



EPS SANS CONTACT CYCLE 2

A DISTANCE MAIS ENSEMBLE



LES LIGNES

ATTENTION !
Il ne s'agit ni de
séance ni de
progression



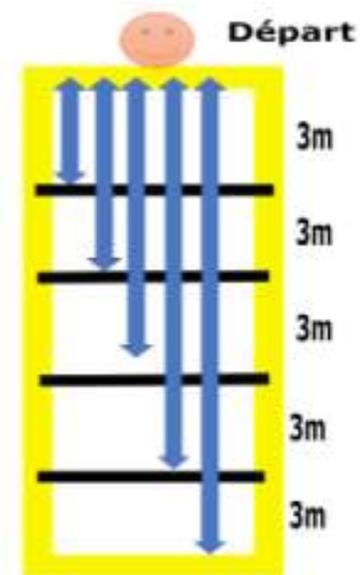
Prévoir les espaces suffisants en largeur entre chaque piste (au moins 2m). Plots pour symboliser les zones (ou tout autre objets visibles). Lancer toutes les courses en même temps et noter les résultats grâce aux observateurs.

Les rôles changent à chaque course.

Enchaîner des allers/retours entre le départ et les lignes.
Revenir le plus vite possible lors du dernier retour.
Faire un 1^{er} essai doucement. Le faire une 2^{ème} fois sans s'arrêter.



<https://youtu.be/rSjMj4uaC5Q>



CPC Cévennes Vivarais



LE SOLEIL

Craie (et/ou cordelettes pour les rayons), 1 chrono
Prévoir les espaces suffisants en largeur entre chaque jeu.
Lancer tous les défis en même temps et noter les résultats grâce aux observateurs.
Les rôles changent à chaque 30''.

Effectuer un maximum de tours en 30s soit :

- En courant
- En cloche-pied
- A pieds joints

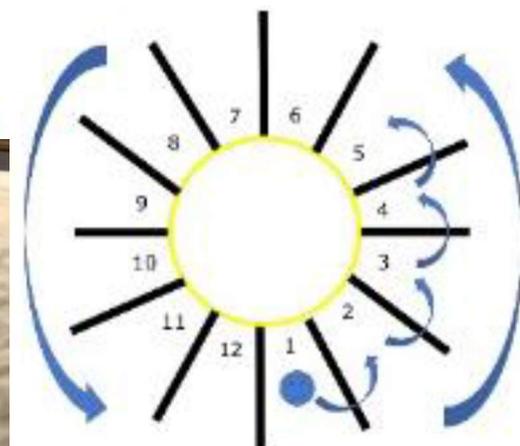
A effectuer en alternance, 1 série chacun après l'autre

Défi : A 3 élèves, réussir 27 tours en 4'30''



<https://youtu.be/likkmFU0KA>

ATTENTION !
Il ne s'agit ni de
séance ni de
progression



CPC Cévennes Vivarais



JEU DE LA PUCE

Craie , 1 chrono

Prévoir les espaces suffisants en largeur entre chaque jeu.

Lancer tous les défis en même temps et noter les résultats grâce aux observateurs.

Les rôles changent à chaque 30''.

Faire un quadrillage de 9 cases (25 à 30 cm de côté/case), numérotées de 1 à 4 en symétrie comme sur le croquis.

En 30'' : faire le plus de sauts pieds écartés (un dans chaque case) dans l'ordre numérique.

Faire une 1^{ère} fois doucement

Refaire le jeu au moins 3 fois en alternant les rôles

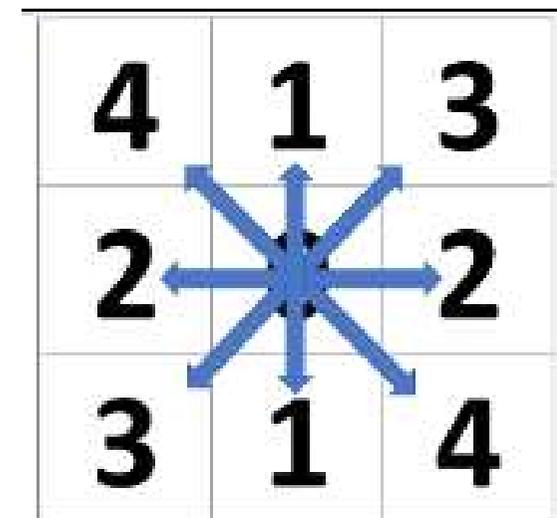
Critères de réussite :

