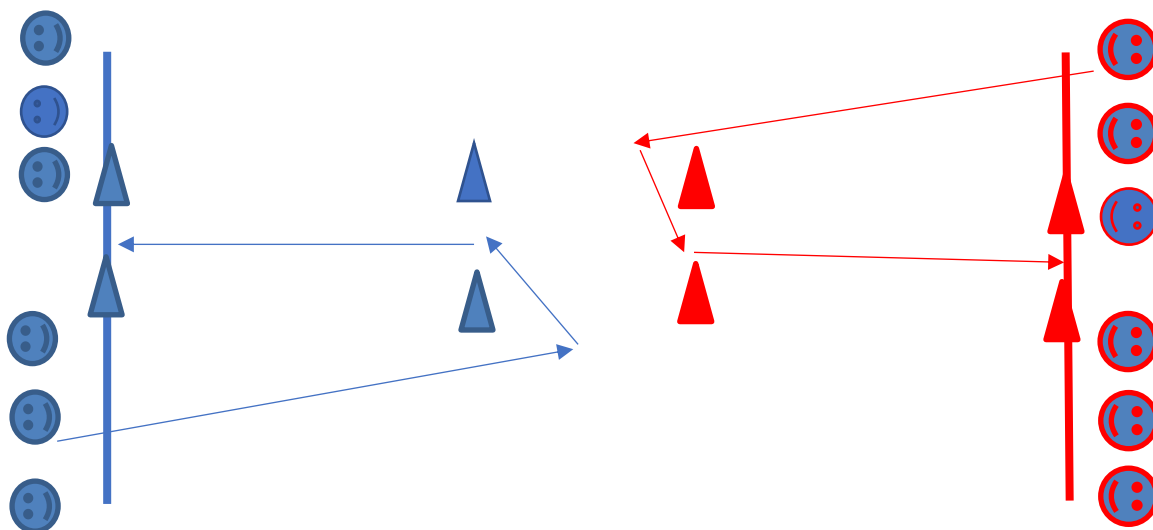


Zones de départ

Zones où je trace

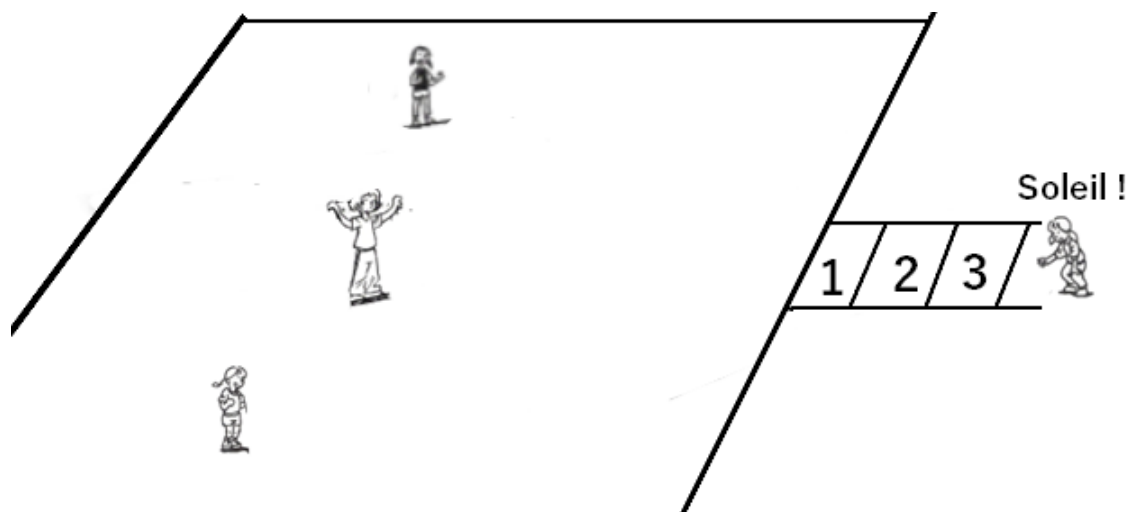
## Jeux collectifs : Fiche 3 : le bérét

|                       |                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Objectifs :           | Courir vite<br>Se repérer sur le terrain                                                                                                                                                                                                        |
| But :                 | Gagner collectivement plus de courses que l'équipe adverse                                                                                                                                                                                      |
| Dispositif :          | Deux équipes en nombre égal (chaque joueur est numéroté).<br>Deux zones de départ, face à face, délimitées par des coupelles ou un tracé à la craie.<br>2 portes, une pour chaque équipe au centre du terrain et l'autre à l'entrée de la zone. |
| Consigne :            | <b>A l'appel de votre numéro, vous devez courir, passer dans la porte au centre du terrain et revenir dans votre camp en passant par l'autre porte.</b>                                                                                         |
| Critère de réussite : | Courir plus vite que son adversaire direct                                                                                                                                                                                                      |
| Matériel :            | <b>Suffisamment d'espace, afin de respecter les consignes sanitaires.</b><br>Des plots, des craies                                                                                                                                              |
| Variantes :           | Varier les modes de déplacement, pieds joints, à reculons, ...                                                                                                                                                                                  |



