

Propositions pour garder le contact avec l'activité physique à la maison en cette période de confinement

1. Un impératif : la **sécurité** avant tout.

Ces propositions étant pensées pour un appartement, il est primordial de veiller à la sécurité de tous ceux qui vont les utiliser. Bouger dans des espaces réduits qui n'ont pas été prévus pour cela n'a rien d'évident. Aussi, on prendra soin de situer les activités dans des espaces dégagés de tout élément pouvant provoquer des blessures (meubles à angles dangereux, meubles vitrés, parties métalliques, etc.). Il importe également d'anticiper des actions qui peuvent survenir : glissades, déséquilibres, etc.. Aussi, les parents sont les seuls décideurs de ce qui convient le mieux à leurs enfants. Ils restent les responsables de ce qu'ils proposent à leurs enfants. Ils ont également un rôle important et doivent garder **constamment** un œil vigilant pour éviter des conduites ou comportements qui pourraient être dangereuses.

Il faut aussi attirer l'attention sur la nécessité de ne pas proposer des situations demandant des postures que ne peuvent pas maîtriser des élèves de cycle 2 ou de cycle 3 si elles n'ont pas été enseignées et si aucun adulte ne peut vérifier qu'elles sont correctes (postures de gainage, par exemple)

On fera également attention aux charges de travail : nombre de répétitions, intensité des efforts. La plupart de celles rencontrées sur internet ne sont pas adaptées aux ressources des enfants

D'autre part, ces propositions, pensées pour des appartements, doivent engendrer le moins de gêne possible pour les voisins. Il est en effet souhaitable et nécessaire de respecter le cadre de vie de celles et ceux qui nous entourent.

Ces propositions sont donc à adapter en fonction du cadre de vie de chacun.

N'oubliez pas de vous laver les mains et de désinfecter les outils ou objets partagés. Et pensez aussi aux gestes barrières.

Face au Coronavirus, il existe des gestes simples pour préserver votre santé et celle de votre entourage :



2. Quelques règles importantes :

1^e règle : les situations sont proposées pour permettre à chacun de conserver une activité physique minimale. Il n'est pas question d'EPS ici, seulement de conserver un niveau d'activité physique pour supporter au mieux les désagréments du confinement.

2^e règle : il nous semble important que ces situations ne soient pas sources de conflit ou de frustration. Donc, pas de compétition, pas de gagnant, pas de perdant, juste le plaisir de faire chacun à sa hauteur et de réussir et éventuellement de progresser.

3^e règle : il est important de boire autant que nécessaire.

Les lancers

Situation n° 1

Matériels nécessaires :

Des objets à lancer du type paires de chaussettes en boules

Des marques pour délimiter les zones (gaffeur, bout de ficelle, des livres qui mis bout à bout pourront constituer une ligne délimitant chacune des zones, serviettes de bain posées au sol, etc.)

But de la tâche :

Selon les âges, ce but peut être modulé :

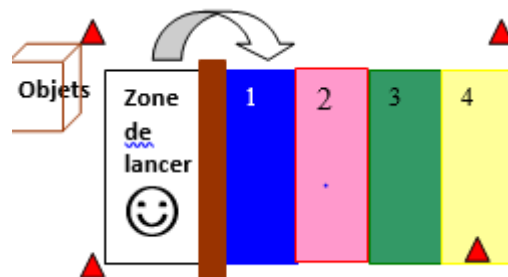
C1 : lancer le plus loin possible (lancer fort)

C1 / C2 : lancer vers une zone annoncée au préalable (précis)

C3 : lancer les objets en direction des zones prévues (précis)

Pour cet âge, les zones sont connues à l'issue d'un tirage aléatoire prévu en amont de la tâche. Ex : atteindre les zones (la succession des zones peut être écrite sur des bouts de papier pliés et que chacun tire au sort):

- 4 puis 2 puis 3 puis 1
- 3 puis 2, puis 4 puis 1
- 1 puis 4 puis 2 puis 3
- Etc.



Manières de faire :

Faire expérimenter le lancer à l'amble pour les lancers de précision : à l'amble veut dire alignement de l'œil, du bras lanceur et de la jambe avant

Faire expérimenter les lancers par en-dessous (main basse, au niveau du genou) ou au-dessus de l'épaule (main haute) et voir ce qui « marche » le mieux.

