

Assurer à distance la continuité de l'enseignement de l'éducation physique pour les élèves de l'école obligatoire

Recommandations et aide à la planification du Centre de compétences EP-S

Contexte

Face à la situation de confinement de la population, et plus particulièrement des élèves, qui prévaut actuellement en Suisse, le *Centre de compétences pour l'éducation physique et le sport de la HEP-BEJUNE* a réuni, le lundi 23 mars, les responsables de la coordination de l'éducation physique des cantons de Berne francophone, Jura et Neuchâtel pour faire le point sur les mesures déjà prises dans les cantons respectifs et définir une ligne d'action commune. L'objectif, proposer aux enseignant.e.s un cadre didactique leur permettant d'assurer, autant que faire se peut, la continuité de l'enseignement en éducation physique pour les élèves de l'école obligatoire.

Analyse de la situation

Depuis la fermeture des écoles, des initiatives individuelles ou collectives, privées ou institutionnelles, diverses et variées ont très rapidement envahi les différents médias (internet, réseau sociaux, TV, radio, etc.). Les offres publiques accessibles en ligne ont pour principal objectif de motiver les élèves retenus à la maison (et « accessoirement » leurs parents) à rester en mouvement dans une perspective de bien-être et de santé. Par ailleurs, des enseignant.e.s d'éducation physique de Suisse romande et d'ailleurs ont créé différents types de ressources disponibles sur les sites de référence dans les cantons. Enfin, des enseignant.e.s ont également adressé à leurs élèves des consignes, voire des tâches en lien plus ou moins direct avec l'enseignement de l'éducation physique.

Ces innombrables propositions d'activités motrices sont fort louables et utiles dans le sens où elles peuvent permettre le maintien voire le développement de ressources physiques et psychomotrices. Pourtant, elles ne suffisent sans doute pas à assurer la continuité des apprentissages en éducation physique qui s'avère nécessaire si le confinement devait se prolonger.

Partant du principe, établi dans le Plan d'études romand (PER), que l'éducation physique est

une discipline à part entière, le Centre EP-S et les responsables de l'éducation physique dans les cantons partenaires ont jugé nécessaire de définir quelques lignes directrices, sous forme de recommandations, permettant de guider le corps enseignant dans son action didactique à distance.

Les présentes recommandations visent deux objectifs complémentaires.

Objectif n° 1 - Promouvoir une continuité de l'enseignement en lien avec le PER

La responsabilité première de l'atteinte de cet objectif revient à l'enseignant.e car lui/elle seul.e à savoir où elle/il en est resté dans le programme avec ses élèves avant la mise en œuvre du confinement. Cela signifie que les élèves ne devraient pas être orientés vers de nouveaux objectifs d'apprentissage. En principe, cela signifie que les tâches proposées doivent être en lien avec des contenus déjà traités en classe pour consolider les apprentissages en cours sur un plus long terme.

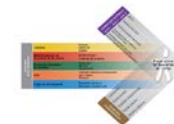
Objectif n° 2 - Orienter l'action didactique des enseignant.e.s

Il n'a pas été jugé utile de produire de nouvelles ressources et propositions d'activités dont l'offre, parfois de très bonne qualité, a explosé dans les trois dernières semaines mais de définir un cadre qui assure la continuité didactique de l'enseignement. Pour ce faire, le groupe a identifié les objectifs et attentes fondamentales du Plan d'études romand (PER) dont le développement a semblé pouvoir être poursuivi par un travail individuel et à domicile, quel que soit l'âge des élèves et de leur degré d'autonomie. Ces références du PER sont accompagnées de liens renvoyant à des ressources en ligne officielles qui peuvent aider l'enseignant.e dans sa démarche de construction d'enseignement à distance.

Groupe de coordination du Centre EP-S : Sylvie Baggenstos, Peter Hexel, Philippe Moeckli, Sarah Schaffter, Nicolas Voisard

Liens directs dans le document vers ... :

[Cycle 1](#) [Cycle 2](#) [Cycle 3](#)
[Lien vers autres ressources/tutoriels](#)



PER - Éducation physique cycle 1 - Objectifs et attentes fondamentales compatibles avec l'enseignement à distance

Surligné en jaune = attente fondamentale du PER de nature à engager l'élève dans un travail plus conséquent à moyen terme, permettant une progression, une recension des observations par l'élève (fiche, vidéo) qui puisse être transmise à l'enseignant.e.

