



Inspection Pédagogique Régionale
Education Physique et Sportive

Reprise d'activité en établissement

Guide à l'usage des enseignants d'EPS

Textes de référence :

[Circulaire du 4 mai 2020 relative à la réouverture des écoles et établissements et aux conditions de poursuite des apprentissages.](#)

[Protocole sanitaire pour la réouverture des collèges et de lycées](#)

Préambule

La pratique habituelle de l'EPS repose sur les prescriptions des programmes qui définissent au collège des compétences générales et au lycée des objectifs généraux. Pour développer ces compétences chaque établissement a mis en place un parcours de formation constitué de 4 ou 5 champs d'apprentissages complémentaires au sein desquels les activités physiques sportives et artistiques (APSA) représentent les activités supports à l'enseignement. Le protocole sanitaire en vigueur proscrit un grand nombre d'APSA dans leur forme de pratique habituelle.

Ce préalable doit conduire chacune et chacun à admettre que **l'EPS vécue en cette fin d'année ne sera pas identique à celle portée jusqu'à présent et doit avant tout respecter les précautions sanitaires en vigueur** qui s'imposent comme un préalable à toute mise en œuvre potentielle. **Pour autant l'EPS a toute sa place dans cette reprise dès lors qu'elle sera programmée et confirmée.**

Les enseignants d'EPS sont appelés à mettre en place dans le cadre des objectifs généraux, des modalités adaptées de pratiques physiques scolaires qui ont tout leur sens en cette période de sortie du confinement.

Cette mise en œuvre se fera dans le cadre de la reprise progressive d'activité de l'établissement qui prendra en compte la protection de la santé et de la sécurité des équipes et des élèves. Les enseignants qui pourraient se trouver en situation de vulnérabilité pour raison de santé sont invités à prendre contact avec leur chef d'établissement et/ou à contacter l'inspection pédagogique régionale d'EPS: ia-ipr.eps@ac-strasbourg.fr

Méthodologie proposée : en toute connaissance des restrictions imposées chaque équipe d'enseignants pourra définir concrètement cette EPS «extra-ordinaire», à partir des besoins identifiés des élèves et compte tenu du contexte local, des modalités organisationnelles de reprise prévues dans l'établissement, des équipements mis à disposition et de leur accès éventuel.

Plan du guide :

- A. Les restrictions au regard du protocole sanitaire
- B. Mettre en œuvre une EPS adaptée à une reprise d'activité dans votre contexte local d'enseignement
 1. Les manques et les besoins des élèves
 2. Le contexte d'espace et d'équipements sportifs disponibles
 3. Dans votre contexte local d'enseignement :
 - ✓ Quels objectifs ?
 - ✓ Quelle proposition en EPS ?
 - ✓ Illustrations

A. Les restrictions au regard du protocole sanitaire

Le retour des élèves à l'école s'inscrit, dans un cadre global, dans le respect de principes édictés par la circulaire du 4 mai 2020 et avant tout dans la stricte application du protocole sanitaire défini. Nous reproduisons ci-dessous les deux fiches thématiques du protocole qui cadrent les activités sportives et culturelles dans cette phase de retour à l'école.



Mesures à appliquer

En cas de recours à des installations extérieures à l'établissement dont le fonctionnement est autorisé, elles devront répondre aux prescriptions du présent protocole.

Activités sportives

- ❖ Limiter la pratique aux seules activités physiques de basse intensité si la distanciation physique propre aux activités sportives n'est pas possible. La distanciation doit être de 5 mètres pour la marche rapide et de 10 mètres pour la course.
- ❖ Afin de s'affranchir de l'utilisation des vestiaires, demander aux élèves de venir en tenue de sport dès le matin.
- ❖ Neutraliser les douches des vestiaires.
- ❖ Proscrire les jeux de ballon, les sports de contact et les sports collectifs.
- ❖ Proscrire l'utilisation de matériel sportif pouvant être manipulé par tous (ou réserver uniquement les manipulations à l'enseignant) ou assurer une désinfection régulière adaptée.
- ❖ Utiliser uniquement du matériel individuel et personnel (pas de prêt de matériel collectif) ou assurer une désinfection régulière adaptée.
- ❖ Privilégier les activités extérieures lorsque la météo le permet.
- ❖ Privilégier des parcours sportifs individuels permettant de conserver la distanciation physique.