## Jeux collectifs : Fiche 4 : « 1, 2, 3, Soleil ! »

|                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Objectifs :           | Se déplacer rapidement, s'immobiliser, être attentif                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| But :                 | Le premier joueur à arriver dans la zone du meneur, sans se faire repérer par lui, remporte le jeu.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Dispositif :          | Un joueur est désigné meneur du jeu.<br>Une fois désigné il va se placer dans sa zone, dos aux autres joueurs, afin de lancer la partie.<br>Les autres joueurs se placent tous sur la même ligne, à environ 20 mètres du meneur, en respectant la distanciation.                                                                                                                                                                                                                             |
| Consigne :            | <b>Le meneur commence le jeu en faisant trois pas rythmé par « 1, 2, 3... » à haute voix, lorsqu'il dit « Soleil ! » il se retourne.</b><br><b>Les joueurs ont le droit d'avancer seulement quand le meneur est de dos, et ne voit pas leur progression.</b><br><b>Quand le meneur dit « Soleil ! » et se retourne, les autres joueurs doivent être tous à l'arrêt. Si l'un d'entre eux bouge ou perd l'équilibre, le meneur le désigne et celui-ci doit retourner à la ligne de départ.</b> |
| Critère de réussite : | Pour le meneur, visualiser les joueurs en mouvement.<br>Pour les joueurs, avancer, s'immobiliser.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Matériel :            | Suffisamment d'espace, afin de respecter les consignes sanitaires.<br>des plots ou des craies                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |



## LES RENCONTRES EPS DU RETOUR A L'ECOLE ORGANISEES DANS LA COUR DE RECREATION

**3 « classes » divisées chacune en 2 équipes**

**3 enseignants**

**6 ateliers (3 ateliers dans un premier temps et 3 autres dans un second temps)**

### Principes :

Chaque classe (A, B et C) se partage en 2 équipes (A1/A2, B1/B2, C1/C2).

Une équipe s'oppose à une autre sur chaque atelier et tente de gagner le défi.

Les équipes sont disposées sur trois ateliers, puis se déplacent en fonction de l'ordre des ateliers indiqué sur la feuille de route.

Chaque défi dure 10 minutes. Un enseignant est maître du temps.

Nombre d'encadrants : 3 adultes, 1 pour chaque atelier utilisé. On y retrouve l'équivalent d'une classe (2 x 1/2 « classe » = **10 à 15 élèves**).

A la suite des ateliers les élèves se regroupent pour assister à la battle.

Pour chaque défi une équipe marque 3 points pour une victoire, 2 points pour un match nul et 1 point pour une défaite.

Pour la battle, chaque équipe marque 3 points.

A la fin des défis et de la battle, les points sont additionnés sur chaque feuille de route et les résultats peuvent être annoncés en relativisant victoires et défaites et en mettant en avant le plaisir de se rencontrer. La rencontre dure environ 2 heures.

### Tableau d'organisation des ateliers

|                | Atelier N°1 | Atelier N°2           | Atelier N°3     | Atelier N°4 | Atelier N°5 | Atelier N°6 |
|----------------|-------------|-----------------------|-----------------|-------------|-------------|-------------|
|                | La marelle  | La course d'obstacles | Les déménageurs | Le foulard  | Le lancer   | Le béret    |
| <b>Temps 1</b> | A1 A2       | B1 B2                 | C1 C2           |             |             |             |
| <b>Temps 2</b> | B1 C2       | A1 C1                 | B2 A2           |             |             |             |
| <b>Temps 3</b> | B2 C1       | A2 C2                 | B1 A1           |             |             |             |
| <b>Temps 4</b> |             |                       |                 | A1 A2       | B1 B2       | C1 C2       |
| <b>Temps 5</b> |             |                       |                 | B1 C2       | A1 C1       | B2 A2       |
| <b>Temps 6</b> |             |                       |                 | B2 C1       | A2 C2       | B1 A1       |

### Tableau d'organisation des battles

|                |       |
|----------------|-------|
| <b>Temps 1</b> | A1 A2 |
| <b>Temps 2</b> | B1 C2 |
| <b>Temps 3</b> | B2 C1 |

## FEUILLES DE ROUTE

| Equipe A1    | La marelle | La course d'obstacles | Les déménageurs | Le foulard | Le lancer | Le béret | La battle | Total |
|--------------|------------|-----------------------|-----------------|------------|-----------|----------|-----------|-------|
| Performances |            |                       |                 |            |           |          |           |       |
| Points       |            |                       |                 |            |           |          |           |       |

| Equipe A2    | La marelle | Les déménageurs | La course d'obstacles | Le foulard | Le béret | Le lancer | La battle | Total |
|--------------|------------|-----------------|-----------------------|------------|----------|-----------|-----------|-------|
| Performances |            |                 |                       |            |          |           |           |       |
| Points       |            |                 |                       |            |          |           |           |       |

| Equipe B1    | La course d'obstacles | La marelle | Les déménageurs | Le lancer | Le foulard | Le béret | La battle | Total |
|--------------|-----------------------|------------|-----------------|-----------|------------|----------|-----------|-------|
| Performances |                       |            |                 |           |            |          |           |       |
| Points       |                       |            |                 |           |            |          |           |       |

| Equipe B2    | La course d'obstacles | Les déménageurs | La marelle | Le lancer | Le béret | Le foulard | La battle | Total |
|--------------|-----------------------|-----------------|------------|-----------|----------|------------|-----------|-------|
| Performances |                       |                 |            |           |          |            |           |       |
| Points       |                       |                 |            |           |          |            |           |       |

| Equipe C1    | Les déménageurs | La course d'obstacles | La marelle | Le béret | Le lancer | Le foulard | La battle | Total |
|--------------|-----------------|-----------------------|------------|----------|-----------|------------|-----------|-------|
| Performances |                 |                       |            |          |           |            |           |       |
| Points       |                 |                       |            |          |           |            |           |       |

| Equipe C2    | Les déménageurs | La marelle | La course d'obstacles | Le béret | Le foulard | Le lancer | La battle | Total |
|--------------|-----------------|------------|-----------------------|----------|------------|-----------|-----------|-------|
| Performances |                 |            |                       |          |            |           |           |       |
| Points       |                 |            |                       |          |            |           |           |       |