

# Activité Physique quotidienne à l'école

Les situations proposées dans ce document sont issues d'un travail collaboratif des CPD EPS de l'académie de Grenoble

**Propositions adaptées et adaptables pour les cycles 1, 2 et 3. Développer 30' d'activité physique par jour en plus de l'EPS répond à des enjeux importants de santé publique et de bien-être des élèves, et au bénéfice de leurs apprentissages.**

## RECOMMANDATIONS :

### **PEDAGOGIQUES :**

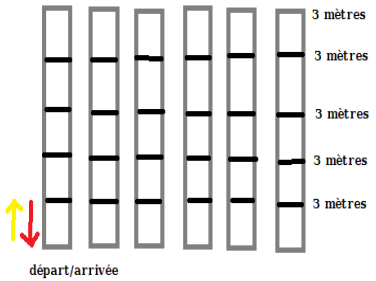


- ❖ Par ces fiches, nous souhaitons apporter des propositions d'activités physiques à pratiquer quotidiennement à l'école, en valorisant les aspects ludiques et responsables des élèves, notamment la solidarité.
- ❖ Être en bonne santé est une condition préalable fondamentale pour bien apprendre.
- ❖ L'activité physique quotidienne est à différencier de l'éducation physique et sportive (EPS), discipline d'enseignement obligatoire.

### **SUR LE PLAN METHODOLOGIQUE :**

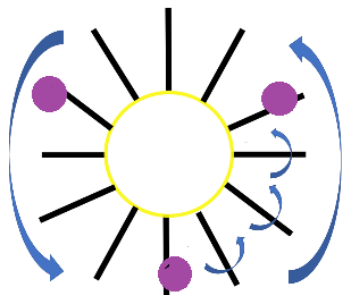
- ❖ Les activités proposées sont illustrées par des vidéos (liens en bleu) et des schémas permettant à tous les élèves de la classe de participer et de coopérer.
- ❖ Chacune des activités s'adresse à toutes les filles et tous les garçons sans différence.
- ❖ Une proposition complémentaire est faite pour permettre aux enfants de poursuivre l'activité physique proposée « à la maison ».

Objectif (cycle 1) : Agir dans l'espace, dans la durée et sur les objets.

Champ d'apprentissage (cycles 2 et 3) : Produire une performance optimale à une échéance donnée

APSA	Les situations d'apprentissage	Organisation spatiale	Ce qu'il faut faire : consignes de l'enseignant et variantes	Remarques
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg); text-align: center;"><b>ACTIVITES ATHLETIQUES : courir</b></p>	<p><a href="#">1/Courir chacun dans son couloir</a> <b>CYCLE2 et 3</b></p>	 <p><i>Les couloirs ont une largeur d'environ 2 mètres et sont espacés d'un mètre. Ils peuvent être tracés au sol, à la craie, ainsi que les marques tous les 3 mètres</i></p>	<p><b>Dans un 1<sup>er</sup> temps :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tu vas enchaîner des allers/retours en courant entre le départ et les repères à allure moyenne sans t'arrêter : tu cours jusqu'à la 1<sup>ère</sup> marque, puis tu reviens sur ta ligne de départ, puis tu cours jusqu'au 2<sup>ème</sup> repère et tu reviens, et ainsi de suite jusqu'au 5<sup>ème</sup> repère.</li> <li>- Tu effectues cela jusqu'au signal de fin de l'enseignant (environ 5 minutes)</li> </ul> <p><b>Dans un 2<sup>ème</sup> temps :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tu réalises la même chose en courant le plus vite possible pour atteindre la zone la plus éloignée pendant 4s pour le cycle 2 et 5s pour le cycle 3</li> <li>- Tu observes la performance d'un de tes camarades (rôle d'observateur)</li> </ul>	<p>Cette 1<sup>ère</sup> situation va permettre aux élèves d'apprendre à gérer leur allure. Elle peut également servir d'échauffement.</p> <p>Dans un 2<sup>ème</sup> temps, l'évolution de la situation permet aux élèves de produire une performance mesurable. Il est nécessaire d'avoir un chronomètre</p>
	<p><a href="#">Courir chez soi</a> <b>TOUS CYCLES</b></p>			<p>Ces situations sont à réaliser en extérieur, dans une allée... La matérialisation au sol des zones peut se faire avec n'importe quel objet.</p>

