

L'EPS à la maison

Vous trouverez ci-dessous des vidéos permettant de pratiquer une activité physique à la maison lors du confinement.

Il conviendra avant de commencer toute activité de sécuriser l'espace de travail et de rappeler les règles de sécurité.

Remerciements à Matthieu Gandolfi.

Défi endurance

<https://www.youtube.com/watch?v=g4AHYadwbzo&list=PLuLWTqUCinFoDDibZky9UIK20yZGHw-mr&index=13>

- Tous cycles
- Un défi que l'on peut mettre en place chaque jour pour voir si l'enfant est capable d'améliorer sa performance.
- Au milieu d'un couloir, on place deux caisses nominatives remplies de 10 balles (ou peluche, rouleaux papier toilette, objets faciles à déplacer...). Les deux enfants partent à une extrémité différente et une bouteille d'eau est placée à côté d'eux... Le but est de courir rapidement vers l'avant pour prendre une balle dans la caisse de l'autre et la déposer dans la sienne puis repartir, faire le tour de sa bouteille et ainsi de suite...
Si l'enfant est seul, l'objectif est de déplacer le plus grand nombre d'objets en un temps donné et de tenter de battre son record.
Au bout de 30 secondes, les enfants peuvent prendre deux balles dans la caisse adverse.
Au bout de 1minute, le duel s'arrête et celui qui a le plus de balles dans sa caisse remporte le défi.
- En fonction de l'âge, on pourra varier :
 - Le nombre de balles
 - La distance entre la bouteille et les bacs avec les objets (notamment s'il y a une différence d'âge entre les enfants)
 - Le temps de travail : de 30 secondes à 1 minute

Défi de l'horloge

<https://www.youtube.com/watch?v=CGGqk-tdR5c&list=PLuLWTqUCinFoDDibZky9UIK20yZGHw-mr&index=15>

- Cycle 2 – Cycle 3
- Un défi que l'on peut réaliser en famille.
- Au départ les enfants sont en position de gainage ventral bras tendus (ils représentent chacun l'aiguille d'un cadran d'horloge). Ils sont donc à l'opposé au niveau du placement. Chaque enfant porte une pince à linge sur son épaule droite (accrochée au tee-shirt). Le but est de réussir à saisir la pince à linge de son adversaire en se déplaçant dans le sens horaire uniquement avec ses bras tendus (et surtout en gardant la position initiale de gainage) afin de marquer 1 point.
- En fonction de l'âge, on pourra varier :
 - Nombre de répétitions possibles : entre 5 et 10 avec une période de récupération entre chaque exercice
 - Changer le sens de rotation en partant vers la gauche et en mettant la pince à linge sur l'épaule gauche

Défi proprioception-équilibre

<https://www.youtube.com/watch?v=oA9fyZMXfWk&list=PLuLWTqUCinFoDDibZky9UIK20yZGHw-mr&index=17>

- Tous cycles
- Défi à faire en famille si on a assez de rouleaux de papier toilette
- L'enfant se met à cloche-pied (sur son pied fort) sur un coussin placé au sol en tendant le bras opposé. L'adulte vient lui placer un rouleau de papier sur sa paume de la main et lui demande de fermer les yeux 5 secondes avant de lui déposer un nouveau rouleau au-dessus du premier et ainsi de suite... Le but est de réussir à construire la plus grande colonne de papier sans la faire tomber et sans poser son deuxième appui.
- En fonction de l'âge, on pourra varier :
 - Le temps où l'enfant doit fermer les yeux (3 à 5 secondes)
 - Le pied qu'utilise l'enfant

Travail cardio et prise de décision

<https://www.youtube.com/watch?v=IY47RnEoEHo&list=PLuLWTqUCinFoDDibZky9UIK20yZGHw-mr&index=19>

- Tous cycles
- L'enfant part du centre de la pièce et doit aller chercher un objet de la couleur indiquée pour venir le déposer dans une caisse.
- En fonction de l'âge, on pourra varier :
 - Les distances entre les caisses
 - Le temps de travail total ou le fait de rapporter le plus grand nombre d'objets en un temps donné :
 - Cycle 1 : 30 secondes
 - Cycle 2 : 45 secondes
 - Cycle 3 : 1 minute
 - Temps de récupération = temps de travail
 - Les couleurs des objets
 - Les formes des objets : ramener un carré bleu, un triangle rouge...