

Mettre en place des activités physiques lors des temps récréatifs

Propositions

Il est préconisé dans le protocole sanitaire de proposer des jeux et des activités qui permettent le respect des gestes barrière et la distanciation physique (privilégier des activités limitant les interactions entre élèves).

Cette rentrée si particulière peut être vécue difficilement pour certains enfants, les temps de récréation doivent constituer véritablement un lieu de bien-être pour tous. Ils doivent permettre aux élèves de faire ce qui leur plaît et répondre à leurs besoins essentiels : courir, sauter, se dépenser, se reposer, être dans son monde, jouer seul ou avec, se confronter, discuter.... Sans que la présence de l'adulte, la pression liée aux gestes barrière ou au respect des distances soit trop prégnante.

○ Propositions de fonctionnement

Pour respecter les gestes barrière et l'espace de distanciation, mettre en place des espaces dédiés ; Penser et présenter les espaces en classe, ainsi que les règles des différents jeux. Il est également possible de les afficher dans la cour, en hauteur, sous forme de visuels ; Privilégier du matériel peu mobile n'incitant pas les élèves à le toucher : tracés à la craie, bandes souples, rubalise, le moins de plots possible... (plutôt des cerceaux ou coupelles au sol).

○ Voici quelques exemples d'espaces dédiés, avec quelques activités physiques possibles :

- Espace course



1. Effectuer une succession d'allers et retours en contournant les coupelles
2. Se défier sur la longueur
3. Sous forme de slaloms (ajout de coupelles ou cerceaux)

- Espace circuits moteurs

5m entre chaque parcours

- Utiliser des cerceaux (ou bandes souples de couleur) pour alterner les modalités de déplacement (proposer des fiches fixées en hauteur : cloche-pied, pieds joints, cerceau rouge pour pied gauche, bleu pour pied droit, vert pour pieds joints...)

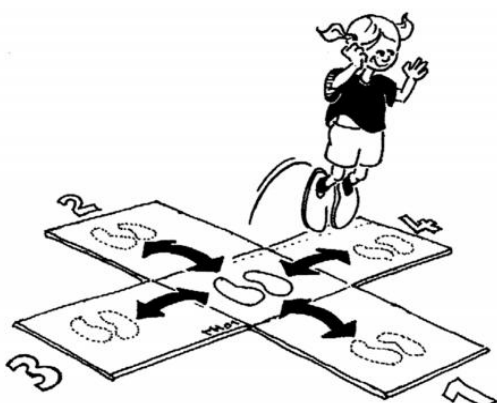
Varié les distances entre les cerceaux.

- A l'aide de craies ou de bandes flexibles : les espacer inégalement, un appui entre chaque bande.

Varié la vitesse (aller le plus vite possible), le mode de déplacement (avant/arrière, 1 pied,...)

Possibilité selon l'espace d'effectuer des courses en parallèle.

- Saut en croix

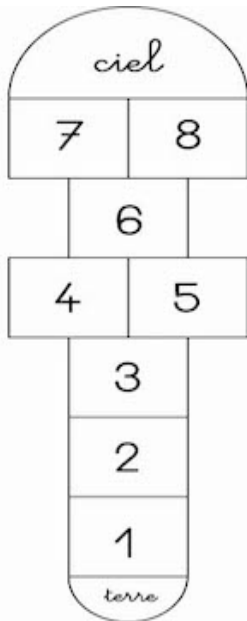


A partir du centre d'une croix, l'élève saute vers l'avant, vers l'arrière et sur les deux côtés.

Spécifiquement, le point de départ est au centre, puis saut vers l'avant, puis en arrière pour revenir au centre, puis vers la droite, puis retour au centre, puis à gauche et retour au centre, puis vers l'arrière et retour au centre. Chaque élève a 15 secondes durant lesquelles il essaie de réaliser autant de bonds que possible.

- Espace marelles

Il existe toutes sortes de marelles, ci-dessous une présentation de la marelle traditionnelle.
L'élève a son propre palet, jeton ou caillou, ou joue sans caillou pour les plus petits.
Le tracé peut être effectué à la craie.



Chaque joueur démarre la partie sur la case terre et doit lancer son caillou sur la case 1. Si le premier joueur loupe la case, c'est au deuxième joueur de lancer son caillou.

Si ce joueur réussit son tir il se lance : il saute à cloche-pied par-dessus la case 1 pour atterrir dans la case 2, saute à cloche-pied dans la case 3, saute les deux pieds en même temps dans les cases 4 et 5 (pied gauche dans la case 4 et pied droit dans la case 5), saute à cloche-pied dans la case 6 et saute les deux pieds en même temps dans les cases 7 et 8. Le joueur saute pour faire demi-tour et fait le même trajet de retour. Arrivé sur la case 2, il se baisse pour ramasser son caillou puis saute à cloche-pied par-dessus la case 1 pour revenir à la terre.