P = tâche pratique

T = tâche théorique

CM 11 : Condition physique et santé

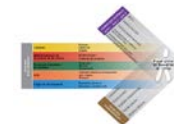
Expérimenter différentes fonctions et réactions du corps

Attentes fondamentales	Proposition pour l'enseignement à distance	Ressources officielles + Lien vers autres ressources/tutoriels
<i>identifie différentes réactions de son corps lors de pratiques sportives</i>	(T/P) L'élève découvre, explore, comprend, apprend... Il/elle s'engage dans ces activités avec tout son corps et toute son énergie	<p>Manuel fédéral 2, brochure 2 Manuel fédéral 3, brochure 2</p> <p>Fiches didactiques EPS 4-6 ans, p. 1-13 Fiches didactiques EPS 6-8 ans, p. 1-14</p> <p><i>Mobilesport.ch</i> https://www.mobilesport.ch/assets/lbwp-cdn/mobilesport/files/1551781977/mt_03_19_youp_la_bouge_f.pdf</p> <p><i>Autres ressources</i> https://www.youtube.com/watch?v=fho0yuJ4Fag</p>



Courir longtemps		
Attentes fondamentales	Propositions pour l'enseignement à distance	Ressources officielles+ Lien vers autres ressources/tutoriels
<p>1) adapte sa course à la durée de l'effort demandé (court vite, court longtemps)</p> <p>2) court sans interruption le nombre de minutes équivalant à son âge</p>	<p>En extérieur et de manière accompagnée :</p> <p>(T/P) 1) Dans des sorties régulières. L'élève expérimente de manière ludique différentes techniques et cadences de marche et de course (marcher lentement/vite, courir vite, courir longtemps), découvre les bienfaits d'un effort prolongé, et est capable de faire de liens avec sa santé.</p> <p>(T/P) 2) Dans des sorties régulières. L'élève apprend à gérer son effort sur une distance croissante. Au terme de la quatrième semaine, il/elle est en mesure de courir sans interruption le nombre de minutes équivalant à son âge.</p>	<p>Manuel fédéral 2, brochure 4 Manuel fédéral 2, brochure 6 Manuel fédéral 3, brochure 4 Manuel fédéral 3, brochure 6</p> <p>Fiches didactiques EPS 4-6 ans, p. 28-40 et 58-63 Fiches didactiques EPS 6-8 ans, p. 40-54 et 76 -81</p> <p>QEPS Troupeau de chevaux de chevaux (A), (B), (C) Autres ressources https://promotionsante.ch/uploads/tx_ttproducts/datasheet/Kidz-Box - Jeux_endurance.pdf</p>

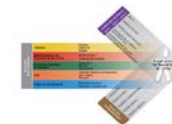
Mobiliser et renforcer les différentes parties du corps (dos, abdominaux, tronc,...)		
Attentes fondamentales	Proposition pour l'enseignement à distance	Ressources officielles+ Lien vers autres ressources/tutoriels
<p>nomme les différentes parties du corps utilisées</p>	<p>(T/P) De manière accompagnée, l'élève suit un programme quotidien ludique de mobilisation et de renforcement musculaire. Il/elle en découvre les effets bénéfiques sur sa santé physique et psychique.</p>	<p>Manuel fédéral 2, brochure 2 Manuel fédéral 3, brochure 2</p> <p>Fiches didactiques EPS 4-6 ans, p. 1-13 Fiches didactiques EPS 6-8 ans, p. 1-14 Mobilesport.ch https://www.mobilesport.ch/assets/lbwp-cdn/mobilesport/files/1551781977/mt_03_19_youp_la_bouge_f.pdf Autres ressources https://www.youtube.com/watch?v=fho0yuJ4Fag https://www.youtube.com/watch?v=Yt0wuk_bOXI</p>



CM12 : Activités motrices et/ou d'expression

S'exprimer par le mouvement

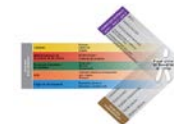
Attentes fondamentales	Propositions pour l'enseignement à distance	Ressources officielles+ Lien vers autres ressources/tutoriels
<p>1) Invente et présente une réagit à une sollicitation en variant ou adaptant son action motrice</p> <p>2) se déplace dans l'espace en respectant des consignes</p> <p>3) réagit à une sollicitation en variant ou adaptant son action motrice</p> <p>4) se déplace en équilibre sur différents engins</p> <p>5) évolue en respectant différents tempos, rythmes et sonorité</p>	<p>(P) De manière accompagnée, l'élève expérimente une grande variété d'activités favorisant le développement des perceptions sensorielles (perception avec les mains, avec les pieds, réaction à un signal auditif, visuel,...)</p> <p>(P) Il/elle découvre l'espace (repères dans son environnement,...) et le temps (variations temporelles,...)</p> <p>(P) Par diverse sollicitations, il/elle développe ses perceptions sensorielles (perception avec les mains, avec les pieds, réaction à un signal auditif, visuel,...)</p> <p>(P) Sur des objets variés, l'élève exerce son sens de l'équilibre (marcher sur une ligne, sur un banc,...)</p> <p>(P) L'élève évolue en respectant différents tempos, rythmes et sonorité.</p> <p>Création de mouvements, interprétations et danses sur des thèmes variés (alphabet, métier, pays,...) avec support acoustique</p>	<p>Manuel fédéral 2, brochure 2</p> <p>Manuel fédéral 3, brochure 2</p> <p>Fiches didactiques EPS 4-6 ans, p. 1-13</p> <p>Fiches didactiques EPS 6-8 ans, p. 1-14</p> <p>QEPS</p> <p>Imitations animales (A), (B), (C)</p> <p>Expression corporelle (A), (B), (C)</p> <p>Orientation en plein air (A), (B), (C)</p> <p>Corde raide (A), (B), (C)</p> <p>Danse des coccinelles (A), (B), (C)</p> <p>Cahiers mobilesport</p> <p>Comment le corps perçoit-il l'espace?</p> <p>Objets du quotidien</p> <p>Jeux de mouvement en musique</p> <p>Autres sites</p> <p>https://www.schulebewegt.ch/fr/specials-sets/chez-soi-c-1-2?scrollPos=0</p> <p>http://ressources-eps-vd.ch/</p>



