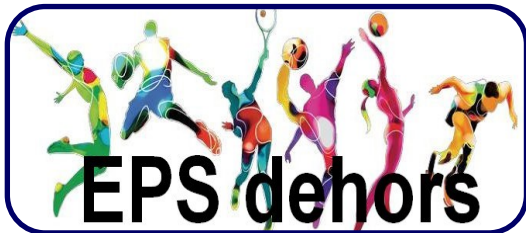


Cycles 2 et 3



EPS dehors

Avant et pendant l'activité, rappeler les gestes barrières :



A préparer avant l'activité :

- Un espace suffisant pour permettre la distanciation physique des élèves, à tout moment du jeu.
- Un matériel individuel, pour éviter tout échange pendant les différentes phases du jeu.
- La mise en place des différents parcours par l'enseignant

Ce que l'élève développe :

- *Ses capacités motrices dans le champ d'apprentissage, "Produire une performance maximale, mesurable à une échéance donnée".*
- *Réaliser des efforts et enchaîner plusieurs actions motrices.*
- *Assumer les rôles de chronométrateur et d'observateur.*

Description de l'activité et mise en œuvre

La classe dehors est l'occasion de travailler des Activités Physiques et Sportives (APS) de base aux cycles 2 et 3 comme les courses, éléments essentiels de l'Education Physique et Sportive (EPS) à l'école **en extérieur**.

Du CP au CM

Avant le début de l'activité, les élèves auront choisi **des vêtements adaptés à la pratique physique et à la météo**. L'espace aura été balisé par l'enseignant au moyen de plots de marquage, de coupelles ou de lattes. Les couloirs de course seront séparés d'environ **1,5m**. Les élèves seront placés en colonne avec **1m de distance entre eux**, avant de se positionner sur la ligne de départ. La longueur de la course sera fonction des capacités des élèves, **de 15 à 30m**. Les courses proposées se feront en ligne droite, sans obstacle, ou avec obstacles peu élevés. Les élèves peuvent faire plusieurs séries de 4 courses, avec récupération complète entre les séries.

Sur une durée de **course de 8 secondes**, il est possible de matérialiser l'arrivée par des **zones de 1,5m**. Les élèves sont en doublette, un coureur et un observateur, qui sera juge de la zone d'arrivée.

En lien avec les sciences, la prise du pouls est envisageable à partir du CE2, afin de mesurer sa capacité de récupération. Les élèves pourront garder une trace de leur performances dans un cahier d'EPS.

Variantes :

- Courir en slalom, en faisant de grandes enjambées ou des petits pas, en posant un pied dans des cerceaux alternativement... ce qui permettra de varier les appuis.
- Courir en transportant **SON objet**, (personnel mais identique pour chaque élève), sous forme de relai éventuellement.
- Courir à plusieurs en équipe de 4 ou 5, sur une même distance, les uns après les autres, avec **une zone de départ qui remplace le passage de témoin**. (toute forme relai, respectant la distanciation physique).

Courir vite seul ou à plusieurs

Lien école-maison

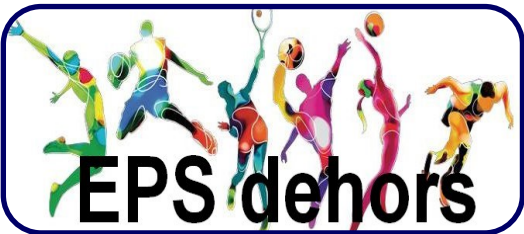
L'activité peut être proposée aux élèves resté-e-s à la maison, si l'espace le permet, dans un jardin, une cour ...

Prolongements

- Les courses peuvent se terminer par des lancers, en distance et/ou d'adresse sur cible ou avec des engins volants.
- Les différentes courses peuvent servir les acquisitions motrices en sports collectifs, avec ballons.
- Les distances de course pouvant être augmentées, on ira vers la course longue.

Interdisciplinarité

- Lien possible avec [les jeux olympiques et paralympiques](#). (Histoire, valeurs, symboles...)



Cycles 2 et 3



Courir vite seul ou à plusieurs. Fiche élève

Pense aux gestes barrières

Si tu es malade, reste à la maison.

- 1 Lave-toi les mains avec du savon, très régulièrement.
- 2 Tousses et éternues dans le pli de ton coude et loin de tes amis.
- 3 Utilise des mouchoirs en papier et jette-les à la poubelle.
- 4 Salue tes amis de loin.
- 5 Respecte une distance de 1 mètre (2 grands pas) entre toi et les autres.
- 6 Évite de toucher ton visage (nez, bouche, yeux).

Ce que tu vas faire

Tu vas courir le plus vite possible.

Dans l'espace balisé par la maîtresse ou le maître au moyen de plots de marquage, de coupelles ou de lattes, en respectant les couloirs de course, séparés d'environ **1,5 mètre.**, tu dois franchir l'arrivée sans ralentir.

Avec tes camarades, tu seras placé en colonne avec 1 mètre de distance entre vous, avant de vous positionner sur la ligne de départ.

Si tu es au cycle 2, tu courras sur une distance de 15 à 20 mètres.

Si tu es en cycle 3, tu courras sur une distance de 30 à 40 mètres.

Des variantes de courses te seront proposées :

- En ligne droite avec obstacles peu élevés.
- En transportant des objets légers.
- En slalomant.
- En faisant de grandes enjambées en ou des petits pas.
- En posant un pied dans des cerceaux alternativement...
- En séries ou en équipe.

Tu pourras chronométrer certaines courses ou être observateur., alors tu devras repérer la zone d'arrivée de ton camarade au bout des 8 secondes.

Ce que tu vas apprendre

- A courir vite seul ou avec tes camarades.
- A courir de différentes façons seul ou avec tes camarades.
- A courir avec d'autres élèves tout en respectant la distanciation physique.
- A prendre ton pouls.

Ce qu'il te faut:

- Une tenue adaptée à la pratique sportive et une paire de chaussures de sport.
- Du petit matériel personnel.
- Ton cahier d'EPS.