

CHALLENGE DES ECOLES A LA MAISON

TOUS ACTIFS CONTRE LE CORONA

Dans ce contexte très particulier de gestion de crise du covid-19 et avec la fermeture de tous les établissements scolaires, les enseignants essaient d'assurer la continuité pédagogique en EPS.

Dans ce cadre, les éducateurs sportifs proposent aux enseignants un challenge sportif inter-écoles, organisé sous forme de fil rouge. Les classes prenant part à ce challenge se verront remettre un lot de médailles et de coupe lors de la reprise scolaire. Des défis favorisant une activité physique individuelle, accessibles à tous, sont par ailleurs proposés afin de compléter ce challenge.

- **Le challenge :**

Le défi a vocation d'être mis en place pour l'ensemble des enfants du primaire, à partir du lundi 27 avril. Il s'arrêtera 2 semaines plus tard.

Par le relai des enseignants, les enfants doivent réaliser une action motrice différente chaque jour, sur la distance la plus longue en un temps donné.

Les éducateurs sportifs assurent le relevé des résultats du défi auprès des écoles dont ils sont référents en prenant contact avec les directeurs-trices ou les enseignants-es.

Ecole	Educateur sportif	Dir. école
Anatole France	Éric Barré	Mme Bourquard
Lamartine	Kerda Aouga	Mme Benabdeslam
Logie	Gilles Bourret / Philippe Lhertere	Mme Labé
La fontaine	Cyril Cybiel	M. Aufrère
Labruyère	Mourad Faradji	M. Durand
Ronsard	Nicolas Fourcade	M. Denoun
Logie	Philippe Lhertere	Mme Labé
Malraux	Nabil Masker	Mme Chastang
Guynemer	Yvan Mathé	Mme Sire
Armand silvestre	Rishi Ovide-Etienne	Mme Boillot
Dumas	Yoann Rose	Mme Lavenier
Rodin	Aubeline Roux	Mme Hua
Mermoz	Aubeline Roux	M. Houdou
Européenne	Philippe Valentin	Mme Nidelet
Rouget de l'Isle	Jérôme Vitel	Mme Baradji
Achard	David Correia	Mme Giret
Claudé	Nicolas Fourcade	Mme Brack

- **Les défis complémentaires :**

Plusieurs défis complémentaires (optionnels) sont proposés en annexes. Deux sont à réaliser sur chaque semaine par les enfants.

Le challenge sportif

- **Que dois-je faire ?**
⇒ Je dois réaliser des exercices sur la plus grande distance possible.
- **Comment je me déplace ?**
⇒ Selon le mode déplacement détaillé dans le tableau ci-dessous.
- **Quand et pendant combien de temps ?**
⇒ Tu as 5 minutes, chaque jour, pour réaliser le plus de tours possibles. Tu peux réaliser l'exercice 3 fois dans la journée.
- **Sur quelle distance ?**
⇒ Tu disposes 2 bouteilles d'eau, éloignées de 8 pas normaux (environ 4,5 mètres). Attention, pas des pas de géant, ni des pas de fourmis !
- **Comment mesurer ma performance ?**
⇒ Chaque jour, à la fin de ton exercice, tu relèves sur le tableau ci-dessous le nombre de tours que tu as réalisé. A la reprise de l'école nous pourrons voir quelles sont les classes et les écoles ayant réalisé la plus longue distance !
- **Et on gagne quoi ?**
⇒ Une surprise te sera remise par ton enseignant et l'éducateur sportif de ton école !

Semaine n°1	Exercices	Nbr de tours réalisés
Lundi 27/04	Accroupis, petits sauts vers l'avant	
Mardi 28/04	Sur les mains et les pieds, le ventre vers le plafond, les fesses relevées, j'avance	
Mercredi 29/04	Accroupis, déplacement en canard vers l'avant	
Jeudi 30/04	Sur les fesses, les pieds et mains posés, j'avance	
Vendredi 01/05	Je marche en faisant rebondir une balle	
Total :	

Semaine n°2	Exercices	Nbr de tours réalisés
Lundi 04/05	Accroupis, petits sauts sur le côté	
Mardi 05/05	Sur les fesses, les pieds et mains posés, je recule	
Mercredi 06/05	Je recule en faisant rebondir une balle	
Jeudi 07/05	Accroupis, déplacement en canard vers l'arrière	
Vendredi 08/05	Sur les mains et les pieds, le ventre vers le plafond, les fesses relevées, je recule	
Total :	

TOTAL DU NOMBRE DE TOURS :	
-----------------------------------	--

DEFIS ANNEXES

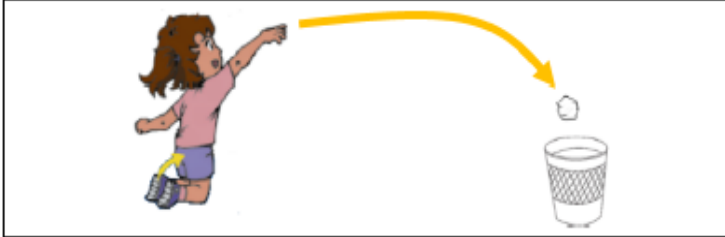
=> A réaliser sur la semaine du 27/04 au 01/05

Ce qu'il faut faire

Je lance 1 boule de papier dans une poubelle. Je vais la chercher et je reviens à ma place.