Critères de réussite : (il est important que chacun sache s'il a réussi ce qui était demandé et à quelle hauteur : 2 fois sur 4, 3 fois sur 5. C1 : atteindre la plus zone éloignée pour soi et l'atteindre de plus en plus régulièrement

C1 / C2 : atteindre régulièrement la zone prévue

C3 : réussir l'enchaînement de cibles tirées au sort

Plus difficile :

Lancer l'objet par l'intermédiaire d'un autre objet, par exemple viser les zones

- en envoyant la balle de tennis de table avec une raquette.

- en envoyant les chaussettes grâce à une grosse cuillère dans laquelle la paire est posée

Situation n° 2

Lancer précis

Matériels nécessaires :

Des objets à lancer du type paires de chaussettes en boules

Plusieurs cartons de même dimension ou de dimension variée, que l'on peut remplir de vêtements pour éviter des objets lancés qui rebondiraient.

But de la tâche

Lancer dans un (ou plusieurs) cartons



C1 : lancer vers un carton choisi parmi ceux qui sont proposés

C1 / C2 : lancer vers un carton annoncé au préalable

C3 : lancer les objets en direction des cartons prévus

Manières de faire :

Faire expérimenter le lancer à l'amble pour les lancers de précision : à l'amble veut dire alignement de l'œil, du bras lanceur et de la jambe avant

Faire expérimenter les lancers par en-dessous (main basse, au niveau du genou) ou au-dessus de l'épaule (main haute) et voir ce qui « marche » le mieux.

Critères de réussite :

C1 / C2 : atteindre régulièrement le carton prévu

C2 : réussir l'enchaînement partiel ou complet de tous les cartons (atteinte du carton 1 puis du carton 2 puis du carton 3 puis du carton 4)

C3 : réussir l'enchaînement de cartons à atteindre de manière aléatoire (ordre des cartons à atteindre idem à situation précédente).

Lancer fort

Situation n° 3

Matériels nécessaires :

Des objets à lancer du type paires de chaussettes en boules

Des objets à faire tomber et facilement manipulables : gobelets plastiques, bouteilles plastiques vides, jouets divers (peluches, playmobil®, etc.). Les objets plus gros seront plus faciles à atteindre pour les élèves plus jeunes.

But :

C1 : Faire tomber les objets

C2 : faire tomber les objets (les cibles sont plus éloignées)

C3 : Faire tomber les objets annoncés



La distance entre la zone de lancer et les cibles peut être adaptée à l'âge des enfants.

Manières de faire :

Faire expérimenter les lancers bras haut par-dessus ou par-dessous et voir ce qui marche le mieux

Critères de réussite :

C1 : faire tomber les objets

C2 : faire tomber les objets

C3 : faire tomber les objets dans l'ordre annoncé (objet 1 puis objet 2 puis objet 3, etc.)

Plus difficile :

Limiter le nombre de lancers pour faire tomber les objets.

Lancer loin et haut (plutôt réservé aux élèves des cycles 1 et 2)

Situation n° 4

Matériels nécessaires :

Des objets plutôt volumineux à lancer du type serviette de bains roulées en boule pour les élèves les plus âgés, chaussettes roulées en boule pour les plus jeunes, rouleaux cartonnés de papier hygiénique lestés d'une chaussette par exemple

De quoi réaliser un obstacle haut (fil tendu entre deux portes) et quelques feuilles de papier journal pour faciliter le constat du passage de l'objet lancé au-dessus du fil.

De quoi symboliser des zones de réception de l'objet

But : lancer loin et haut

C1 : lancer par-dessus

C2 : lancer loin et haut



Manières de faire :

Faire expérimenter les lancers par en-dessous et à bras cassé

Critère de réussite :

C1 : envoyer l'objet au-dessus de l'obstacle

C2 : envoyer l'objet au-dessus de l'obstacle et atteindre la zone la plus éloignée

