



# DECLINAISON EN EPS DU PLAN DE CONTINUITE DES ACTIVITES ET APPRENTISSAGES

## **CONTEXTE :**

Les élèves et étudiants, en fonction de l'évolution de l'épidémie du coronavirus, vont durant la période de crise sanitaire et d'éloignement des établissements, suivre un enseignement à distance avec un ordinateur une tablette ou un téléphone portable. Pour l'EPS, il s'agit de proposer une activité physique occupant une partie du temps initialement passé en établissement.

## **OBJECTIFS :**

- Il s'agit de proposer la continuité du service en EPS dans le cadre du plan « Coronavirus », en s'inscrivant dans le plan de continuité d'activité (PCA).
- Les enseignants proposeront un enseignement de trente minutes d'activité physique quotidienne réalisable au domicile de chaque élève et étudiant, sans matériel particulier, par l'intermédiaire de l'ENT de l'établissement, consultable d'un ordinateur d'une tablette ou d'un téléphone portable.
- L'élève, l'étudiant, devra éventuellement, s'il le souhaite et en fonction de son âge et de son niveau de maturité, assumer la responsabilité du processus d'entretien en individualisant les séances proposées par son enseignant. Cette possibilité est offerte aux élèves ayant un niveau d'autonomie suffisant pour pouvoir le faire.

## **CAHIER DES CHARGES :**

### **1. Contraintes par rapport à l'espace :**

Chaque élève doit disposer d'un espace minimum pour pratiquer les 30 minutes d'activité physique par jour et ce sans matériel particulier.

#### **• Recommandation :**

L'élève doit disposer d'un espace horizontal et vertical, libre de tout obstacle, correspondant au minimum à son envergure. Le sol ne doit pas être glissant. Les meubles doivent être si possible écartés du lieu de pratique.



Vue de face verticalement



Vue d'avion horizontalement allongé au sol

### **2. Contraintes par rapport au temps :**

Il est recommandé de prévoir une séquence comportant cinq séances types de 30 minutes pouvant être effectuées sur cinq jours de la semaine. Ce bloc de cinq séances pourra être répété pendant quatre semaines consécutives, permettant d'assurer un mois de maintien de l'activité à domicile.

### **3. Contraintes par rapport aux contenus :**

Le contenu doit répondre à une activité adaptée à chaque âge. Pour l'enseignement agricole, le niveau collège, le niveau lycée et le niveau enseignement supérieur doivent être distingués. Les consignes doivent être adaptées aux différents niveaux des élèves.

La dévolution aux élèves et étudiants d'une partie des contenus est à mettre en lien, par chaque enseignant, avec les compétences visées en EPS. Le niveau de dévolution est laissé à l'initiative des enseignants au regard des objectifs atteints actuellement par les élèves et étudiants dont ils ont la responsabilité.

L'articulation des contenus proposés tient compte d'un temps d'échauffement, d'un temps d'activation cardio-vasculaire et musculaire en intervalle training et d'un temps de renforcement musculaire et d'étirements.

Il peut être judicieux, en fonction du temps d'inactivité derrière l'écran, de répéter la séance une seconde fois dans la journée. Cette possibilité est laissée à l'initiative des élèves et étudiants.

- **Recommandation :**

- Temps d'échauffement, de réveil musculaire et d'exercices de coordination et de proprioception à basse intensité, de 8 à 10 minutes,
- Temps d'activation cardio sous forme de séries de travail intermittent à haute intensité en 20x10 ou 30x10 en Tabata, en fonction du niveau des élèves et étudiants, de 10 à 12 minutes,
- Temps de renforcement musculaire sous forme de gainage et renforcement des muscles dorsaux, lombaires, et d'étirements, de 8 à 10 minutes.

#### **4. Ressources, accès et dépôt :**

Le wiki Sportea, site collaboratif du réseau « Développement des pratiques sportives dans l'EA » va permettre de déposer et de partager des ressources en lien avec le cahier des charges. Les ressources peuvent être musicales (Tabata...), visuelles (Vidéos de démonstration, schémas et photos des différentes postures...) ou écrites (explication des contenus avec des variables de simplification et de complexification).

<https://wikis.cdrflorac.fr/wikis/sportea>

#### **5. Diffusion des cours et points de vigilance :**

L'ENT de chaque établissement permettra à l'enseignant de transmettre les séances aux élèves avec une notice explicative. Un suivi à distance pourra être effectué par l'enseignant afin d'échanger avec les élèves et répondre ainsi à leurs questions éventuelles, en utilisant toute la palette des services proposés par l'ENT.

C'est sous la vigilance des responsables légaux que s'organisent les activités physiques dans le cadre du respect des directives ministérielles concernant le confinement.

#### **6. Conduite à tenir en cas d'accident**

Vérifier avant le début de l'activité qu'un téléphone se trouve dans le périmètre proche de l'élève.

La liste des contacts doit impérativement inclure le numéro d'un ou plusieurs parents, d'un ou plusieurs voisins pouvant constituer le cercle de première assistance, puis les numéros d'appel d'urgence des services médicalisés en cas de besoins spécifiques. Pour rappel, Pompier = 18, SAMU = 15. Ou encore le 112 pour les services d'urgence généraux ou le 114 pour les malentendants par sms.

Si l'élève en situation de pratique scolaire à domicile se blesse, une déclaration d'accident devra être produite auprès de la mutuelle sociale agricole (MSA) décrivant la situation le plus précisément possible. (Lieu, Phase de la séance, exercice réalisé, personnes présentes ...).