CM 13 : Acquérir des habiletés motrices

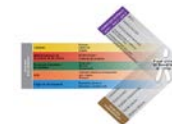
Evoluer sur/avec des agrès		
Attentes fondamentales	Propositions pour l'enseignement à distance	Ressources officielles + Lien vers autres ressources/tutoriels
<p>1) effectue une rotation au sol</p>	<p>(P) De manière accompagnée, l'élève découvre divers mouvements (tourner, se maintenir en équilibre, glisser,...) dans des situations variées (postes, circuits, parcours,...)</p> <p>(P) Par diverses sollicitations, l'élève expérimente les différentes nuances du tonus musculaire (tension et relâchement)</p>	<p>Manuel fédéral 2, brochure 3 Manuel fédéral 3, brochure 3</p> <p>Fiches didactiques EPS 4-6 ans, p. 14-27 Fiches didactiques EPS 6-8 ans, p. 15-39</p> <p>QEPS Culbute en avant (A) mobilesport.ch Acrobaties avec partenaires</p>

Courir, sauter, lancer		
Attentes fondamentales	Propositions pour l'enseignement à distance	Ressources officielles + Lien vers autres ressources/tutoriels
<p>... court, saute et lance de différentes manières</p>	<p>(P) En plein air et de manière accompagnée, l'élève expérimente diverses formes de :</p> <ul style="list-style-type: none"> courses (courir vite, courir longtemps) sauts (sauter haut, sauter loin) lancers (lancer avec précision, lancer loin) 	<p>Manuel fédéral 2, brochure 4 Manuel fédéral 2, brochure 6 Manuel fédéral 3, brochure 4 Manuel fédéral 3, brochure 6</p> <p>Fiches didactiques EPS 4-6 ans, p. 28-40 et 58-63 Fiches didactiques EPS 6-8 ans, p. 40-54 et 76 -81</p> <p>QEPS « Coucou » niveau (A), (B), (C) Lancer de précision contre un mur (A), (B), (C) mobilesport.ch Activités sportives en plein air</p>



CM 14 : Acquérir des comportements et habiletés élémentaires du jeu

Jeux individuels et collectifs		
Attentes fondamentales	Propositions pour l'enseignement à distance	Ressources officielles + Lien vers autres ressources/tutoriels
<p>1) connaît et respecte les règles de base d'au moins trois jeux différents</p> <p>2) reconnaît et respecte les rôles dans les jeux pratiqués</p> <p>3) lance et réceptionne une balle</p> <p>4) joue en collaborant avec un ou plusieurs partenaires</p>	<p>(T) En famille, l'élève découvre une grande variété de jeux individuels, de jeux en groupes (jeux de poursuite, d'adresse, de collaboration, d'opposition. Il/elle expérimente et applique diverses notions tactiques élémentaires (observation, marquage, démarquage,...) Élaboration et mise en application de règles de jeu</p> <p>Expérimentation du rôle de chacun dans différents jeux</p> <p>Pratique de jeux favorisant la passe, le lancer et la réception de divers objets</p> <p>Sensibilisation aux principales règles de fair-play</p>	<p>Manuel fédéral 2, brochure 5 Manuel fédéral 3, brochure 5</p> <p>Fiches didactiques EPS 4-6 ans, p. 41-57 Fiches didactiques EPS 6-8 ans, p. 55-75</p> <p>QEPS Jouer avec une balle (A), (B), (C) Balle à la ligne (ABC) Balle au cerceau ABC</p> <p>Mobilesport.ch Balles et ballons Jeux en plein air</p>



PER - Éducation physique cycle 2 - Objectifs et attentes fondamentales compatibles avec l'enseignement à distance

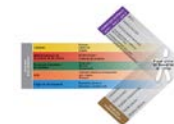
Surligné en jaune = attente fondamentale du PER de nature à engager l'élève dans un travail plus conséquent à moyen terme, permettant une progression, une recension des observations par l'élève (fiche, vidéo) qui puisse être transmise à l'enseignant.e.