Se déplacer en sautant

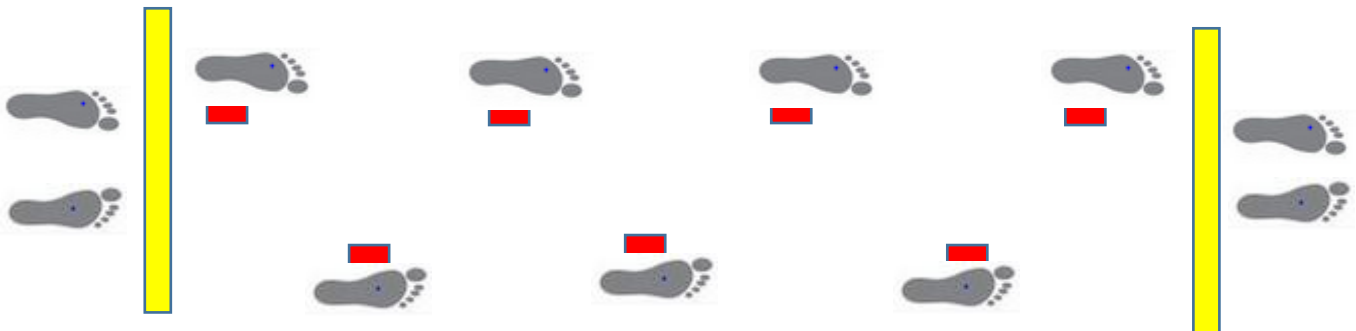
Dans toutes les situations qui suivent, les espaces entre les marques doivent être adaptées à l'âge des enfants. Pour des élèves de cycle 3, certaines situations de cycle 1 peuvent servir d'échauffement ou être facilitatrices.

Penser à la sécurité des enfants. Si les enfants évoluent pieds nus, pour ne pas glisser, **ou en chaussette** si le sol le permet, il faut avoir pris soin d'enlever tout élément susceptible de blesser l'enfant et d'enlever tout meuble ou objet susceptible de blesser l'enfant.

Matériels nécessaires :

Du scotch + des bouts de papier de couleur pour indiquer les lieux de pose des pieds

Situation n° 1



But :

Se déplacer en sautant à un seul pied vers la G puis vers la droite puis à nouveau vers la G etc. Et toucher le repère de couleur.

C1 : l'enfant pose le 2^e pied à chaque marque avant de commencer le saut suivant

C2 : l'enfant peut essayer d'enchaîner les sauts sans poser le 2^e pied.

C3 : l'enfant peut enchaîner les sauts en essayant d'aller plus vite

Manières de faire :

Laisser l'enfant expérimenter dans un 1^{er} temps avant d'attirer son attention sur l'énergie juste nécessaire pour réussir la situation.

Critères de réussite :

Chacun des repères de couleur est touché par le pied de l'enfant. L'enfant n'est pas déséquilibré et ne tombe pas.

Situation n° 2

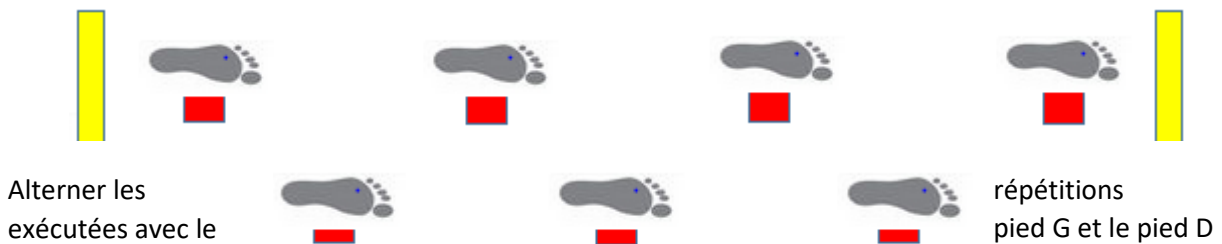
But :

Sauter à cloche-pied.

C1 : l'enfant marque un temps d'arrêt à chaque repère de couleur et peut poser le 2^e pied

C2 : l'enfant enchaîne les cloche-pied sans arrêt

C3 : l'enfant enchaîne les cloche-pied en allant d'un repère situé à gauche à un repère situé à droite.



Critères de réussite :

Le pied de l'enfant touche chaque repère de couleur.

Situation n° 3

But :

Sauter à pieds joints

C1 : l'enfant saute à pieds joints et marque l'arrêt sur le repère avant de faire le 2^e saut

C2 : l'enfant saute de repère en repère sans marquer de temps d'arrêt

C3 : l'enfant saute de repère en repère, voire de 2 repères en 2 repères

Manières de faire :

Laisser expérimenter l'enfant. Attirer son attention sur l'intérêt qu'il y a à avoir le buste droit pendant le saut et pas orienté vers l'avant ce qui peut aboutir à un déséquilibre.

Critères de réussite :

Les pieds de l'enfant touchent chaque repère de couleur.



