



# ACADÉMIE DE STRASBOURG

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

## CONTINUITÉ PÉDAGOGIQUE EN ÉDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE

Mise à jour du  
2/04/2021



# Préambule

Dans le strict respect des consignes de confinement et des gestes barrières notre discipline doit apporter sa contribution à l'effort de solidarité souhaité afin d'accompagner les enfants et les adolescents durant cette période et être force de propositions à la fois originales et utiles.

---

L'EPS peut apporter une contribution significative autour de trois principes :

- La gestion par l'élève de son emploi du temps en prévoyant une alternance des différentes activités scolaires et inscrire des temps d'activité physique,
- L'entretien physique par une pratique physique quotidienne facile d'accès et adaptée aux profils. Il s'agira ici de concevoir des contenus immédiatement exploitables qui ne mettent pas en danger l'élève,
- La régulation et le suivi de son activité physique hebdomadaire grâce à la tenue d'un cahier d'entraînement, éventuellement visé par les équipes pédagogiques EPS.



ACADÉMIE  
DE STRASBOURG

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

# Enseigner l'EPS à distance pour conserver un lien fonctionnel avec les élèves

---

Dans chaque établissement, l'équipe EPS pourra mettre en place une veille pédagogique en utilisant les ENT de l'établissement ou d'autres supports permettant de conserver un lien fonctionnel avec les élèves.

Cet épisode épidémique doit permettre à l'EPS de démontrer son utilité par sa capacité à porter à la connaissance de tous les élèves de collège et de lycée des contenus et des dispositifs permettant une pratique physique régulière plus ou moins modérée, garante d'un maintien dynamique de sa santé physique à un moment où celle-ci peut être mise à mal. Elle permet également de jalonner l'emploi du temps des élèves en proposant une organisation du quotidien qui accorde de façon systématique une place à l'entretien physique venant ainsi rompre une trop grande sédentarité contrainte et proposant un temps de délasserement utile.



**ACADÉMIE  
DE STRASBOURG**

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

# DEUX ORIENTATIONS pour conserver un lien fonctionnel avec les élèves :

---

**1. Proposer une pratique physique autonome régulière et en toute sécurité**

**2. Engager les élèves dans un travail sur des compétences liées aux différents rôles investis en EPS : arbitre, spectateur, coach, chorégraphe...**



# Quelques principes soumis à la réflexion des équipes ...

---

- **Organiser la transmission des contenus** : ne pas tout donner en même temps, laisser le temps aux élèves de s'approprier ces contenus.
- **Ne pas multiplier les supports** de transmission, seulement 1 ou 2 outils numériques différents (MBN / Moodle).
- **Prévoir des activités courtes** ou scinder les séquences et indiquer le temps nécessaire à leur réalisation.
- **Personnaliser les contenus proposés** pour maintenir un lien singulier avec les élèves.
- **Présenter des contenus** consultables sur tout type de support. Tous les élèves n'ont pas d'ordinateur...
- **Encourager, relancer, corriger, étayer...** garder le contact avec ses classes Cela est nécessaire pour installer des routines de travail à distance dans une certaine durée



# Des outils numériques simples et fonctionnels dans l'académie

---

- **Mon bureau numérique**, l'usage de cet outil permet une réflexion commune à l'échelle d'un établissement qui empêche l'élève de zapper d'un outil à un autre.
- **Moodle**, plate-forme déployée de manière à assurer la continuité pédagogique dans les établissements scolaires pour établir un contact régulier entre les élèves et leurs professeurs.

Ces deux outils permettent de garder les élèves engagés et sont respectueux de la [RGPD](#).

# 1. Proposer aux élèves une pratique régulière autonome et en toute sécurité dans le respect des règles de confinement et des gestes barrières

---

- Proposer une pratique autonome à la maison implique :
- D'adapter les nombreuses ressources disponibles au profil de vos élèves,
- De transmettre des consignes adaptées à l'âge des élèves et fixant un cadre sécuritaire strict,
- D'assurer dans la mesure du possible un suivi en s'appuyant par exemple sur un carnet d'entraînement au lycée ou d'autres supports,
- De prendre en compte dans le parcours de formation des élèves (particulièrement au lycée) et les éventuelles contraintes des examens

## 2. Engager les élèves dans un développement des compétences liées aux différents rôles que l'élève investit en EPS : arbitre, spectateur, coach, chorégraphe...

---

Cela implique de proposer dans la mesure du possible des ressources à consulter, voire un travail à rendre en fin de séquence du type questionnaire, qui permet de garder le contact avec les élèves.

- Quelques exemples en EPS ou issus de travaux interdisciplinaires : EPI, ...
- Présenter une APSA (définition, vidéo, cas pratique à analyser),
- Présenter une notion théorique liée au savoir s'entraîner (VMA, récupération, ...),
- Travailler sur l'histoire d'une pratique sportive ou l'évolution d'une technique,
- Proposer une réflexion sur l'importance de l'activité physique et ses implications sur la santé,
- Engager un travail sur la nutrition et l'équilibre alimentaire,
- Proposer une réflexion globale sur le fait sportif (impact réel des JO, dopage, corruption dans les grandes instances sportives internationales).
- .....



# Quelques conseils...

---

- **Contenus distribués** : les capsules vidéos (courtes de préférence) et les ressources interactives sont à privilégier. Elles sont ludiques et maintiennent l'engagement. Attention toutefois à bien s'assurer de la cohérence entre les ressources proposées et le niveau de classe des élèves.
- **Suivi des activités**: le travail peut être rendu sous forme de réponse à un questionnaire, de présentation type powerpoint, de vidéo (attention au droit à l'image), de document numérique collaboratif  
...



# Quelques ressources...

---

Le Web regorge de capsules vidéos mettant en avant des contenus liés à l'activité physique. Il est impératif de ***vérifier l'intégralité d'une ressource*** avant de la partager. En voici une liste non exhaustive :

- [EduBase](#) : banque de ressources de l'éducation nationale.
- Les chaînes YouTube des académies ([Nancy Metz](#), [Dijon](#), [Grenoble](#), [Paris...](#))
- [L'Équipe explore](#) : playlist du journal L'équipe dans un format "reportage".
- [La chaîne YouTube « C'est pas Sorcier »](#)
- [De nombreuses capsules sur des thématiques variées](#)
- [Actibloom](#) : chaîne YouTube dédiée au premier degré.
- [Numeridanse](#) : banque de ressources dédiées à la danse.
- [Canopé](#) : des ressources vidéos, [des ressources sur l'anatomie](#)
- [Sikana](#) : des capsules vidéos sur une multitude de sports



# Quelques exemples de séquences pratiques

---

## Un programme pour rester en forme

- Proposer des **exercices simples** de renforcement musculaire est une possibilité pour maintenir chez les élèves un minimum d'activité physique.
- Un **cadre sécuritaire strict** qui s'appuie sur une base de travail effectué en amont avec les élèves est impératif.
- Bien évidemment, à vous de sélectionner les exercices adaptés à vos élèves.
- Le lien vers le site académique EPS dédié :

<https://www.ac-strasbourg.fr/pedagogie/eps/ressources-pedagogiques/continuite-pedagogique-en-eps/>