(P) = tâche pratique

(T) = tâche théorique

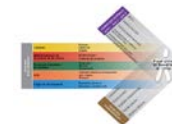
CM 21 : Condition physique et santé

S'échauffer		
Attentes fondamentales	Propositions pour l'enseignement à distance	Ressources officielles + Lien vers autres ressources/tutoriels
<i>Effectue seul un échauffement adapté à l'activité prévue</i>	<p>(P) L'élève effectue l'activité proposée à basse intensité.</p> <p>(P) L'élève peut préparer et filmer une présentation d'échauffement pour une activité donnée.</p>	<p>Fiches EPS: 8-10 ans <i>Retour au calme : Fiche N°4 - Réussir à se détendre</i> Autres sites Échauffement 6-12 ans</p>
<p><i>Contrôle de la tenue corporelle (position assise,...)</i></p> <p><i>Mobilisation et renforcement musculaire des différentes parties du corps (gainage,..)</i></p>	<p>(P) (P+T) Rendre les élèves attentifs au bon positionnement devant un écran d'ordinateur.</p> <p>(P) L'élève effectue des exercices de renforcement sous forme de jeu de l'oie - de parcours</p> <p>(P) Yoga des enfants</p>	<p>Fiches EPS : 8-10 ans <i>Fiche N°1 - Renforcer la musculature avec un ballon.</i> <i>Fiche N°2 - Renforcer la musculature avec un sautoir.</i> <i>Fiche N°5 - Attitudes corporelles</i> Fiche EPS: 10-12 ans <i>Fiche N°4 - Avec des tapis</i> <i>Fiche N°7 - Se maintenir en isométrie</i> https://programmes.supertrainers.fr/ <i>-Jeu de l'oie du corona + Ton prénom ton entraînement</i> Autre site Yoga : en équilibre sur une jambe</p>



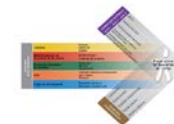
Courir longtemps		
Attentes fondamentales	Propositions pour l'enseignement à distance	Ressources officielles + Lien vers autres ressources/tutoriels
<i>Court sans interruption le nombre de minutes équivalant à son âge</i>	(P) Possibilité d'aller courir en forêt accompagné d'un adulte. (P) D'aller marcher avec sa famille.	<i>Fiches EPS: 10-12 ans</i> <i>Fiche N°37 L'endurance autrement</i> <i>Autre site</i> Endurance à la maison cycle 1 et 2

Développer sa condition physique et sa motricité dans une perspective de santé		
Attentes fondamentales	Proposition pour l'enseignement à distance	Ressources officielles + Lien vers autres ressources/tutoriels
<i>Sensibilisation: - aux bienfaits du mouvement sur la santé</i>	(T) Moins de déplacement pour certains élèves => ne pas oublier de faire des activités sportives journalières. Recommandation de l'OFSPPO - 1heure par jour en plus des déplacements quotidiens.	<i>Vidéo de l'ofspo:</i> https://www.youtube.com/watch?v=qnsou1a8jqw <i>Recommandations pour les adolescents:</i> https://www.baspo.admin.ch/fr/encouragement-du-sport/breitensport/gesundheit/bewegungsempfehlungen.html#ui-collapse-840 <i>Fiche EPS: 8-10ans</i> <i>Fiche N°88 "Assis, assis...J'en ai plein le dos!"</i> <i>Fiche EPS: 10-12 ans</i> <i>Fiche N°76 Pauses actives</i> <i>Bouger au quotidien + idées supplémentaires Valais:</i> http://avmep.ch/covid-19-partage-didees/ <i>Autre site:</i> https://www.youtube.com/watch?v=QMaW-FmFXtY Rester en mouvement chez soi cycles 1 et 2 Ecole bouge 1 et 2



CM 22 : Activités motrices et/ou d'expression

S'exprimer par le mouvement		
Attentes fondamentales	Propositions pour l'enseignement à distance	Ressources officielles + Lien vers autres ressources/tutoriels
<i>Adapte son comportement à un stimuli (auditif, visuel, tactile)</i>	(P) L'élève danse sur une musique de son choix Invente des activités avec un dé (1 = je cours sur place / 2 = je tiens en planche ...)	Autre site Coordination – motricité – Tous les degrés (200401)
<i>Evolue en respectant différents tempos, rythmes et sonorités</i> Invente et présente une chorégraphie	(P) (T) L'élève invente une chorégraphie (suite de plusieurs pas) Il peut transmettre une vidéo à son enseignant (P) L'élève peut effectuer des exercices sur des marches d'escaliers	Fiche EPS 8 -1 0 ans <i>Fiche N°6 Avec des élastiques - variantes avec de la laine ou de la ficelle / invention d'un parcours dans sa chambre</i> Fiches EPS 10-12 ans <i>Fiche N°11 - s'exprimer en dansant</i> L'école bouge <i>Funambule</i> <i>En équilibre</i> <i>Course sur escaliers (dans son immeuble - dans sa maison)</i> Propositions de danses à expérimenter: https://dance360-school.ch/fr/