Situation n° 4

Le kangourou (situation empruntée sur le site de la ligue 66 <http://laligue66.org/e.rencontre.usep-3615600-7-13-277.php>)

Matériels nécessaires :

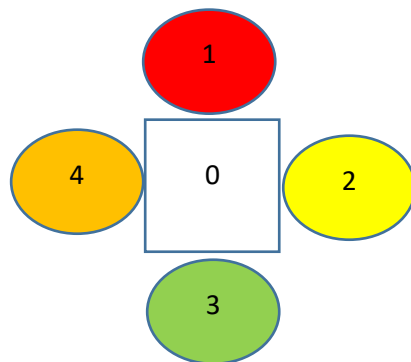
Des bouts de scotch, de ficelle ou des vêtements roulés en ligne pour délimiter les zones. Attention, ne pas utiliser de « choses » glissantes pour délimiter les zones. Les enfants risqueraient de dérapier.

But :

Atteindre en sautant les zones prévues

Consignes :

Au départ, l'enfant est debout dans la case du milieu (0). Par un saut à pieds joints, il doit aller dans la zone 1 puis revenir toujours à pieds joints dans la zone centrale. Puis sauter à nouveau à pieds joints dans la zone 2 (jaune) avant de revenir toujours à pieds joints dans la zone centrale puis aller dans la zone 3 (verte) puis revenir dans la zone centrale avant de terminer dans la zone 4 (orange)



Manières de faire

Laisser l'enfant essayer les sauts qu'il souhaite. Il faut être vigilant sur les déséquilibres possibles.

Critères de réussite :

Réussir l'enchaînement en posant bien les 2 pieds dans chaque zone

Plus difficile :

L'ordre des cases peut être annoncé à voix haute par un frère ou une sœur ou un parent pendant que l'enfant est en train de se diriger vers sa 1^e case.

Il peut être demandé de sauter pendant 15 sec d'affilée et de réaliser le maximum de tours complets.

Les sauts peuvent être faits à cloche-pied

Situation n° 5

Les sauts avec une corde à sauter. Attention à bien dégager l'espace d'évolution pour ne pas risquer de casser quelque chose dans la maison, notamment un éclairage au plafond.

Pour s’amuser ensemble :

Situation n° 1

Le mini-golf

Matériels nécessaires :

Une canne en bois ou une spatule de cuisine en bois ou la main tout simplement pour les plus jeunes.

Une cible qui peut être un petit carton, une boîte de glace emplie d’un chiffon pour ne pas trop bouger ou un verre plastique bloqué par des chiffons ou des vêtements. La taille de la cible est à adapter à l’âge des joueurs.

But : envoyer la balle dans la cible

Le point de départ peut être différencié en fonction des âges



Manières de faire : laisser expérimenter les enfants. Leur proposer le lancer à l’amble si celui-ci n’émerge pas.

Critères de réussite : faire entrer la balle dans la cible

Ce jeu peut être transformé en mini-golf un peu plus conséquent si on propose un parcours de 3 cibles par exemple, réparties par exemple dans la chambre, le couloir et la salle à manger. La cible atteinte devient alors le nouveau point de départ du lancer. L’objet à lancer peut être une paire de chaussettes ou quelque chose qui ne roule pas trop.



Critères de réussite : atteindre la dernière cible qui marque la fin du parcours.

D’une répétition à l’autre, diminuer le nombre de lancers nécessaires pour arriver à la dernière cible.

Plus difficile : le jeu peut se faire avec le pied par exemple. Il faut alors une petite balle.

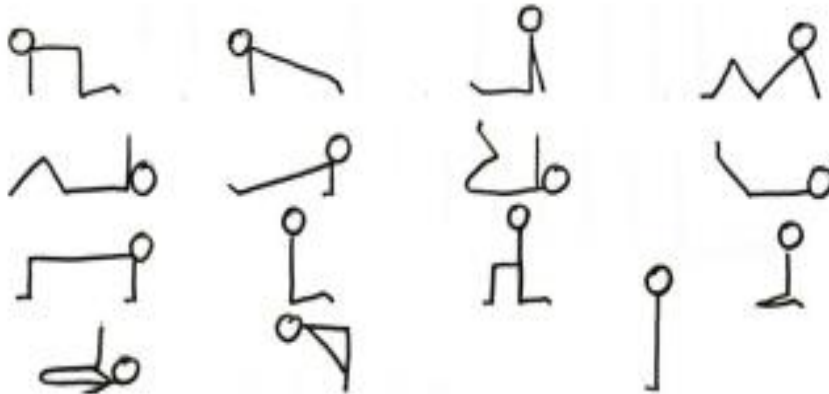
Situation n ° 2

Les obstacles

Matériels nécessaires : les dessins proposés ci-dessous et un petit espace dégagé de tout objet ou meuble pouvant blesser.