## 2/ Le soleil Sauter/courir CYCLE2 et 3



Cette situation est prévue pour 3 élèves :

- Chacun se place sur un trait en laissant 3 marques d'écart
- Vous allez effectuer le maximum de tours durant le temps donné par l'enseignant en maintenant une allure constante pour avoir toujours 3 marques d'écart

Cette situation se réalise par groupe de niveaux : prévoir 2 ou 3 soleils + observateurs (changer les rôles)

### Variantes

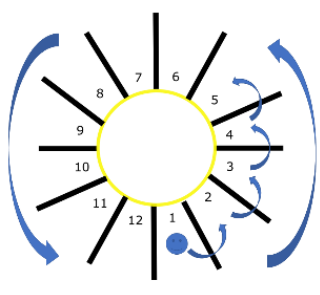
- En courant
- En sautant à cloche pieds
- A pieds joints
- En alternance : en sautant à pieds joints et à cloche pieds

Craie (et/ou cordelettes pour les rayons)

[USEP Défi soleil](#)



## Le soleil chez soi



Tu effectues un maximum de tours en 30s soit :

- En courant
- En sautant à cloche pied (droit puis gauche)
- A pieds joints
- En alternance : en sautant à pieds joints et à cloche pieds

Tu effectues 1 série chacune après l'autre.

Craie (et/ou cordelettes pour les rayons)

[USEP Défi soleil](#)



## 3/Le relais sans se toucher TOUS CYCLES

Pour éviter que les élèves touchent les cerceaux, il est possible de les remplacer par des cercles tracés à la craie

L'enseignant constitue des équipes d'élèves qui devront courir en avançant d'un cerceau :

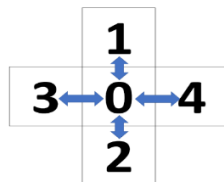
- Le premier relayeur court du point de départ au cerceau 1. Dès qu'il atteint le cerceau 1 →
- Le 2<sup>ème</sup> relayeur part du cerceau 2 jusqu'au 3. Dès qu'il atteint le cerceau 3 →
- Le 3<sup>ème</sup> relayeur démarre du cerceau 4 vers l'arrivée...

Les 2 zones de courses sont séparés entre elles d'au moins 2m

L'enseignant installe le matériel. Les cerceaux 2 et 3 sont séparés de 2 mètres comme les cerceaux 4 et 5

**ACTIVITES  
ATHLETIQUES : sauter**

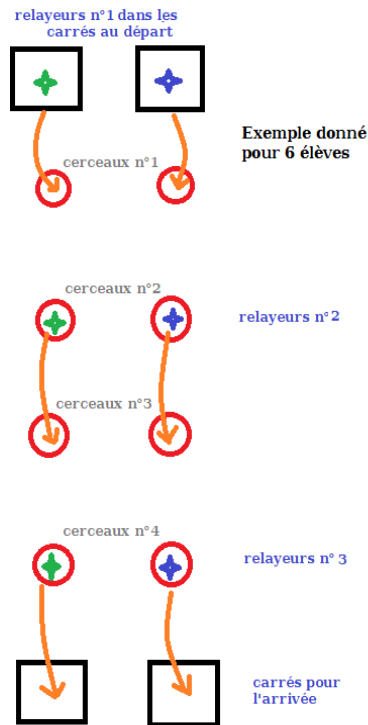
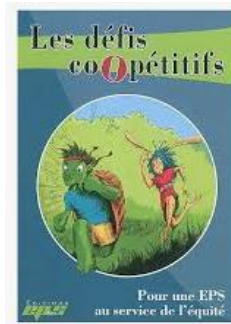
1/ jeu de la croix  
**TOUS CYCLES**



**Variantes**

Proposer des « défis coopératifs » pour introduire la notion de collaboration au sein de l'équipe et d'équité entre les équipes

