

EPS, santé et dispositif « sport, santé, culture et civisme » : pour des activités tournées vers un bien-être physique, psychologique et social.

Lien vers une présentation interactive du document pour une utilisation aisée sur appareils mobiles : <https://epsnancymetz.glideapp.io/>

Items	EPS et santé	Dispositif « sport, santé, culture et civisme »
Objectifs	<p>La remise en état physique et psychologique après une période de confinement.</p> <p>L'appropriation et mise en œuvre des gestes barrières en toutes circonstances.</p> <p>L'enrichissement de la motricité et la reconquête d'une pratique corporelle et sensorielle.</p> <p>Retrouver le plaisir de bouger et la confiance en soi et en l'autre.</p> <p>Préserver sa santé physique et psychologique.</p> <p>La poursuite du travail engagé lors du confinement dans la continuité pédagogique : apprendre à s'entraîner, construire des repères, préparer le prochain retour en classe.</p>	
Principes	<p>L'enseignement de l'EPS sur le temps scolaire a toute sa place au même titre que les autres disciplines inscrites à l'emploi du temps des élèves dans le cadre de la reprise de l'école et du protocole sanitaire national. Le dispositif « 2S2C » demeure un dispositif scolaire qui offre aux élèves un temps d'accompagnement supplémentaire.</p> <p>Respect des gestes barrières : distanciation physique d'au moins 1 mètre entre les élèves, entre 5 et 10 mètres pour les activités de marche, de course et de vélo, proscrire les contacts physiques, se laver les mains au savon ou utiliser du gel hydroalcoolique au début et à la fin du cours d'EPS et lorsqu'il y a un contact avec du matériel. Favoriser les pratiques individuelles, sans contact et à l'extérieur et pour les pratiques à l'intérieur, l'espace doit être suffisant pour respecter les distances minimales entre les élèves.</p> <p>Le port du masque en EPS : l'effort physique se prête mal au port du masque justifiant les distances physiques définies précédemment.</p> <p>Proscrire l'utilisation des vestiaires en EPS : les élèves devront être vêtus de manière simple et adaptée à la pratique physique et sportive.</p> <p>Réflexion sur les rythmes scolaires : une pratique de l'enseignement d'EPS quotidienne en alternance avec d'autres apprentissages peut s'envisager. Il s'agira d'être vigilant sur l'accentuation, liée au confinement, des écarts entre les élèves et sur le vécu parfois traumatisant de la période passée. On privilégiera les situations à intensité moyenne dans des conditions d'organisation qui favorisent la remise en forme générale, l'entraide et le jeu.</p>	
Encadrement	<p><u>Encadrement</u> : par les enseignants d'EPS, professeurs de SVT, infirmières de l'éducation nationale...</p> <p><u>Supports</u> : cours d'EPS, SVT, association sportive (exemple d'organisation de défis sportifs inter établissement à distance), sections sportives scolaires, enseignements optionnels. Travail interdisciplinaire.</p> <p>Temps scolaire : A l'école, à la maison et en étude.</p>	<p><u>Encadrement</u> : personnels hors éducation nationale (collectivités territoriales) avec un partenariat possible avec les agents de l'éducation nationale.</p> <p><u>Supports</u> : Appui éventuel du chef d'établissement sur un enseignant d'EPS chargé de la liaison avec la commune et le mouvement sportif si celui-ci est organisé, ou bien avec les principaux clubs sportifs . Partenariats entre l'EPLE et les structures associatives (sportives ou autres) à travers un pilotage établissement (chef EPLE et enseignants) qui est au cœur du dispositif. L'association sportive est un des premiers leviers à activer.</p> <p>Possibilité d'une offre de formation physique, sportive, culturelle, civique et d'éducation à la santé dans le cadre de l'association sportive co-animée par des professeurs d'EPS dans le cadre strict de leurs obligations réglementaires de service (3 heures hebdomadaires) et des intervenants extérieurs.</p>

Activités physiques et sportives

Prérequis

Etablir un diagnostic pour une reprise d'activité physique adaptée : [lien vers une capsule vidéo](#)

S'agissant des élèves, ce diagnostic portera en particulier sur les points suivants :

- Quelle est la santé des élèves au sens large physique, psychologique et sociale ?
- Quel est leur état de forme et en conséquence quels sont leurs besoins en sortie de confinement ? [lien vers un test de niveau d'activité physique](#)
- Identifier l'envie de se défouler (avec en conséquence un risque de surestimation de ses capacités, de mise en danger de leur intégrité physique, et de sur-fatigue pouvant fragiliser, de façon momentanée, leurs défenses immunitaires).
- Reconnaître l'envie de partager une pratique et de pratiquer ensemble dans le respect des distances physiques.