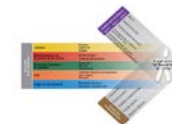
Coordonner des mouvements		
Attentes fondamentales	Propositions pour l'enseignement à distance	Ressources officielles + Lien vers autres ressources/tutoriels
Coordonne deux mouvements complexes dans au moins deux situations différentes	<p>(P) L'élève effectue des exercices avec une corde à sauter</p> <p>(P) Jonglage + apprendre en mouvement</p> <p>(P) Exercices avec une balle</p> <p>(P) Faire un tour à vélo accompagné</p>	<p>Fiches EPS 8 - 10 ans:</p> <p>Fiche N°7 - Sauter à la corde à sauter I Activité individuelle ou avec son frère, sa sœur ou ses parents</p> <p>Fiche N°58 Jongler avec des balles Fiche N°89 apprendre en mouvement (jonglage) Fiche N°47 Sauter dans les cerceaux Fiche N°84 A vélo</p> <p>Fiches EPS 10-12 ans:</p> <p>Fiche N°47 Tours d'adresse avec le ballon</p> <p>L'école bouge Chef d'orchestre Toile d'araignée ou Fiche N° 6 - Avec des élastiques (laine - scotch, ...)</p> <p>Autres sites https://www.youtube.com/watch?v=mdkQYI977Eo Sur les escaliers – Apprentissage en mouvement et pause stimulante Comment faire de la corde à sauter facilement Tutoriel - Apprendre la corde à sauter : trois techniques fondamentales Tutoriel : 50 sauts de bases Jonglage mobilesport.ch Degrés à choix Fabriquer des balles de jonglage</p>

Se déplacer en équilibre		
Attentes fondamentales	Propositions pour l'enseignement à distance	Ressources officielles + Lien vers autres ressources/tutoriels
Entraînement et amélioration de l'équilibre	(P) Exercices d'équilibres	<p>Ecole bouge En équilibre – Ecole bouge</p>



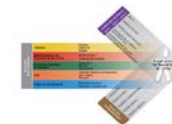
CM 23 : Pratiques sportives

Evoluer sur/avec des agrès		
Attentes fondamentales	Propositions pour l'enseignement à distance	Ressources officielles + Lien vers autres ressources/tutoriels
<i>Effectue une suite de mouvements comportant un appui, une rotation au sol et/ou sur un engin</i>	(P) Inventer un parcours d'obstacle avec des éléments présents chez soi (table - chaise - canapé - lit ,...)	<i>Autre site</i> <i>Roulades: Le lien</i>
<i>Se maintient et/ou se déplace en équilibre en avant, en arrière, de côté</i>	(P) Tenir en équilibre sur une corde à sauter	<i>Ecole bouge</i> <i>Funambule</i>
Courir, sauter, lancer		
Attentes fondamentales	Propositions pour l'enseignement à distance	Ressources officielles + Lien vers autres ressources/tutoriels
<i>Sprinte sur une courte distance</i> <i>Saute haut selon la technique de son choix</i> <i>Lance une balle avec précision</i>	(P) Possible pour les personnes ayant un jardin sous forme de parcours. (P) Imaginer une poubelle comme panier de basket et lancer un morceau de papier ou une balle. (P) (T) Lancer un défi à ses camarades en inscrivant le matériel utilisé et les mesures à respecter.	<i>Ecole bouge</i> <i>Tir de précision</i> <i>Fiches EPS 10-12 ans</i> <i>Fiche 44 - lancer avec force et précision (un frisbee)</i>
S'orienter		
Attentes fondamentales	Propositions pour l'enseignement à distance	Ressources officielles + Lien vers autres ressources/tutoriels
<i>Découverte de jeux et de parcours d'orientation</i> <i>Initiation à la lecture d'un plan, d'une carte</i>	(P) Dessiner un plan de son appartement, de sa maison ou de son jardin et signaler où se trouve l'objet pour ses parents ou ses frères et sœurs. Chasse au trésor.	<i>Fiche EPS 8-10 ans</i> <i>Fiche N°83 Se déplacer en suivant un plan</i>



CM 24 : jeux collectifs et individuels

Jeu de renvois		
Attentes fondamentales	Propositions pour l'enseignement à distance	Ressources officielles + Lien vers autres ressources/tutoriels
<i>Applique le marquage et le démarquage dans les jeux</i>	(P) (T) Imaginer un plan de jeu en format papier et déplacer les joueurs (pions en papier, pièces de lego, caillou, pièces de 5 cts,...)	
Jeu d'équipe vers un but adverse		
Attentes fondamentales	Propositions pour l'enseignement à distance	Ressources officielles + Lien vers autres ressources/tutoriels
<i>Connaît la technique des gestes fondamentaux d'au moins trois jeux (tirs, dribbles, ...)</i>	(P) (T) Visionner des exemples ou des dessins et essayer de les imiter	<i>Mobilesport.ch</i>
Arbitrer		
Attentes fondamentales	Propositions pour l'enseignement à distance	Ressources officielles + Lien vers autres ressources/tutoriels
<i>Arbitre au moins un jeu</i> <i>Applique dans les jeux des règles de fair-play</i>	(T) Connaître les règles de jeux et les écrire (T) Connaître les règles de fair-play et les écrire	<i>Mobilesport.ch</i>



PER - Éducation physique cycle 3 - Objectifs et attentes fondamentales compatibles avec l'enseignement à distance

Surligné en jaune = attente fondamentale du PER de nature à engager l'élève dans un travail plus conséquent à moyen terme, permettant une progression, une recension des observations par l'élève (fiche, vidéo) qui puisse être transmise à l'enseignant.e.