Défis coopératifs Tarn



- Tu te places sur la case centrale (0) et tu enchaines des sauts pieds joints en respectant l'ordre des chiffres : 0 -1 -0 -2 -0 -3 -0 -4...
- (il faut toujours repasser par la case centrale)
- Tu dois faire un maximum de passage par la case centrale (0) sur une durée de 30s. Ton copain compte le nombre de fois où tu passes par la case (0) puis les rôles sont inversés

**Variantes**

- A cloche pied
- Augmenter la taille des cases pour certains élèves
- Le défi peut être collectif : additionner les résultats des élèves sur une même croix et comparer avec les autres groupes

L'enseignant chronomètre pour tous en même temps afin d'éviter que les élèves s'échangent le chronomètre entre les séries

Pour le cycle 1, l'enseignant peut indiquer aux élèves s'ils doivent se déplacer vers l'avant ou vers l'arrière ou à droite ou à gauche

[Jeu de la croix chez soi](#)

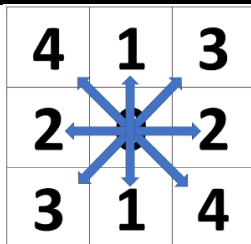
Ce jeu peut se pratiquer sans matériel en utilisant le carrelage du sol,

Jules,  
le carré magique [le carré magique](#)



ou dans un espace extérieur en dessinant un carré sur une surface

[2/ jeu de la puce](#)  
CYCLES 2 et 3



Quadrillage de 9 cases d'environ 30cm de côté pour chaque case

- Tu te positionnes sur la case centrale (0) et tu fais des sauts pieds écartés, un pied dans chaque case portant le même numéro
- Tu enchaînes les sauts pieds écartés dans l'ordre numérique

**Variantes**

- Plus rapidement
- En repassant pieds joints dans la case (0)
- Chronométrer le temps mis par l'élève

L'enseignant donne le « top départ » pour que tous les élèves commencent en même temps chacun sur leur quadrillage, et indique un changement de rôle entre les élèves observateurs et « sauteurs »

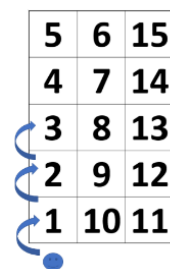
[Jeu de la puce chez soi](#)



Tu peux lancer ce défi aux différents membres de ta famille

Ce jeu peut se pratiquer sans matériel en utilisant le carrelage du sol

[3/ le 1-15](#)  
CYCLES 2 et 3



Quadrillage de 15 cases d'environ 30cm de côté pour chaque case

Tu commences devant la case 1 et tu enchaînes un circuit en respectant l'ordre numérique jusqu'à la case 15 avec les pieds joints et tu reviens dans l'ordre numérique inverse (de 15 à 1)

**Variantes**

- A cloche pied
- En marchant puis en courant
- en arrière
- En alternant pieds joints et cloche pied à chaque case

L'enseignant donne le « top départ » pour que tous les élèves commencent en même temps chacun sur leur quadrillage, et indique un changement de rôle entre les élèves observateurs et « sauteurs »

[Le 1-15 chez soi](#)



