

# Protocole EPS

**Retour en classe**

**Collège J.M Lonné**

**Hagetmau**

# Dé-confinement

Le contexte sanitaire nous a amené à resserrer les enseignements autour de l'objectif « savoir gérer sa vie physique » qui vise la recherche du bien-être, de la santé, de la forme physique et favorise le maintien d'une hygiène de vie dans le contexte isolé de confinement .

## Continuité pédagogique EPS



Pour la période de reprise au collège, la poursuite de ce travail sur l'objectif de **santé** est une priorité

Les principes et les modalités de pratiques qui ont guidé la continuité pédagogique pendant le confinement restent d'actualité et évoluent en fonction de celles des **restrictions sanitaires**

# Consignes sanitaires et pédagogiques

Si la reprise d'activité physique chez les élèves est une nécessité tant sur le plan physique que sur le plan psychique, celle-ci doit se réaliser sous certaines conditions de manière à respecter les conditions sanitaires. L'EPS est une discipline qui met en mouvement et en activité les élèves, en utilisant des équipements sportifs ou des aires extérieures qui constituent les «salles de classe». Le protocole sanitaire s'impose comme une référence.

## 5 principes:

- Le maintien de la distanciation physique
- La limitation du brassage des élèves
- Le nettoyage des locaux et des matériels
- L'utilisation des installations sportives
- L'information et la communication

# Déclinaisons des 5 principes en EPS

## Le maintien de la distanciation physique

L'effort physique se prête mal au port du masque.

Aussi, il est important de faire respecter par les élèves les distances physiques

Pendant l'activité: distance de 1,50m entre les individus pour la marche, 5m pour une allure modérée et 10m pour des courses

Port du masque grand public obligatoire dans toutes les situations où les règles de distanciation risquent de ne pas être appliquées

Prévoir 3/4 masques pour pouvoir pratiquer sans masque.

Neutralisation des vestiaires et des douches

Venir au collège en tenue de sport

Interdire les jeux de ballons interpénétrés, sport de contact, sports collectifs

## Le nettoyage des locaux et des matériels

Lavage des mains en début et fin de cours

Proscrire l'utilisation du matériel sportif utilisé par tous (ou réservé à l'usage de l'enseignant) ou effectuer une désinfection régulière.

Utilisation possible de matériel individuel et personnel

## L'utilisation des installations sportives

Plateau du collège Salle de classe: vidéo et travail scolaire

Cité verte: stade, terrains, Louts

## La limitation du brassage des élèves

Lieu de prise en main: esplanade, assis par classe sur les marches à 1m de distance

Sens de circulation: part en 1<sup>er</sup> le plus proche de la sortie/WC, circulation en file indienne

Laisser les cartables dans les salles de classe

Prévoir sa bouteille d'eau

## L'information et la communication

Protocole EPS

# Démarche



# Développer des compétences

## Cycle 3

L'élève connaît les recommandations (30 minutes par jour, etc) et reconnaît les écarts de sa pratique par rapport à celles-ci  
L'élève prend conscience de sa condition physique et accepte une remise en forme progressive avant de s'engager dans des intensités ou à des niveaux de difficulté inadaptés à ses ressources du moment  
Privilégier des exercices d'intensité modérée dans un format ludique et rassurant mais qui répond au fort besoin de mise en activité d'élèves de 12 ans.  
Privilégier la réflexion sur les situations proposées et leur possible: prolongation hors de l'école et pendant les vacances à venir.

## Cycle 4

Travailler les grandes fonctions cardio-vasculaires et les qualités physiques et psycho-motrices fondamentales (adresse, coordination)  
Les exercices proposés doivent permettre aux élèves de retrouver bien-être et confiance en soi, à ce titre, les exercices de relaxation ont toute leur place. Privilégier des méthodes et outils permettant à l'élève d'évaluer et de réguler l'intensité de son engagement énergétique, musculaire et émotionnel.  
Privilégier la réflexion sur les situations proposées et leur prolongation hors de l'école et pendant les vacances à venir.  
Privilégier des indicateurs simples de l'effort potentiellement perceptibles par les élèves.  
Jouer sur différents types d'efforts (cardio-vasculaire, relâchement musculaire, étirement).

Priorité aux compétences de cycle 3  
Valoriser le plaisir de bouger et de se retrouver dans un espace ouvert

# Eduquer aux gestes qui sauvent

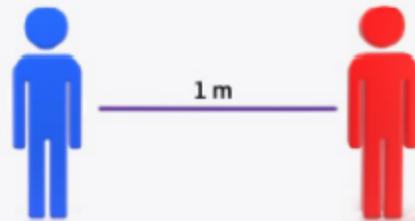


## Cycle 3

S'assurer que les élèves connaissent, comprennent et respectent les règles sanitaires et de distanciation sociale, qu'ils respectent scrupuleusement les consignes de sécurité et les objectifs des situations pour éviter toute mise en danger par des comportements inappropriés

## Cycle 4

Insister sur le respect des règles sanitaires et sur la compréhension de leur intérêt



# Mise en œuvre – Semaine du 18 au 19 mai

6<sup>ème</sup> / 5<sup>ème</sup>

## Protocole

- Attendre par classe assis sur les marches
- Port du masque et respect des mesures de distanciation physique (à 1m) dans le collège
- Conservation du masque toute la séance (protocole 2 masques)
- Appel via Pronote
- Lavage des mains
- Rejoindre le portillon pour descendre à la cité verte
- Ordre de passage: Appaule-Arreule-Lebourgeois-Urbina-Tobias
- Règles de distanciation physique durant l'activité: 1,50m pour les déplacements marchés, 5m allure modérée, 10m course
- Ne rien toucher, passer loin des autres promeneurs
- Pas d'utilisation des robinets et des toilettes hors du collège
- Retour au collège: lavage des mains puis montée dans sa salle pour récupérer son sac
- Mise du nouveau masque dans la salle de classe

## Objectifs

- Présentation et familiarisation avec le protocole EPS
- Comprendre et accepter ces cours d'EPS aménagés en accord avec les **recommandations sanitaires** et l'**objectif Santé**
- Evaluation de la condition physique et réinstaurer du lien: donner la parole aux élèves: raconter sa pratique durant le confinement
- Mise en pratique lors d'une sortie à la cité verte: randonnée