

Proposition n°1 : dans le cadre d'une **pratique physique individuelle non dirigée**, sur les temps de récréation notamment, les élèves peuvent :

Utiliser/investir les marquages au sol présents dans la cour(marelles, traits continus/discontinus, spirales qui s'enroulent sur elles-mêmes etc.

- pour **varier/inventer** :

→ des enchaînements de **DÉPLACEMENTS** :

à base de : *multibonds, pas japonais, sauts à cloche pied, sauts à pieds joints, pas chassés, vers l'avant/l'arrière....etc. en fonction de l'âge des enfants et de leurs capacités motrices*

- mais aussi **tester**

→ différentes formes simples **D'ÉQUILIBRES** :

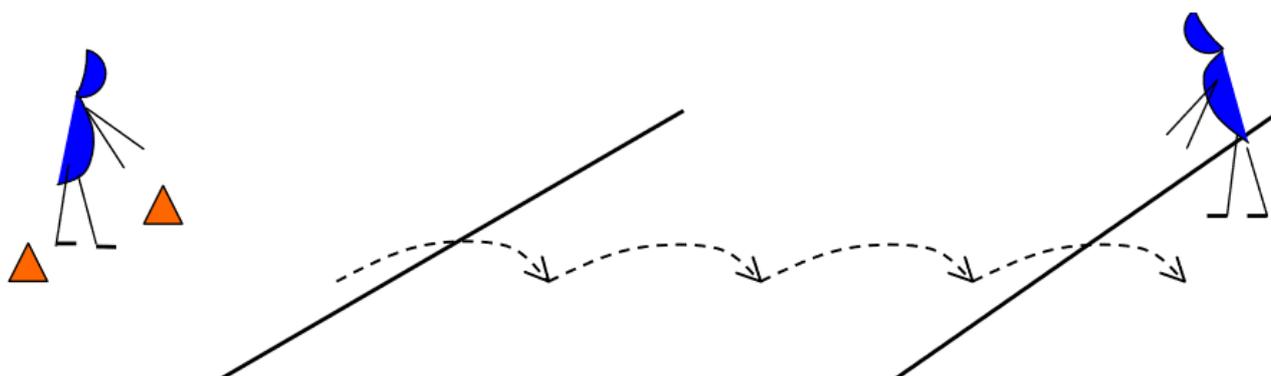
marcher « comme un funambule » sur une bordure basse, vers l'avant/l'arrière, un pied devant l'autre, de profil, accroupi....etc.

J'ai confiance en l'imagination/créativité de vos élèves, mais si les marquages sont peu nombreux ou peu adaptés, vous ou les élèves pouvez facilement en **créer**, à l'aide de craies(exemples ci-dessous) :

→ du plus simple :

Deux traits horizontaux pour matérialiser la zone à franchir ; une croix pour le point de départ, une autre pour l'arrivée.

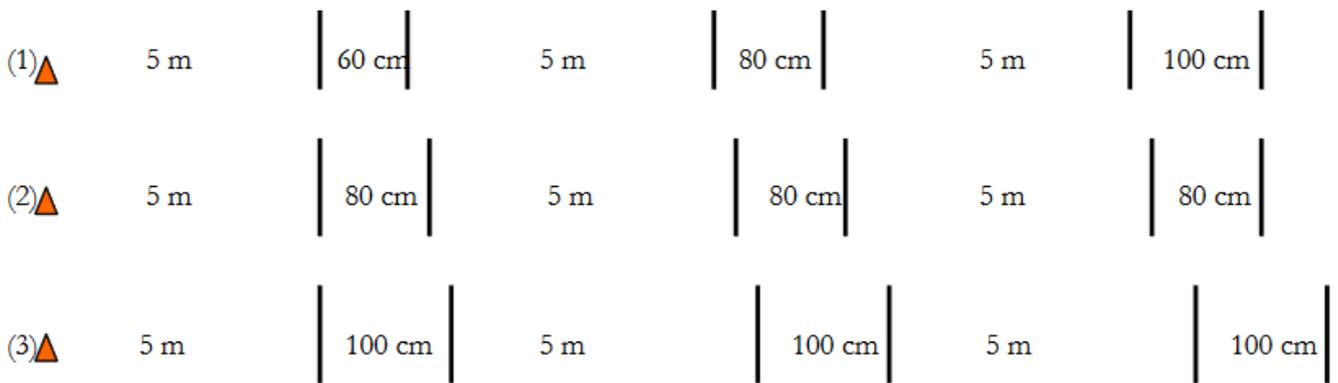
« **Après une course d'élan de 10 m(ou sans course), franchir la zone en effectuant le moins possible d'appui dans celles-ci** »



Athlétisme au cycle 2 / Equipe EPS 49

Remarque : les plots ne sont pas indispensables, et ce défi peut se pratiquer seul, sans le contrôle d'un camarade

→ à plus organisé



Athlétisme au cycle 2 / Equipe EPS 49

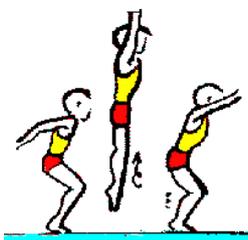
"Après une course d'élan de 5m, franchir les 3 rivières successivement avec une impulsion d'un seul pied."