P = tâche pratique

T = tâche théorique

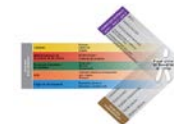
CM 31 : Condition physique et santé

S'échauffer

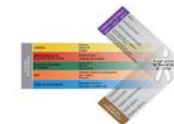
Attentes fondamentales	Proposition pour l'enseignement à distance	Ressources officielles + Lien vers autres ressources/tutoriels
Effectue seul ou dirige un échauffement adapté à l'activité prévue	(T) L'élève prépare un échauffement complet pour un groupe de pairs adapté à une activité choisie. Le canevas proposé à l'élève peut comprendre les éléments suivants : 1) stimuler le système cardio-vasculaire 2) exercices de mobilisation/coordination/renforcement 3) activité spécifique (intensité/petit jeu/défi).	<i>Mobilesport.ch</i> N°40 Régénération N°24 S'échauffer Échauffement complet avant un footing en 3 minutes – cycle 3 <i>Cahiers mobilesport</i> <i>Améliorer l'attention_libérer les forces</i>

Courir longtemps

Attentes fondamentales	Propositions pour l'enseignement à distance	Ressources officielles + Lien vers autres ressources/tutoriels
1) Court une distance minimale sans s'arrêter	(T/P) 1) Uniquement extra-muros L'élève construit un projet d'endurance sur 4 semaines et le gère au moyen d'un carnet de bord (ressenti, progression), avec pour objectif de courir 15min en continu.	<i>QEPS</i> Connaissances relatives à l'entraînement de l'endurance (A), (B), (C)
2) Connaît les effets positifs du mouvement sur sa santé	(T) 2) L'élève développe des connaissances relatives à l'entraînement de l'endurance : - définition correcte de l'endurance - effets positifs de l'endurance sur la santé - intensité de l'effort nommée - 3 sports d'endurance nommés	

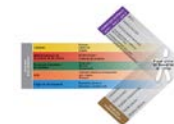


Développer sa condition physique et sa motricité dans une perspective de santé		
Attentes fondamentales	Proposition pour l'enseignement à distance	Ressources officielles + Lien vers autres ressources/tutoriels
<p>Connaît les effets positifs du mouvement sur sa santé</p>	<p>(T/P) Si possible sur la base d'un diagnostic initial (si connu grâce à un test de condition physique réalisé en classe) et d'un exemple de l'enseignant (canevas), l'élève construit et réalise un programme d'entraînement individuel pour améliorer plusieurs aspects de sa condition physique (force, souplesse, vitesse, endurance), sous la forme d'un circuit training :</p> <ul style="list-style-type: none"> - type d'exercice - groupe(s) musculaire(s) travaillé(s) - nombre de répétitions - nombre de séries - matériel. 	<p>QEPS</p> <p>Appui facial (ABC)</p> <p>Tenue assise (A), (B), (C)</p> <p>Tenue du corps (A), (B), (C)</p> <p>Mobilesport.ch</p> <p>N°1 Stabilisation et renforcement</p> <p>N°13 Pieds en force</p> <p>Cahiers mobilesport</p> <p><i>Plus haut, plus vite, plus loin_ tests de condition physique réalisés dans le cadre de l'enseignement et de l'entraînement</i></p> <p><i>Ballons sans frontière_ en bonne santé avec le ballon siège</i></p> <p>N°42 Swissball</p> <p>https://www.mobilesport.ch/yoga-fr/theme-du-mois-022016-yoga/</p> <p>Autres sites</p> <p>https://activdispens.ch/fr/</p> <p>https://www.mobilesport.ch/filtres/#sp=10973;</p> <p>https://www.mobilesport.ch/filtres/#sp=11796;</p> <p>http://ressources-eps-vd.ch/</p> <p>Exercices d'assouplissement 7-8- cycle 3 (200401)</p> <p>Pilates pour débutants – cycle 3</p> <p>https://schulebewegt.ch/fr/specials-sets/chez-soi-c-1-2/Course sur escaliers</p> <p>Cross training et burpe avec les séquences liées</p> <p>https://www.mobilesport.ch/filtres/#td=11691</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=rSYkJOtT78</p> <p>https://schulebewegt.ch/fr/specials-sets/chez-soi-c-2-3?scrollPos=0</p>

