

# EPS sans contact

Les exercices proposés relèvent de différentes APSA ou sports institués et leur succession sur cette liste ne correspondent ni à une séance ni à une progression. A l'enseignant de choisir les activités avec lesquelles il construira sa séance d'EPS en fonction de ses conditions d'exercices et de son groupe d'élèves.

## Athlétisme

### Parcours saut (C1)

- sauter haut : trois traits tracés sur un mur à différentes hauteurs (comme les branches d'un arbre à attraper)
- sauter loin : cinq zones de couleurs différentes sont matérialisées au sol
- sauter-franchir : un tapis, puis un cerceau et deux lattes figurent trois formes de rivière qu'il faut traverser sans mettre les pieds dedans



- enchaîner des sauts : quatre cerceaux disposés en ligne pour effectuer des bonds pieds joints ;
- sauter en contrebas : à partir d'un banc, d'un espalier, sur un tapis, dans du sable, etc.
- sauter en contre-haut : une caisse, un caisson et un banc pour sauter et se réceptionner dessus.

### Course au contrat C2

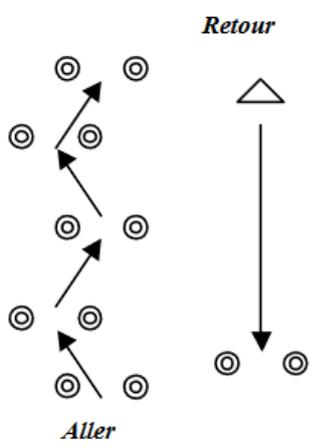
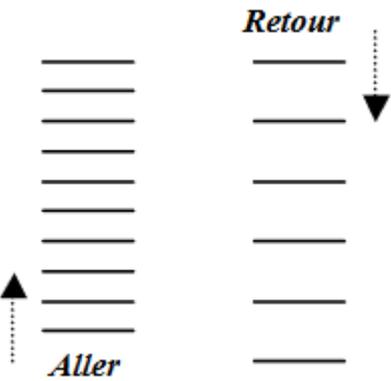
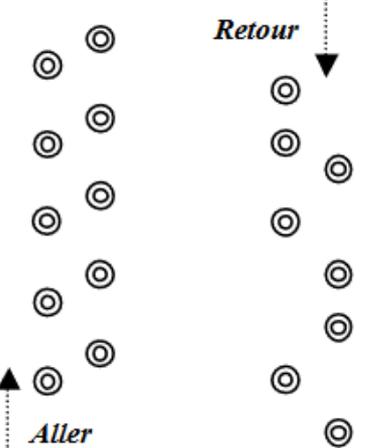
Dispositif matériel : Parcours balisé et connu. Une marque du temps (sablier, horloge...).

Tâche à accomplir : Par rapport à un temps prévu, annoncer et remplir son contrat = le nombre de tours que l'enfant pense pouvoir faire sur cette durée. Par équipe de 2 : à chaque passage celui qui ne court pas fait une marque sur une fiche, met un anneau autour d'un piquet...

Variable : Durée de la course

### Courses C3

Organiser plusieurs ateliers parallèles.

<p><b>Course en slalom et course arrière</b></p> <p>Aller: courir en slalom entre les portes Retour: en fixant un plot placé devant soi, courir en arrière et passer à travers une porte matérialisée par 2 plots. Faire réaliser plusieurs passages. Variable : jouer sur la distance de course</p> 	<p><b>Travail de la fréquence et de l'amplitude de course</b></p> <p>Courir en posant un pied entre chaque latte Recommandations : Aller: travail sur la fréquence (lattes rapprochées) Retour: travail sur l'amplitude (lattes espacées) Variable : jouer sur la distance de course</p> 	<p><b>Coordination motrice sur petits bonds</b></p> <p>Courir en posant le pied gauche dans les cerceaux de gauche et le pied droit dans les cerceaux de droite. Aller: alterner appui droit / appui gauche Retour: selon la disposition des cerceaux Sécurité: les tracés sont préférables aux cerceaux Variable : Modifier la taille et la disposition des cerceaux au retour</p> 
--	---	---

Equipe EPS 49 / Comité Départemental d'athlétisme de Maine et Loire/ USEP 49

## Vive le foot !

Par définition, le foot se joue sans les mains et le contact n'est pas autorisé! Des exercices d'échauffement peuvent être repris dans une séance « d'EPS sans contact » et doivent être adaptés à l'âge des élèves.

### Entrée dans l'activité (= échauffement)

Course lente, accélération, décélération, montées de genou, talon-fesses. Changement et annonce au signal sonore.

### Conduite de balle

Les enfants ont chacun un ballon et s'entraînent à le conduire du pied d'un point à un autre (plots) en ligne droite.

Variantes :

- De plus en plus vite
- En slalomant entre des cônes
- Conduite du pied directeur puis de l'autre pied

Pour les plus petits : courir avec le ballon entre les jambes, envoyer le ballon au pied, courir plus vite que lui pour arriver au plot avant lui.

### Conduite de balle (2)



Les joueurs démarrent au signal (visuel ou sonore) et vont toucher le cône en face d'eux.

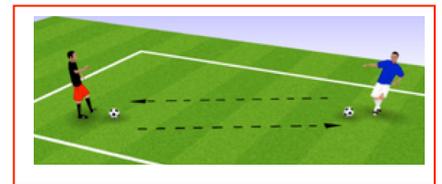
Puis ils reviennent prendre le ballon pour aller contourner, en conduite, le cône à l'autre extrémité.

Variante : 3 cônes de couleurs différentes, les joueurs doivent contourner celui de la couleur annoncée.

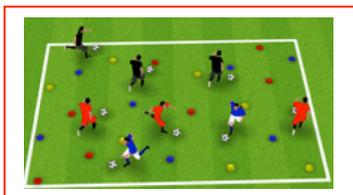
Au débuts et pour les plus petits : faire l'exercice sans ballon.

### Dissociation œil - membres inférieurs

Par 2, chaque joueur avec un ballon, à quelques mètres l'un de l'autre. Les joueurs se font des passes. Les deux ballons doivent partir en même temps à chaque fois. Les joueurs doivent donc regarder le ballon arriver et regarder en même temps son partenaire pour savoir à quel moment faire la passe...



### Conduite de balle et "organisation perceptive"



Des plots de différentes couleurs sont dispersés dans un espace défini, pour des débutants les plots sont assez espacés. Annoncer une couleur : Les joueurs doivent faire le tour des cônes de la couleur annoncée en courant à petites foulées.

- Même chose en conduisant chacun une balle
- Varier les rythmes (lent, normal, rapide)

Interdit de toucher un partenaire (et son ballon).

Source : <https://www.preparationphysiquefootball.com/2018/30-exercices-physiques-football.php>

## Faire la planche

Dire aux élèves que chacun se transforme en planche. Le corps doit donc être bien droit mais il peut avoir un ou 2 appuis, au sol ou sur un objet (banc, ballon, ...). L'objectif n'est pas de travailler le gainage ou le renforcement musculaire (travail peu adapté en élémentaire), mais de trouver, d'inventer, différentes postures dans lesquelles le corps reste dans un axe tête-pied, quel qu'en soit la position. Tenir 3 à 5 secondes.



Les illustrations sont données à titre indicatif. Il ne s'agit pas de reproduire ces postures mais d'en inventer.