→ au parcours moteur (plus impressionnant, ça n'est pas à reproduire tel quel, mais ça donne des idées sur les codages possibles et sur la façon dont les enfants peuvent les investir)

Remarques : Valoriser les trouvailles, inciter les élèves à imiter, simplifier, complexifier, les propositions de leurs camarades, pourquoi pas non plus vous-même montrer l'exemple!?

Photographier, filmer, partager les plus audacieuses ; lancer un défi à d'autres classes, d'autres écoles !?

Proposition n°2 : dans le cadre d'une pratique dirigée par l'enseignant, proposer l'enchaînement de postures, équilibres, actions (cf exemples ci-dessous empruntés à Anne LE LOUARN CPD EPS 974, Frédérique GRE CPC 974 dans leur document [Activités physiques à la maison](#))



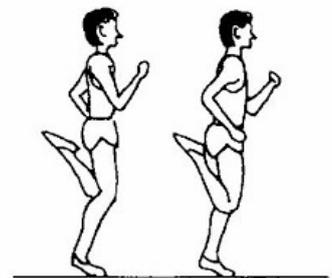
la fusée



Squats



La planche ou superman
[gym apprendre à faire la planche](#)



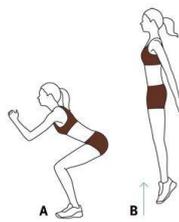
Course talon sur place



le flamand rose



le moulin

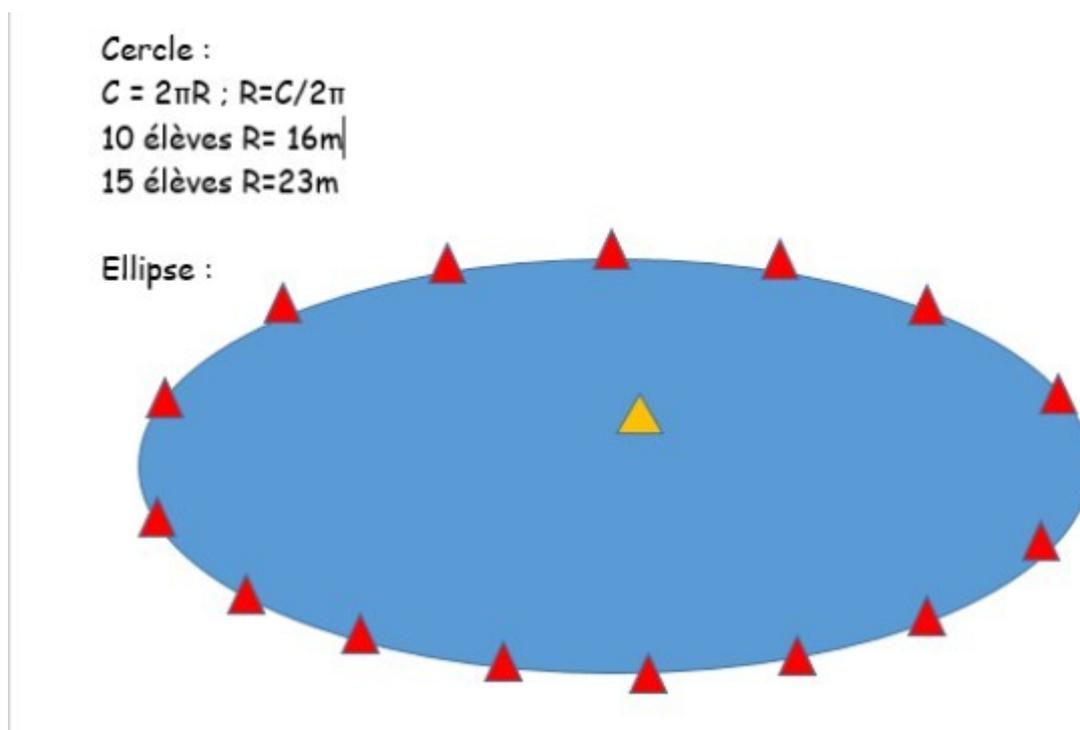


le ressort



Course genoux sur place

Ces différentes propositions s'adaptent parfaitement à une pratique dans la cour, avec l'organisation matérielle suivante, proposée par mon collègue Philippe Nouvian, cpc eps à Pompey.



En statique, avec un élève par plot et le maître en chef d'orchestre, ou variante : l'élève passe d'un plot à l'autre avec une action spécifique à faire à chaque plot.

Pour varier les exercices, vous pouvez recycler les actions proposées dans le cadre des « circuits pauses actives », présentées il y a quelques semaines [ici](#)

Beaucoup d'autres propositions faites par le groupe des CPC EPS 54, sur le [site de la DSDEN 54 dédié à la continuité pédagogique.](#)