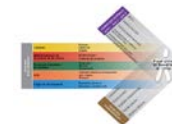


CM32 : Activités motrices et/ou d'expression

S'exprimer par le mouvement		
Attentes fondamentales	Propositions pour l'enseignement à distance	Ressources officielles + Lien vers autres ressources/tutoriels
<p>1) <i>Invente et présente une chorégraphie seul ou en groupe</i></p> <p>2) <i>Coordonne plusieurs mouvements complexes dans différentes situations</i></p>	<p>(T/P) 1) L'élève compose individuellement une chorégraphie alliant variations de rythme, d'espace, d'énergie et de formations, dans un espace scénique libre en imaginant pouvoir partager des émotions avec un public. La composition peut se faire sur la base d'un tutoriel reçu de l'enseignant.</p> <p>(T/P) 2) L'élève construit et réalise une suite de mouvements complexes sur la base des cinq qualités de coordination (ORDRE). La composition peut se faire sur la base d'un tutoriel reçu de l'enseignant.</p>	<p>QEPS Se mouvoir en rythme (A), (B), (C) Combiner des mouvements en rythme (A), (B), (C)</p> <p>mobilesport.ch N°48 Jeux de mouvement en musique sport des enfants N°47 Rythme N°21 Jeux de mains N°38 Coordination N°46 Capoeira escolar N°70 Danse Petits jeux de ballons Objets du quotidien sport des enfants</p> <p>Cahiers mobilesport Jonglage avec trois balles (A), (B), (C)</p> <p>Autres sites https://dance360-school.ch/fr/ https://www.fr.ch/sspo/sante/prevention-et-promotion/bouger-avec-fri-sport-home (chaîne youtube) https://www.schulebewegt.ch/fr/specials-sets/chez-soi-c-2-3?scrollPos=0 http://ressources-eps-vd.ch/ https://activdispens.ch/fr/ https://www.gorilla.ch/fr/sports-freestyle/breakdance/ https://www.youtube.com/watch?v=K5pLKTWEfvM https://www.mobilesport.ch/filtres/#td=1579 Lance des objets de ton choix (200401)</p>



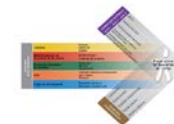
Se déplacer en équilibre		
Attentes fondamentales	Propositions pour l'enseignement à distance	Ressources officielles + Lien vers autres ressources/tutoriels
<p><i>Se maintient et/ ou se déplace en équilibre en avant, en arrière, de côté</i></p>	<p>(T/P) L'élève élabore un enchaînement en équilibre avec des objets de la vie quotidienne (possible aussi sous forme de défi à partager avec ses camarades), selon des critères de faisabilité, difficulté, matériel à utiliser, parties du corps mobilisées.</p>	<p>Autre sites https://www.fr.ch/sspo/sante/prevention-et-promotion/bouger-avec-fri-sport-home (chaîne youtube) https://www.schulebewegt.ch/fr/specials-sets/chez-soi-c-2-3?scrollPos=0 http://ressources-eps-vd.ch/</p>



CM 33 : Pratiques sportives

Evoluer sur/avec des agrès		
Attentes fondamentales	Propositions pour l'enseignement à distance	Ressources officielles + Lien vers autres ressources/tutoriels
<p>1) Coordonne plusieurs mouvements complexes dans différentes situations</p> <p>2) Effectue une suite d'au moins 5 mouvements</p> <p>3) Enchaîne plusieurs mouvements sur une piste d'agrès comportant au moins 3 engins (<i>extra-muros</i> : <i>supports</i>) différents</p>	<p>(T/P) 1, 2 et 3) Uniquement extra-muros : L'élève combine de manière fluide plusieurs éléments de parkour qu'il recense sur une vidéo qui peut être présentée à un jury (camarades) par voie électronique (jury).</p> <p>(T) 1, 2 et 3) L'élève analyse une suite de 5 mouvements (photos ou vidéos) si possible d'au moins 3 engins différents en nommant les différentes phases d'exécution avec précision.</p>	<p>QEPS</p> <p>Evaluer les phases du mouvement (ABC)</p> <p>mobilesport.ch</p> <p>N°68 Parkour</p> <p><i>Autres sites</i></p> <p>http://www.lirelemouvement.ch/index.php?id=75&L=1</p> <p>http://www.dsb4public.ch/article/article.php3?art=1076</p>

Courir, sauter, lancer		
Attentes fondamentales	Propositions pour l'enseignement à distance	Ressources officielles + Lien vers autres ressources/tutoriels
<p>Utilise diverses techniques de courses, de sauts et de lancers visant à améliorer ses performance</p>	<p>(P) L'élève utilise la technique de mouvement « à sec » afin de réaliser un mouvement de course, de saut et de lancer.</p> <p>(T) L'élève choisit une discipline de son choix et décrit avec précision la technique à acquérir pour parvenir à la meilleure performance possible.</p> <p>(T) L'élève a connaissance d'au moins 3 principaux records en athlétisme.</p>	



Nager		
Attentes fondamentales	Propositions pour l'enseignement à distance	Ressources officielles + Lien vers autres ressources/tutoriels
<p><i>Maîtrise au moins un style de nage</i></p>	<p>(P) L'élève utilise la technique de mouvement « à sec » afin de réaliser un mouvement de course, de saut et de lancer.</p> <p>(T) L'élève choisit un style de nage de son choix et décrit avec précision la technique à acquérir pour parvenir à la meilleure performance possible.</p> <p>(T) L'élève a connaissance d'au moins 3 principaux records en natation.</p>	