S'il effectue le parcours sans faute, il recommence en lançant son caillou sur la case 2 et refait le parcours en sautant cette fois par-dessus la case 2 et en s'arrêtant sur la case 3 au retour pour récupérer son caillou. Et ainsi de suite jusqu'au ciel où le joueur lancera son caillou dans la case ciel pour faire le parcours une dernière fois. Le premier joueur à effectuer le parcours au complet est le gagnant !

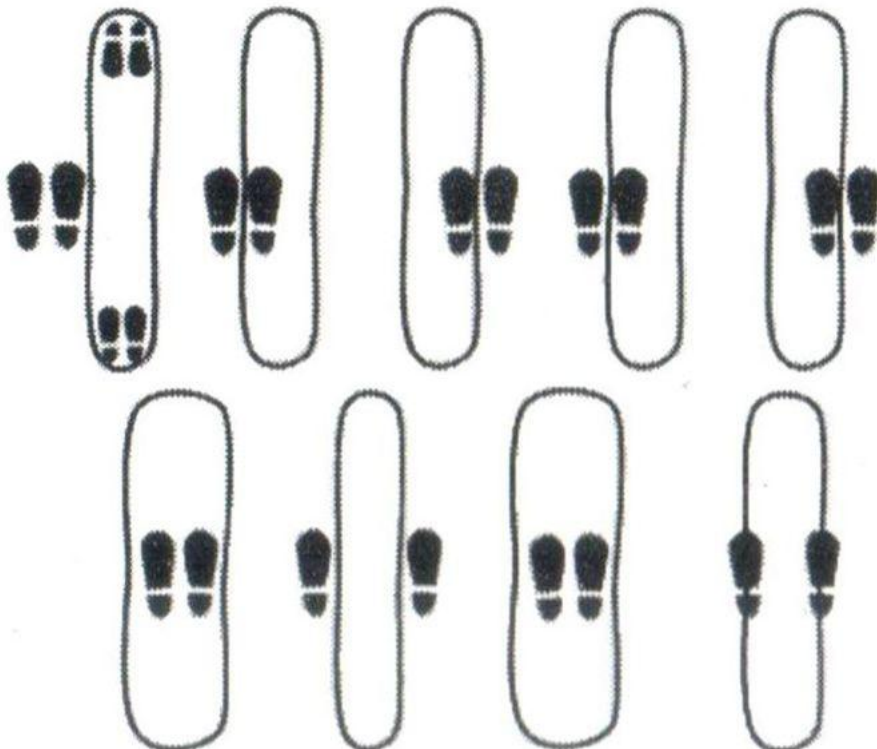
Cette marelle traditionnelle est adaptable à l'infini :

Possibilité de rajouter des ronds, des carrés (pieds joints dans les ronds, 2 pieds dans les carrés, pieds écartés quand 2 carrés côte à côte, etc...) ; on peut tracer une marelle en carré, en escargot, etc...

Les élèves peuvent imaginer leur tracé en classe pour le tester ensuite.

Veiller à respecter les distances quand les enfants attendent (cerceaux par exemple) ; privilégier plusieurs tracés et moins d'enfants par groupe.

- Espace tracés élastiques au sol



- Espace corde à sauter

L'élève apporte sa propre corde à sauter.

Défis possibles sur le nombre de sauts dans un temps donné, le type de saut (pieds joints, alternés, cloche-pied,..)

- Espace jonglage

L'élève vient avec ses propres balles ou fabriquer des balles chaussettes en classe.

Si utilisation d'un autre matériel (diabolo par ex), il doit être étiqueté et individualisé (ou personnel, pas de prêt).

- Espace jeux traditionnels structurés

▪ 1.2.3 soleil

Prévoir ligne de départ et couloir pour chaque participant (3 voire 4), 2m entre 2 couloirs + marque individualisée d'arrivée pour chaque participant.

Prévoir ligne d'arrivée éloignée de l'enseignant. Celui-ci n'utilise pas le mur (remplacer par une marque au sol à la craie)

- Jacques a dit
- Course aux couleurs

Les élèves sont en cercle sans se tenir la main. L'enseignant leur attribue une couleur en alternant : bleu /jaune/bleu/jaune/bleu/jaune...

Distance de 2m à respecter, positionner des repères au sol pour identifier la place de chaque élève. Lorsque qu'une couleur est appelée, l'élève court autour d'un plot de la bonne couleur situé quelques mètres derrière lui et revient à sa position initiale le plus vite possible.

Beaucoup d'adaptations possibles (plusieurs couleurs, mode de déplacement, 2 tours de plot, etc...)

- Espace déambulation

Petit circuit de marche permettant à 2 ou 3 enfants de discuter.

2m entre chaque circuit

Remerciements à Philippe DUHEM, CPC EPS Lille1/Hellemmes

Agnès LEREDDE, CPD EPS DSDEN Nord