S'agissant des équipements, une attention devra être apportée aux éléments suivants :

- Quelles sont les installations disponibles et leurs dispositifs sanitaires (gel hydroalcoolique, savon, nombre de lavabos...)? Dans quel délai et selon quelles modalités ?
- Quels nouveaux espaces sécurisés est-il possible d'investir ? et comment organiser le partage de ces espaces ?

Propositions d'activités

Favoriser les activités individuelles et proscrire les sports collectifs et de contact : des liens actifs vers [la chaîne YouTube de notre académie](#) vous proposent des illustrations d'activités.

- **Course individuelle, Randonnée pédestre et circuits athlétiques** type parcours de motricité. **Distanciation physique : 5 mètres pour la marche rapide et 10 mètres pour la course.**
- **Etirements et stretchings** variés, **préparation physique généralisée** à tout le corps de préférence à l'extérieur : [lien vers capsules vidéo](#)
- **Musculation** juste en poids de corps et sans charge additionnelle (ex circuit training) **pour les élèves de lycée** : [lien vers capsules vidéo](#)
- **Course d'orientation** avec des postes ou balises fixes sans manipulation de pince pour poinçonner ; le poinçon est électronique, les cartes sont personnelles : [lien vers capsules vidéos](#)
- **VTT** avec matériel personnel en circuit ou randonnée dans le respect d'un encadrement sécuritaire. **Distanciation physique d'au moins 10 mètres.**
- **Danse** (sans passer par le sol, à distance, en extérieur), envisageable sur du flash mob assez énergique ; [lien vers capsules vidéo](#) (flash mob) ou [danse](#)
- **Arts du cirque** avec une priorité sur le travail de l'expression : [lien vers capsules vidéo](#) . **Vigilance sur les gestes barrières : usage de son propre matériel ou confier un package matériel à chaque élève sur toute la leçon pour proscrire tout échange de matériel, se laver les mains au gel hydro-alcoolique avant et après la leçon, et passer le matériel utilisé au désinfectant avant et après la leçon. Proscrire l'usage des foulards.**
- **Tennis de table** : usage d'une raquette personnelle à l'élève ou distribution d'une raquette pour chaque élève qu'il conserve durant toute la leçon (pas d'échange de matériel), l'élève ne touche pas la table et **l'enseignant distribue une balle par élève** (pas d'inversion de balle) : sur chaque table, un élève possède une balle blanche et l'autre une balle jaune ou les balles sont numérotées par exemple, **chaque élève n'ayant le droit de prendre en main que la balle de la couleur ou du numéro qui lui a été attribuée par l'enseignant.** Le matériel est désinfecté avant et après chaque leçon.
- **Jeux traditionnels** sans contact physique et **jeux collectifs** à dimension ludique (jeu de l'oie par exemple).
- **Cross-training** sans matériel, juste en poids de corps et sans déplacement, avec distanciation possible dans un espace extérieur ou intérieur : [lien vers capsules vidéo](#)
- **Zumba** dans un grand espace extérieur. **Step** ; [lien vers BrnEps Nancy-Metz](#). **Yoga, Relaxation** : [lien vers capsules vidéo](#).
- **Un outil pédagogique** : image des corps en mouvement, corps en parole, corps en création : https://cache.media.eduscol.education.fr/file/Sante/24/7/FICHE_IMAGE_DU_CORPS_1239247.pdf

Préserver sa santé

S'approprier les « bons » gestes barrières

Hygiène des mains : https://e-bug.eu/senior_pack.aspx?cc=fr&ss=3&t=Coll%C3%A8ges-Hygi%C3%A8ne%20des%20Mains
Vidéo de lavage des mains : <https://www.youtube.com/watch?v=5sT07Y9Gwmc&feature=youtu.be>
Hygiène respiratoire : https://e-bug.eu/senior_pack.aspx?cc=fr&ss=3&t=Coll%C3%A8ges-Hygi%C3%A8ne%20Respiratoire
Formation à la gestion du matériel pédagogique utilisé dans l'apprentissage des gestes barrières : nettoyage systématique/ l'utilisation du matériel uniquement une fois nettoyé et par précaution le nettoyer à la fin de son utilisation (donner les bonnes habitudes) et participation possible des élèves au marquage et traçage des lignes de distanciation dans certains lieux.