But : franchir l'obstacle représenté par le corps de l'autre sans le toucher

L'enfant qui se déplace, nous allons l'appeler A doit franchir l'obstacle représenté par celui ou celle qui est au sol. Nous appelons ce 2^e enfant C. Voici quelques positions possibles pour l'élève C, positionné au sol :



Dessins consultables à l'adresse suivante :

cache.media.education.gouv.fr/file/20172018/98/9/acroport_presentation-2_841989.pdf

Il existe d'autres positions. Aux enfants d'être inventifs ! Sous l'œil vigilant des parents pour ne pas utiliser des positions qui pourraient être dangereuses.

Manières de faire :

Laisser l'enfant A choisir la façon de se déplacer. Certaines positions de C seront peut-être à modifier. Ex : si C est simplement debout, il est impossible de passer de l'autre côté sans le toucher. Cela veut dire que C doit obligatoirement avoir les jambes écartées.

Critères de réussite :

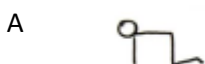
Ne pas toucher C qui est en position au sol. Aucune partie du corps de A ne doit toucher une partie du corps de C. Le critère peut être assoupli pour les plus jeunes. Exemple : toucher C au maximum X fois.

Plus difficile :

C, positionné au sol, est souvent placé en « travers » du chemin que A cherche à faire.



Il est possible de demander à C de se placer en « long ».



Situation n° 3

Les statues mouvantes (dérivé du jeu « Twister® »)

Matériels nécessaires :

Une zone de jeu composée de plusieurs zones qui peut être réalisé avec 4 bouts de scotch posés au sol (carrelage ou parquet) ou autres repères (pinces à linge sur une moquette par exemple). La grandeur des zones est à adapter en fonction de la taille et des ressources des enfants.

But :

Relier une zone centrale et différentes zones avec des parties différentes de son corps.

Aucun élan n'est autorisé. Il s'agit d'un jeu où il faut trouver une position que l'on est capable de maintenir au moins 3 secondes.

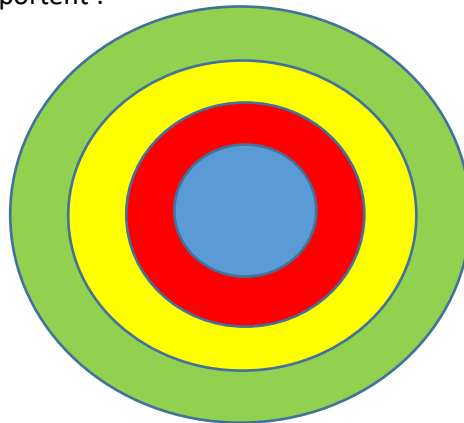
Dispositif et consignes :

Il est obligatoire de garder un contact (avec n'importe quelle partie de son corps) avec la zone centrale (rond bleu) pendant que l'on essaye de toucher en même temps la zone rouge et/ou la zone jaune, et/ou la zone verte. Les zones de couleur rapportent :

Zone rouge : 1 point

Zone jaune : 2 points

Zone verte : 4 points



Pour atteindre une zone plus éloignée, je peux poser un ou des appuis dans des zones moins éloignées. Ex : je peux poser une main / mes deux mains en zone jaune pour parvenir à poser un pied en zone verte. Je marque alors 4 points puisque j'ai atteint la zone verte, à la condition que j'ai toujours un contact avec la zone bleue.

Manières de faire :

Aucune à part l'impératif de sécurité. Laissons les enfants inventer et créer !

Plus difficile :

Si j'atteins la zone visée sans poser d'appuis entre la zone bleue et la zone visée, alors je double mes points. Ex : si j'atteins la zone verte sans poser aucun appui dans les zones rouge et jaune, je marque 8 points.

Il est possible d'ajouter une zone plus éloignée qui vaudrait 6 points.

A tenter :

Les différentes positions trouvées peuvent être photographiées pour constituer le « répertoire » de la famille.