Tu peux lancer ce défi aux différents membres de ta famille

Ce jeu peut se pratiquer sans matériel en utilisant le carrelage du sol

**Objectif (cycle 1) : communiquer avec les autres au travers d'actions à visées expressives ou artistiques**

**Champ d'apprentissage (cycles 2 et 3) : s'exprimer devant les autres par une prestation artistique et ou acrobatique**

APSA	Les situations d'apprentissage	Organisation spatiale	Ce qu'il faut faire : consignes de l'enseignant et variantes	Remarques
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg); text-align: center; font-size: 2em; font-weight: bold;">Danse</p>	<p><u>1/ « Tous en même temps, mais chacun pour soi »</u></p> <p>Pour les groupes d'environ 15 élèves :</p> <p><b>TOUS CYCLES</b></p>	<p><i>Chacun est dans son espace défini : un carré de 2m x 2m, en étant face à l'enseignant</i></p> <div data-bbox="593 422 996 678"></div> <p><i>Proposer aux élèves d'être meneur chacun leur tour : il suffit de demander aux élèves de se tourner vers lui (pas de changement de place)</i></p>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Tu reproduis les mouvements proposés par l'enseignant en restant dans ton carré.</li><li>- Tu vas faire danser tes pieds, tes jambes, ton bassin, ton dos, tes épaules, tes bras et tes mains.</li></ul> <p><b>Variantes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- En partant des pieds et en remontant jusqu'aux mains</li><li>- En mobilisant une, puis plusieurs parties du corps en même temps</li><li>- En créant des mouvements en réponses à des verbes d'actions (s'étirer, vibrer, se balancer, tourner, frotter, jeter, trembler, ramasser...)</li><li>- En s'inspirant d'un <a href="#">tableau de peinture</a> :</li></ul> <div data-bbox="1198 837 1467 981"></div> <ul style="list-style-type: none"><li>- En écrivant son prénom avec son corps</li><li>- En utilisant différentes dynamiques : saccadé, fluide</li><li>- En utilisant des gestes du quotidien, des gestes sportifs...</li><li>- En utilisant l'espace au sol, en haut, sur les côtés, en démarrant en position assise</li><li>- En se plaçant par 2, en face à face sans sortir de son carré</li><li>- En variant la vitesse de réalisation (par exemple de la vitesse 1 à 5 : de très lent à très rapide)</li></ul>	<p>Cette situation devra permettre de construire un répertoire de mouvements, propre à la classe.</p> <p>Libre choix de la musique</p> <p><b>Restitutions :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Mémoriser et enchaîner les mouvements afin de réaliser un <a href="#">flash mob</a>, en dansant à l'unisson</li></ul> <div data-bbox="1736 726 2049 869"></div> <ul style="list-style-type: none"><li>- Certains élèves commencent à réaliser l'enchaînement des mouvements, puis s'arrêtent dans une position, les autres commencent à partir de cette position et poursuivent la danse</li></ul> <p><b>Objectif :</b> Permettre aux élèves d'être spectateurs, chacun restant assis dans son carré</p> <p>Filmer les élèves si cela est possible</p>

« Chacun chez soi »

*Dans un espace sécurisé*

- Tu réalises des mouvements « sur place » en faisant danser tes pieds, tes jambes, ton bassin, ton dos, tes épaules, tes bras, et tes mains
- Tu décris tes mouvements (oral ou écrit) et tu les compares avec ce qui a été trouvé par les élèves présents à l'école

**L'adulte présent avec l'enfant lui dictera les variantes énoncées ci-dessus**

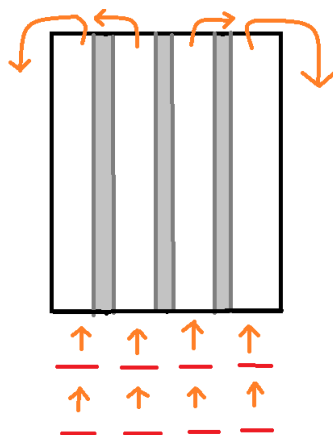
**Cycle 1 : solliciter un adulte ou un autre enfant pour faire ce travail de miroir « à 2 » en face à face à environ 2 mètres de distance**

L'adulte peut également filmer l'enfant et transmettre la vidéo à l'enseignant

2/ « A plusieurs, mais chacun dans son couloir »

**CYCLES 2 et 3**

*Chacun reste dans son couloir et le retour est organisé en marchant à distance sur les côtés pour éviter les contacts et pour garantir la distance nécessaire entre 2 élèves  
Ne pas toucher le sol avec les mains*



*\*zones grisées : zone de sécurité à respecter*

- Tu te déplaces dans le couloir en marchant à allure normale, en regardant droit devant toi

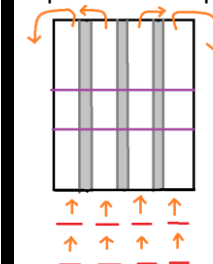
**Variantes**

- En marchant plus lentement, puis un peu plus rapidement
- En marchant à allure normale et en marquant des arrêts,
- En marchant à allure normale, en marquant des arrêts et en regardant un endroit précis choisi par l'élève (derrière, côté...)
- En variant les dynamiques : avec rebonds, fluide, au ralenti, comme des robots...
- En variant la musique

