

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.

Se repérer dans l'espace

<https://www.youtube.com/watch?v=DqbQHND4LVk&list=PLuLWTgUCinFoDDibZky9UIK20yZGHw-mr&index=32>

- Tous cycles
- Un enfant a les yeux bandés. Il doit retrouver des objets déposés dans la pièce en écoutant les informations données par son guide.
- En fonction de l'âge, on pourra varier :
 - Le nombre d'objets à trouver
 - La taille des objets à trouver
 - Faire déposer les objets dans une caisse
 - Interdire des mots que le guide ne pourra plus utiliser (ex : avance, droite, gauche...)
 - Imposer un temps pour réaliser l'épreuve

Travail tonicité

<https://www.youtube.com/watch?v=DeOePEckjow&list=PLuLWTgUCinFoDDibZky9UIK20yZGHw-mr&index=31>

- Cycle 2 – Cycle 3
- L'objectif est de ramasser les 4 objets déposés sur le sol et de les donner au pareur.

L'enfant part en position de pompe et doit reculer en faisant monter ses jambes au mur.
Attention : un adulte doit se tenir à côté de lui en prévention de chute.
- En fonction de l'âge, on pourra varier :
 - Nombre de répétitions possibles : entre 5 et 10 avec une période de récupération entre chaque exercice

Défi souplesse-abdominaux

<https://www.youtube.com/watch?v=6CXhF6NIT5c&list=PLuLWTqUCinFoDDibZky9UIK20yZGHw-mr&index=27>

- Tous cycles
- Défi à faire en famille
- Les participants sont allongés et doivent se passer des objets en utilisant que leurs pieds.
- En fonction de l'âge, on pourra varier :
 - La nature de l'objet à déplacer
 - Le nombre d'objets à déplacer
 - On pourra jouer en équipe et faire une course

Travail abdominal

<https://www.youtube.com/watch?v=RNSEKwycYiE&list=PLuLWTqUCinFoDDibZky9UIK20yZGHw-mr&index=33>

- Cycle 2 – Cycle 3
- Le but du jeu est de toucher le premier l'objet indiqué. Les enfants sont face à face en position de pompe (gainage) et doivent au signal de l'arbitre toucher l'objet placé entre eux
- En fonction de l'âge, on pourra varier :
 - Le temps de gainage avant de donner le signal
 - Le nombre de répétitions
 - On peut ajouter un objet de couleur différente et indiquer celui à toucher au signal
 - Idem avec trois objets
 - Prévoir un temps de récupération entre chaque manche.