Reprendre confiance dans le monde extérieur pour limiter l'anxiété

Observation de la nature : <http://www.vigienature.fr/> visionner les vidéos pour donner envie de sortir à nouveau pour contribuer aux programmes de sciences participatives ensuite (sauvages de ma rue, birdlab, oiseaux...)
Jardinage dans le coin nature du collège, concours photos, concours d'épouvantails ou de moulins à vent...
Créer un coin nature : <http://edd.ac-besancon.fr/creer-un-coin-nature-guide-pedagogique-a-destination-des-enseignant%c2%b7e%c2%b7s/>

Comprendre l'épidémie en cours pour diminuer l'angoisse, l'anxiété

Modéliser de façon simple une épidémie pour comprendre la façon dont elle se propage :
Manipulation avec tubes à essai + réactif : <https://www.fondation-lamap.org/fr/page/35677/epidemie-recherche-2-objectifs-et-notes-pedagogiques>
Avec des billes : <http://accs.ens-lyon.fr/accs/thematiques/sante/epidemies-et-agents-infectieux/enseigner/modeliser-une-epidemie-avec-des-billes/modelisation-dune-epidemie-par-des-billes#college>
Jeu de plateau : <https://www.fondation-lamap.org/fr/pandemie>
Connaitre le virus lui-même pour comprendre son mode de "vie" et donc l'utilité de chaque geste barrière :
https://e-bug.eu/fr_home.aspx?cc=fr&ss=1&t=Information%20about%20the%20Coronavirus
Lutter contre les Fake News en s'appuyant sur des arguments scientifiques fiables :
Mythes et réalités autour du COVID 19 : <https://www.who.int/fr/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/myth-busters> : possibilité de faire travailler sous forme de jeux de rôles, de saynètes pour discréditer les discours erronés ou complotistes.
Informers sur les méfaits du tabac, et le mécanisme d'addiction dû à la nicotine : <https://www.tabac-info-service.fr/> et faire le lien avec les discours médiatiques sur le lien entre COVID et nicotine (corrélation et pas causalité).

<p>Santé et éducation alimentaire (En lien avec le PNNS)</p>	<p>https://www.mangerbouger.fr/ : Un site incontournable pour comprendre la composition des repas, la notion d'équilibre alimentaire, le lien activité physique/alimentation,... il présente aussi des idées de recettes.</p> <p>On peut imaginer des « ateliers cuisines » avec un partage des recettes (pas nécessairement réalisées ensemble faute de matériel adapté) qui ont été faites à la maison pendant le confinement en faisant un travail sur les apports alimentaires de ces plats.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Manger en période d'épidémie, l'alimentation et COVID19 : https://www.mangerbouger.fr/Le-Mag/Vie-Pratique/Manger-un-aliment-contamine-peut-il-nous-rendre-malade-du-Covid-19 • Varier son alimentation https://www.mangerbouger.fr/Manger-mieux/Que-veut-dire-bien-manger/Comment-varier-son-alimentation • Table des conversions https://www.mangerbouger.fr/Manger-mieux/Vos-outils/Table-des-conversions • Fabrique à menus https://www.mangerbouger.fr/Manger-mieux/Vos-outils/Fabrique-a-menus • Comprendre le nutri-score : https://www.mangerbouger.fr/Manger-mieux/Comment-manger-mieux/Comment-comprendre-les-informations-nutritionnelles/Qu-est-ce-que-le-Nutri-Score • Choix des aliments de saison : https://www.mangerbouger.fr/Manger-mieux/Vos-outils/Calendrier-de-saison2 <p>Un outil pédagogique pour intervenir sur alimentation et activité physique (à partir de 11ans) : fourchettes et baskets : http://gps.gf/doc/catalogue/402/fourchettes-baskets/</p> <p>Un outil pour un travail en lien avec l'éducation au développement durable, Manger mieux gaspiller moins : https://www.ademe.fr/sites/default/files/assets/documents/guide-pratique-manger-mieux-gaspiller-moins.pdf</p> <p>On peut imaginer de mettre en place (plus tard à la rentrée s'il n'existe pas,) ou de travailler sur un tri des déchets, un système de compostage dans l'enceinte du collège en lien avec les agents travaillant aux cuisines.</p>
<p>Se réconcilier avec les microorganismes en travaillant sur ceux qui sont utiles (non pathogènes)</p>	<p>Fabrication des yaourts : https://www4.ac-nancy-metz.fr/svt/ressources_college/6e/index.php?idp=523 ... qu'on ne consommera pas car rien ne garantit que toutes les conditions sanitaires sont respectées et qu'ils ne contiennent pas d'agent pathogène (virus ou bactérie indésirable).</p> <p>Fabrication du pain, au moins le début de la recette si on ne peut pas le faire cuire de manière sécurisée. https://www.scienceinschool.org/fr/content/fabrication-de-pain-enseigner-les-sciences-%C3%A0-l%E2%80%99%C3%A9cole-primaire</p>