Cette situation devra permettre d'établir un répertoire de différentes façons de se déplacer, propre à la classe


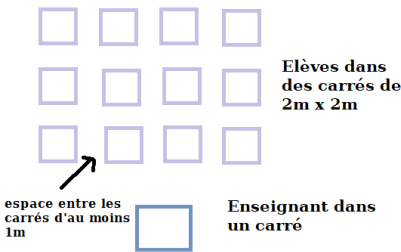
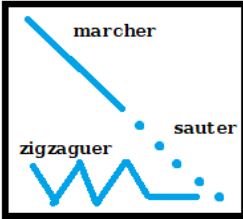
**Restitutions :**

- Effectuer des traversées en matérialisant une zone d'arrêt dans laquelle l'élève danse comme il le souhaite, puis reprend son déplacement



*\*en violet : zone d'arrêt pour « danser sur place »*

**Objectif :** Permettre aux élèves d'être spectateurs, prévoir un espace dédié  
Filmer les élèves si cela est possible

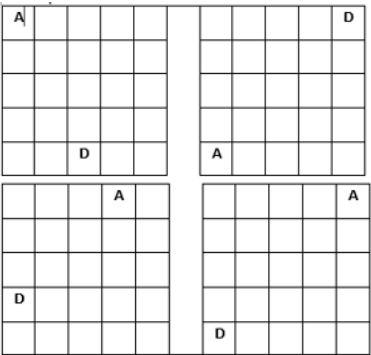
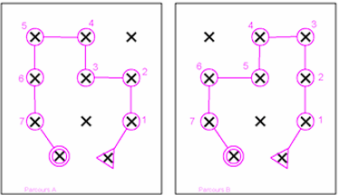
<p><u>« Chacun chez soi, dans un « espace linéaire »</u></p>	<p>Par exemple, dans un couloir</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tu te déplaces en marchant à allure normale en regardant droit devant</li> </ul> <p><b>L'adulte présent avec l'enfant lui dictera les variantes énoncées ci-dessus</b></p>	<p>L'adulte peut également filmer l'enfant et transmettre la vidéo à l'enseignant</p>
<p><u>3/ « Créer puis danser chacun pour soi dans un espace contraint »</u></p> <p><b>CYCLE 3</b></p>	<p><i>1<sup>er</sup> temps en classe : Chacun à son bureau</i></p>  <p><i>2<sup>ème</sup> temps en activité : Chacun est dans son espace défini : un carré de 2m x 2m</i></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tu traces sur une feuille de papier, les déplacements que tu penses effectuer dans ton espace carré</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tu t'entraînes à réaliser les déplacements que tu as imaginés en restant dans ton carré</li> </ul> <p><b>Variantes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- En intégrant au moins 3 « statues » qui seront clairement identifiables par les autres</li> <li>- En choisissant des dynamiques différentes lors des déplacements (lent, fluide, saccadé...)</li> <li>- En utilisant tout l'espace : en bas et en haut</li> </ul>	<p>Cette situation devra permettre d'établir une codification des déplacements (ex : pointillés = en sautant...) propre à la classe</p> <p>Utiliser le répertoire gestuel de la classe ou bien créer de nouveaux mouvements et déplacements</p> <p><b>Restitution :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Plusieurs élèves dansent en même temps, certains sont assis dans leur carré et se mettent en « statue », puis inverser les rôles</li> </ul> <p><b>Objectif :</b> Permettre aux élèves d'être spectateurs, chacun restant assis dans son carré</p> <p>Filmer les élèves si cela est possible</p>
<p><u>« Chacun chez soi, chacun ses idées : créer et danser dans un espace contraint »</u></p>	<p>Dans un espace délimité, d'environ 2m par 2m</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tu traces sur une feuille carrée les déplacements que tu penses réaliser</li> <li>- Tu délimites un espace contraint carré, de 2m par 2m</li> <li>- Tu t'entraînes à réaliser les déplacements que tu as imaginés en restant dans ton carré</li> </ul>	<p>L'adulte peut également filmer l'enfant et transmettre la vidéo à l'enseignant</p>