Je le fais 10 fois.

Quand je réussis 10 lancers, je recule d'un pas et je recommence.



Rôles à tenir : 1 lanceur + 1 juge

Matériel : 1 boules de papier + 1 poubelle

Variantes

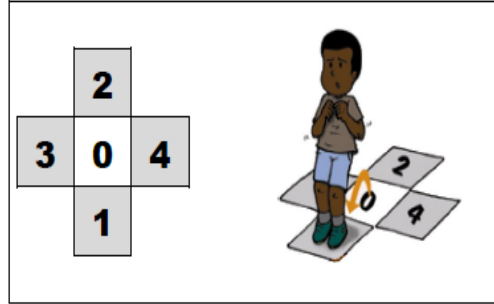
- Je lance 5 fois, 6 fois, etc.
- Je lance dans un temps contraint.
- Je lance en changeant de main.
- Je lance debout, sur un pied.
- Je lance sur une cible plus petite ou plus grande.
- Je lance des objets différents : balle, paire de chaussettes enroulées, etc.
- Je lance par-dessus un obstacle (fil tendu, chaise, etc.)

Ce qu'il faut faire

Je me place pieds joints dans la case « 0 ».

Je saute à pieds joints dans les cases : **1 - 0 - 2 - 0 - 3 - 0 - 4 - 0.**

Je réalise le plus d'enchaînements possible en 30 secondes.



Rôles à tenir : joueur + juge + maître du temps.

Matériel : représenter une croix au sol.

Variantes

- Modifier la durée.
- Changer l'ordre des cases.
- Chronométrer le temps pour effectuer 5, 10, 15 enchaînements.
- Le modifie les sauts : 2 pieds au centre / cloche pied dans les autres cases.

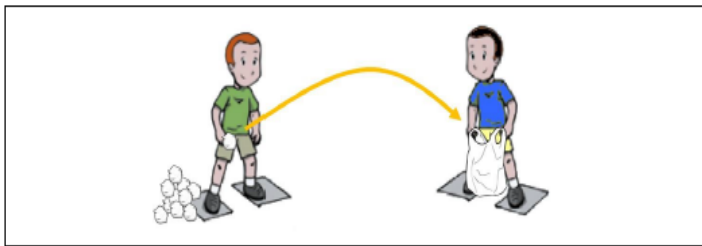
=> A réaliser sur la semaine du 04/05 au 08/05

Ce qu'il faut faire

Je lance 10 boules de papier dans le sac au réceptionneur, le plus rapidement possible.

Quand je manque la cible, je ramasse la boule de papier et je recommence.

Le chronomètre s'arrête quand toutes les boules sont dans le sac.



Rôles à tenir : lanceur + réceptionneur + maître du temps

Matériel : 10 boules de papier + 1 sac plastique + 1 chronomètre

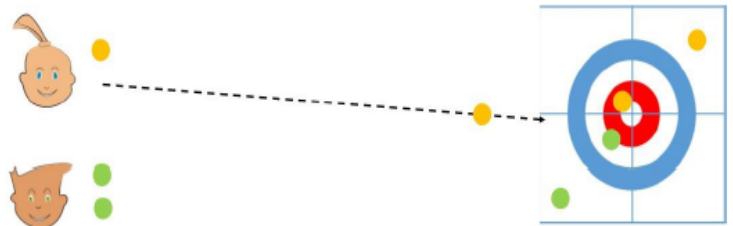
Variantes

- Je lance avec la main inhabituelle.
- Je lance en équilibre sur un pied, assis en tailleur, à genoux.
- Le réceptionneur n'a pas le droit de déplacer ses pieds.
- Je lance le plus de boules de papier possible dans un temps précis.
- Je compte le nombre de réussites du premier coup.
- Varier la taille des boules de papier.
- Varier la distance entre le lanceur et le réceptionneur.

Ce qu'il faut faire

Les 2 joueurs se placent à environ 1,50 m de la cible. Ils jouent en alternance (comme pour les jeux de boules).

But du jeu : je fais glisser mon jeton pour être le plus proche du centre de la cible tout en empêchant mon adversaire d'y accéder. A la fin, seuls les jetons sur la cible peuvent marquer 1 point (compter les points comme pour les jeux de boules).



Rôles à tenir : joueur + juge + marqueur

Matériel : 1 piste de curling (dessinée sur papier) placée au sol ou sur une table + 4 jetons par joueur [ANNEXE 1](#)

Variantes

- Jouer par équipes.
- Plus ou moins de jetons par joueur.
- L'équipe la plus proche du centre marque 1 seul point.
- Utiliser la main inhabituelle.
- Allonger / raccourcir la distance entre les joueurs et la cible.

ANNEXE 1



26 cm