Activités culturelles/manuelles

- ❖ Adapter le fonctionnement des salles informatiques, CDI et foyers en mettant à disposition du gel hydroalcoolique à l'entrée et en libre-service, en permettant de respecter la distanciation physique et en limitant le brassage. Assurer une désinfection régulière adaptée.
- ❖ Proscrire le prêt de matériel en dotation collective, ou assurer une désinfection régulière adaptée.
- ❖ Privilégier les découvertes et la culture au travers des moyens audiovisuels (projection des visites de musées virtuels, etc.).



Points de contrôle

Activités sportives

- ❖ Veiller au respect des règles de distanciation pendant la pratique sportive.
- ❖ Veiller à l'absence de points de contact entre les élèves et le matériel utilisé (manipulé par l'enseignant ou l'adulte) ou de la définition préalable des modalités de désinfection après chaque utilisation.
- ❖ Vérifier que les ballons ou le matériel ne sont pas accessibles aux élèves durant les cours.
- ❖ Vérifier que la condamnation des douches des vestiaires est effective.

Activités culturelles

- ❖ Vérifier que le matériel et les outils pédagogiques collectifs ne sont pas directement accessibles par les élèves.

Les éléments prescrits sont par nature suffisamment larges pour s'adresser à tous et partout. Il appartient à l'inspection pédagogique régionale d'apporter des précisions quant à la mise en œuvre de l'EPS sans nier les particularités locales. En effet il est important que dans chaque collège et chaque lycée l'équipe EPS puisse, sous l'autorité du chef d'établissement, proposer une EPS qui repose sur le champ réaliste des possibles en s'appuyant sur ce guide.

| | |
|--|--|
| <p>Organisation de l'EPS au sein de l'établissement</p> | <p>Les établissements ont une marge de manœuvre dans le cadre fixé par Madame la Rectrice pour organiser le retour progressif des élèves au collège ou au lycée (niveaux de classes, public prioritaire, alternance, constitution des groupes, accueil matériel...). Il convient de considérer que :</p> <ul style="list-style-type: none"> - L'EPS peut se pratiquer à d'autres moments que ceux prévus à l'emploi du temps initial des élèves. - Les temps de séquence habituels (2H +1H, heures quinzaine) peuvent être modifiés. - Le nombre d'élèves en EPS ne peut excéder celui accueilli dans les groupes au sein de l'établissement (le nombre de 15 est un maximum) et doit être envisagé au regard des espaces ou équipements disponibles et des ressources humaines. - Les espaces et équipements utilisés : privilégier un espace extérieur même si une salle ou un gymnase est accessible et disponible. Dans le cas où un gymnase ou une salle est utilisé un seul groupe à l'intérieur est autorisé et les exigences sanitaires de balisage, désinfection, aération doivent être mises en place. - Les déplacements sur les installations sportives : <ul style="list-style-type: none"> ✓ Installation intramuros : le fléchage est le même qu'au sein de l'établissement avec distanciation physique de 1 mètre et port du masque. ✓ A l'extérieur à pied : la règle est la distanciation physique de 1 mètre avec port du masque (ceci aura sans doute un impact sur le nombre d'élèves) ✓ Au collège, les déplacements en transport en commun public (tram ou bus de ville) sont à proscrire. Pour les transports en bus privés, les règles des transports en commun dans le cadre de la crise sanitaire s'appliquent. - Les vestiaires ne doivent pas être utilisés. Il est donc souhaité que les élèves viennent en tenue pour pratiquer. Si dans des cas exceptionnels les vestiaires devaient être utilisés, ce n'est qu'après une désinfection du local qu'il faudra répéter au quotidien, la matérialisation d'un balisage (où s'asseoir ?), la neutralisation complète des douches, la matérialisation d'un sens de circulation et une aération régulière. - L'association sportive : dans le cadre du dispositif 2S2C une reprise des activités est envisageable sur des créneaux et des temps qu'il conviendra de fixer dans le respect des mêmes règles que celles édictées en EPS. - L'enseignement à distance se poursuit jusqu'à la fin de l'année scolaire en EPS comme dans les autres matières. |
| <p>Gestes professionnels en EPS</p> | <p>Le protocole sanitaire et ses prescriptions contraignent les enseignants à faire évoluer leurs gestes professionnels dans la gestion des élèves, l'organisation de leur enseignement et à adopter certaines attitudes incontournables :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Le port du masque en permanence est la règle pour les enseignants. - Les élèves devront pouvoir se laver les mains avant et après le cours d'EPS - Le port du masque n'est pas obligatoire pour les élèves pendant la pratique car il s'accommode mal d'un effort physique. Toutefois si un élève souhaite le garder l'activité s'adaptera à ce choix. - La distanciation physique devra être de mise dans tous les cas : 5 mètres pour un effort de faible intensité et 10 mètres pour un effort plus intense. La distanciation physique pourra être d'1 mètre sur des phases statiques (prévoir un lieu matérialisé de regroupement pour les consignes par exemple). - Les efforts proposés dans toutes les activités devront être modérés y compris si le support est plutôt une activité orientée vers la performance, son traitement didactique devra alors être adapté. |