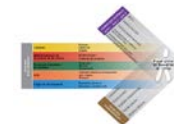
S'orienter		
Attentes fondamentales	Propositions pour l'enseignement à distance	Ressources officielles + Lien vers autres ressources/tutoriels
<p><i>Se déplace dans un espace (en se repérant à l'aide d'une carte et/ ou d'une boussole)</i></p>	<p>(T/P) Seulement extra-muros : Sur la base d'un plan de quartier et de points donnés sur cette carte par une tierce personne, l'élève les valide sous une forme digitale (photo/vidéo).</p> <p>(T/P) L'élève établit un plan d'une pièce de son chez lui (salon ou chambre de préférence), puis élabore 5 chemin différents qu'il dessine sur le plan avant d'effectuer les trajets avec le plan, puis sans le plan (possibilité de contrôle grâce à un tiers en possession du plan).</p>	<p>Autres sites https://www.fr.ch/sspo/sante/prevention-et-promotion/bouger-avec-fri-sport-home (chaîne youtube) https://www.youtube.com/watch?v=g9AhmQxqALk https://www.mobilesport.ch/actualite/lecole-bouge-entraîner-lendurance-facteur/</p>



CM 34 : jeux collectifs et individuels

Jeu de renvois		
Attentes fondamentales	Propositions pour l'enseignement à distance	Ressources officielles + Lien vers autres ressources/tutoriels
<p>1) Participe activement à trois jeux orientés ou de renvoi en ayant un rôle déterminé</p> <p>2) Adapte son comportement à la situation de jeu</p> <p>3) Maîtrise la technique des gestes fondamentaux d'au moins 3 jeux</p>	<p>(T) 1 et 2) Sur la base d'une séquence vidéo d'un jeu de renvoi et d'éléments tactiques théoriques fournis par l'enseignant, l'élève fournit une analyse qui peut comporter les éléments suivants : rôle des joueurs, placement, déplacement, adaptation des joueurs à la situation de jeu, etc.</p> <p>(T) 3) L'élève fait le choix d'un jeu de renvoi et d'un geste fondamental (p.e. manchette au volleyball). Il établit une description de ce geste et utilise l'image (photo, voire vidéo) pour le retranscrire.</p>	<p>QEPS</p> <p>Analyse du jeu dans les sports de renvoi (ABC)</p>

Jeu d'équipe vers un but adverse		
Attentes fondamentales	Propositions pour l'enseignement à distance	Ressources officielles + Lien vers autres ressources/tutoriels
<p>1) Adapte son comportement à la situation de jeu</p> <p>2) Participe activement à trois jeux orientés ou de renvoi en ayant un rôle déterminé</p> <p>3) Maîtrise la technique des gestes fondamentaux d'au moins 3 jeux</p>	<p>(T) 1 et 2) Sur la base d'une séquence vidéo d'un jeu d'équipe et d'éléments tactiques théoriques fournis par l'enseignant, l'élève fournit une analyse qui peut comporter les éléments suivants : rôle des joueurs (défense, attaque), placement, déplacement, adaptation des joueurs à la situation de jeu, etc.</p> <p>(T) 3) L'élève fait le choix d'un jeu d'équipe et d'un geste fondamental (p.e. slapshot au hockey sur glace). Il établit une description de ce geste et utilise l'image (photo, voire vidéo) pour le retranscrire.</p>	<p>QEPS</p> <p>Analyse du jeu dans les sports de balle (ABC)</p>



Lutter		
Attentes fondamentales	Propositions pour l'enseignement à distance	Ressources officielles + Lien vers autres ressources/tutoriels
<p>Respecte les principales règles de jeu, l'arbitre, les coéquipiers et l'adversaire</p>	<p>(T) 1) L'élève fournit une description précise de la définition du fair-play et la détaille avec les éléments suivants : description générale, description personnelle, un exemple de situation vécue personnelle (en tant que joueur ou spectateur) et/ou un exemple de situation dans le sport d'élite (précision du joueur et du match) et/ou</p> <p>(T) 2) Sur la base d'une séquence vidéo fournie par l'enseignant, le joueur retranscrit par écrit les prises de décision de l'arbitre (type de faute, sanction donnée, que fait l'arbitre pour assurer le bon déroulement du jeu, etc.) et les émotions qui peuvent y être liées.</p>	<p>Autres sites http://ressources-eps-vd.ch/</p>

Arbitrer		
Attentes fondamentales	Propositions pour l'enseignement à distance	Ressources officielles + Lien vers autres ressources/tutoriels
	<p>(T) L'élève remplit un questionnaire de connaissance de règles de jeu dans un sport de renvoi ou d'équipe.</p>	<p>Autres sites http://ressources-eps-vd.ch/</p>