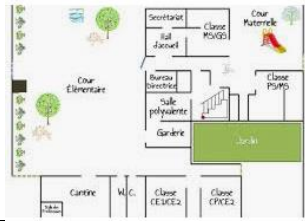
L'adulte présent avec l'enfant lui dictera les variantes énoncées ci-dessus

Objectif (cycle 1) : Adapter ses équilibres et ses déplacements à des environnements et des contraintes variées

Champ d'apprentissage (cycles 2 et 3) : Adapter ses déplacements à des environnements variés

APSA	Les situations d'apprentissage	Organisation spatiale	Ce qu'il faut faire : consignes de l'enseignant et variantes	Remarques
Activité d'orientation	<p><a href="#">1/ Le labyrinthe</a> Suivre un itinéraire <b>CYCLE 2 et 3</b></p>	<p>Déplacement dans un labyrinthe tracé au sol avec un plan. Les espaces sont séparés pour la distanciation.</p>  <p><b>Exemples de tracés</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tu pars de <b>A</b> et tu vas jusqu'à <b>D</b> en suivant le cheminement indiqué sur ton plan. Il faut que tu trouves le dessin de la case D</li> <li>- Tu vérifies ton résultat sur ton tableau des réponses</li> </ul>	<p>Quadrillages au sol de 5 cases sur 5 cases (2mx2m chacune) Feuilles de tracés avec différents labyrinthes (placer un symbole dans chaque case)</p>
	<p><a href="#">2/Les cartographes</a> Se repérer sur une carte <b>CYCLE 3</b></p>	<p>Sur une feuille A3, dessiner la cour d'école en identifiant les éléments remarquables : bâtiments, jeux,</p>	<p>Le plan de la cour a été construit collectivement par la classe en amont de l'activité physique</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tu te déplaces dans la cour avec ton plan en respectant la distanciation</li> <li>- Au signal de l'enseignant, tu t'arrêtes et tu poses ton doigt à l'endroit où tu te trouves sur le plan. L'enseignant valide ta position</li> </ul>	<p>Feuilles A3 Stylos Règles</p>

marquages au sol, végétation, bancs....

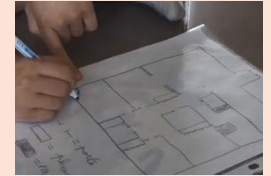


Le parcours d'orientation à la maison  
**CYCLE 3**

Le parcours d'orientation

Situation à 2 personnes ou plus :

- Tu dessines le plan du lieu dans lequel tu habites
- Tu fabriques des balises en dessinant un symbole sur une feuille (un carré, un @, un code de chiffres et lettres : SXW5fk9...)
- Tu places ces balises sur des endroits qu'on ne peut pas déplacer dans la maison (un meuble lourd, une poignée de porte...)
- Tu traces sur ton plan un petit rond rouge à chaque endroit où tu as posé tes balises
- Tu donnes ce plan à la personne qui est avec toi et une feuille où tu as tracé un tableau pour qu'elle note le code de chaque balise qu'elle aura retrouvé grâce au plan



	Balise n°1	Balise n°2	Balise n°3	Balise n°4	Balise n°5	Balise n°6	Balise n°7	Balise n°8
Relever le code de la balise								

- Tu inverses les rôles avec la personne qui cherche pour que ce soit toi qui cherches à ton tour. La personne change de place les balises et retrace des nouveaux ronds d'une autre couleur sur le plan

Variante :

- Tu peux demander à la personne qui joue avec toi de chercher les balises les unes après les autres et de revenir vers toi entre chaque balise que tu lui indiques de trouver
- Tu peux demander à la personne avec toi de ramener le code de 2 balises que tu lui auras indiquées
- Tu peux utiliser une tablette numérique ou un téléphone portable pour prendre en photo l'emplacement de la balise : si la personne n'a pas trouvé la balise, tu lui montres la photo que tu as faite
- A la fin de la situation, tu peux te déplacer avec la personne qui cherche et réfléchir ensemble pour savoir si le rond sur le plan était bien placé