| | |
|---|--|
| | <p>- L'usage de tout matériel commun est à proscrire et réservé à l'enseignant (chronomètre décamètre, sifflet, tablette numérique...).</p> <p>- Participation des élèves à l'organisation : en aucun cas les élèves ne participent à la mise en place, au rangement ou à la désinfection du matériel utilisé.</p> |
| <p>Les contenus : Activités Physiques Sportives et Artistiques (APSA) supports à l'enseignement et modalités de pratique</p> | <p>Plutôt que d'envisager globalement un champ d'apprentissage ou une APSA il convient d'interroger les modalités de pratique. Toutefois compte tenu des prescriptions sanitaires certaines APSA ne sont pas envisageables.</p> <p>Donc quelques règles fermes sont posées :</p> <p>- Les jeux de ballons et l'ensemble des sports collectifs sont proscrits quelles que soient les modalités de pratique et ce pour diverses raisons : l'intensité potentielle de l'engagement des élèves, la médiation de supports touchés par tous, les contacts potentiels.</p> <p>- Les activités impliquant un quelconque contact physique sont interdites.</p> <p>- Les activités impliquant du matériel doivent être très limitées : dans tous les cas privilégier le matériel individuel ; la manipulation d'un matériel commun ne peut être envisagée que si une procédure de désinfection est possible.</p> <p>En conséquence la pratique de l'escalade et des activités de raquette est à proscrire.</p> |

Nous devons donc collectivement renoncer à faire vivre une EPS telle que nous la connaissons et mettre en commun les ressources au sein des établissements pour inventer ce temps de pratique. C'est pour cette raison que nous vous proposons ci-après une méthodologie de réflexion afin d'être force de proposition auprès de votre chef d'établissement.

B. Mettre en œuvre une EPS adaptée à une reprise d'activité dans votre contexte local d'enseignement

1. Les manques et les besoins des élèves

Un état des lieux très hétérogène : Les enfants et les adolescents, grâce à la continuité pédagogique, ont souvent reçu de nombreuses ressources et un accompagnement filé afin de leur permettre de maintenir une activité physique régulière dans les conditions imposées du confinement. Ces ressources et cet accompagnement ne garantissent pas que tous les enfants et adolescents aient maintenu une quelconque activité physique. Il est en outre difficile d'apprécier l'impact que peut avoir cette période de confinement sur les aspects physiques, psychiques et sociaux. La durée du confinement a peut-être bousculé des habitudes antérieures relatives au rapport au corps, à soi et aux autres. L'hétérogénéité des situations de confinement, en termes d'activité physique, de sédentarité, d'alimentation, de nutrition et d'habitude familiale pour organiser, partager ou provoquer une pratique physique va entraîner une grande hétérogénéité des besoins des enfants et adolescents. Il s'agira de prendre en compte cette diversité des besoins pour organiser la reprise de l'activité physique.

On peut penser que ce qui a le plus manqué aux élèves durant cette période de confinement est la pratique réelle : une pratique partagée, encadrée, accompagnée et, dans la mesure du possible, ludique.

L'accompagnement par l'enseignant en présentiel implique un retour sur l'activité de l'élève qui n'existait pas à distance : le feedback moteur, mais aussi les échanges verbaux au service du développement de l'estime de soi, un regard partagé pertinent sur la santé et le rythme de vie ...

Les propositions des équipes vont donc davantage répondre aux besoins des élèves en ce temps de déconfinement et de ce fait moins s'inscrire dans la continuité du projet pédagogique EPS de l'établissement.

2. Le contexte d'espaces et d'équipements sportifs disponibles

Dans le cadre du protocole en vigueur et de la nécessaire réorganisation de l'EPS, les espaces et équipements dédiés à la pratique sont à repenser avec et sous l'autorité du chef d'établissement en fonction des autorisations d'accès. Sans dresser ici une liste exhaustive, tous les schémas habituels (déplacements, partage de matériel,

regroupement d'élèves) doivent être réinterrogés et d'autres propositions peuvent émerger (cour de récréation, préau...).

3. Dans votre contexte local d'enseignement : quels objectifs ? quelles propositions en EPS ? Illustrations

✓ Quels objectifs ?

Les attendus de fin de cycle tels qu'ils sont définis dans chacun des champs d'apprentissage sont trop précis pour cette phase de « remise en activité ». Aussi pour chacun des objectifs généraux de l'EPS, des axes prioritaires sont proposés dans le contexte sanitaire en vigueur.

Au collège...

/

...Au lycée

Développer sa motricité et apprendre à s'exprimer en utilisant son corps / Développer sa motricité

- Privilégier des exercices d'intensité modérée, un format ludique, rassurant et qui répond au fort besoin de mise en activité des élèves.
- Travailler les grandes fonctions cardio-vasculaires et les qualités physiques et psycho-motrices fondamentales (adresse, coordination)
- Les exercices proposés doivent permettre aux élèves de retrouver bien-être et confiance en soi, à ce titre, les exercices de relaxation ont toute leur place.
- Structurer les temps de pratique et les temps de récupération
- Proposer des temps de travail interindividuel respectant la distanciation physique.

S'approprier par la pratique physique et sportive, des méthodes et des outils / Savoir se préparer et s'entraîner

- Privilégier la réflexion sur les situations proposées et leur possible prolongation hors de l'école et pendant les vacances à venir.
- Inscrire les apprentissages dans une continuité : avant le confinement/ pendant le confinement / dans les futures séquences / à la rentrée prochaine.
- Privilégier des méthodes et outils permettant à l'élève d'évaluer et de réguler l'intensité de son engagement énergétique, musculaire et émotionnel.

Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités / Exercer sa responsabilité individuelle et au sein d'un collectif

Une attention toute particulière doit être accordée à cet objectif :

- Apprentissage des gestes barrières
- Respect du protocole sanitaire
- Compréhension de leur intérêt.

Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière / Construire durablement sa santé

- Cette dimension paraît centrale afin de faire le lien entre le confinement et la projection vers le futur proche (les vacances) et la rentrée scolaire prochaine.
- Privilégier des indicateurs simples de l'effort potentiellement perceptibles par les élèves
- Jouer sur différents types d'efforts (cardio-vasculaire, relâchement musculaire, étirement)

S'approprier une culture physique sportive et artistique / accéder au patrimoine culturel

- Ne pas hésiter à utiliser les espaces nouveaux à disposition afin de respecter les règles sanitaires même si l'activité proposée s'éloigne des programmations prévues. Le lien avec des pratiques culturelles peut être mis en avant si cela s'y prête.
- Une réflexion peut être menée sur les modalités de pratiques (individuelles vs collectives, performance vs bien être loisir, autonome vs encadrée par un enseignant ...)

✓ Quelles propositions en EPS ?

Chaque enseignant d'EPS est à même de concevoir et construire son enseignement, capable de s'adapter à différents contextes de pratique et habitué à veiller au quotidien à préserver l'intégrité physique de ses élèves. Nous faisons appel aux compétences professionnelles de chacune et chacun pour élaborer collectivement et par équipe d'établissement cet enseignement inédit.

Illustration de ce qui peut être proposé sans prétendre à l'exhaustivité :

Privilégier les activités individuelles et en extérieur :

- Course individuelle, Randonnée pédestre et circuits athlétiques ; Distanciation physique : 5 mètres pour la marche rapide et 10 mètres pour la course.
 - Etirements et stretchings variés, préparation physique générale.
 - Musculation : en poids de corps et sans charge additionnelle (ex circuit training).
 - Course d'orientation : marche avec un masque, carte à usage unique ou désinfection des cartes, pas de contact avec une balise, et dans un périmètre où l'enseignant voit ses élèves en permanence.
 - Danse (sans passer par le sol, à distance) reproductions de formes et/ou activités créatives peuvent être envisagées ; flash mob envisageable avec la distance physique respectée
 - Arts du cirque : travail de l'expression en respectant les distanciations physiques et sans passer par le sol ; utilisation de matériel personnel ou désinfection en cas de prêt individuel.
 - Jeux traditionnels sans contact physique et sans objet partagé.
 - Cross-training à intensité modérée : sans matériel, juste en poids de corps et sans déplacement, avec distanciation possible dans un espace extérieur ou intérieur
 - Step à intensité modérée avec distance de 5 mètres.
 - Yoga, Relaxation sans passer par le sol
-

Liens utiles :

- [Eduscol](#)
- [Site EPS académique](#)

Ce document s'inscrit dans une dynamique d'accompagnement des équipes EPS de collège et lycée. Il est amené à être modifié en fonction de l'évolution de la situation sanitaire et des protocoles en vigueur.