1pt par série (1 à 4). A 3 élèves, réussir à marquer 45 pts en tout, en 4'30s (3 x 30s chacun)

ATTENTION !
Il ne s'agit ni de
séance ni de
progression



<https://youtu.be/9oakRxiJFjl>



CPC Cévennes Vivarais



JEU DE LA CROIX

Craie , 1 chrono

Prévoir les espaces suffisants en largeur entre chaque jeu.

Lancer tous les défis en même temps et noter les résultats grâce aux observateurs.

Les rôles changent à chaque 30''.

A pieds joints, se placer sur la case centrale (0). Respecter l'enchaînement de rebonds :

0 -1 -0 -2 -0 -3 -0 -4

(A chaque fois, repasser par la case centrale).

Critères de réussite :

Compter le nombre de passages par la case « 0 » sur une durée de 30'', 1 point à chaque fois. Réussir à marquer 45 points en tout, en 4'30'' (3 x 30'' chacun)

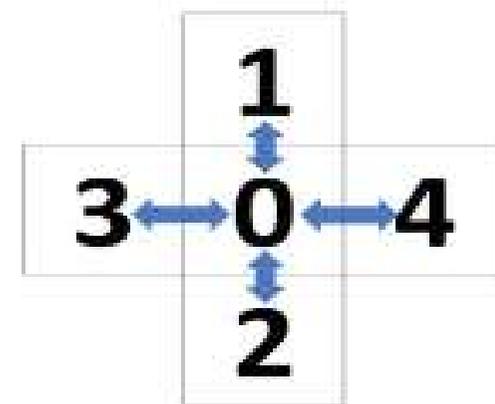
Refaire le jeu au moins 2 fois avec 1 min de pause .

Possibilité de le faire en cloche pied.

ATTENTION !
Il ne s'agit ni de
séance ni de
progression



<https://youtu.be/dZzdhMfta98>



CPC Cévennes Vivarais



LE 1-15

Craie , 1 chrono

Prévoir les espaces suffisants en largeur entre chaque jeu.

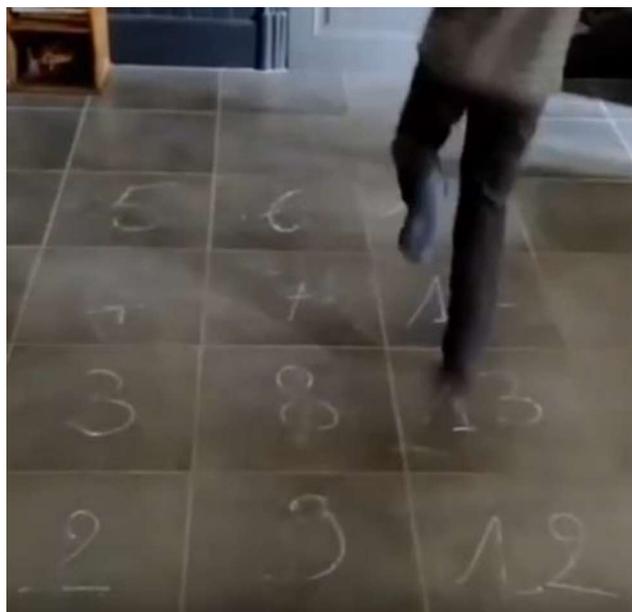
Lancer tous les défis en même temps et noter les résultats grâce aux observateurs.

Les rôles changent à chaque 30''.

Dessiner un quadrillage de 15 cases au sol (voir croquis).

Cases de 30 cm sur 30 cm environ. Enchaîner les allers-retours, de 1 à 15 et de 15 à 1, en variant les pas :

Cloche-pied, Pieds joints, En courant, En AR



<https://youtu.be/gXiivHxJla0>

ATTENTION !
Il ne s'agit ni de
séance ni de
progression



| | | |
|---|----|----|
| 5 | 6 | 15 |
| 4 | 7 | 14 |
| 3 | 8 | 13 |
| 2 | 9 | 12 |
| 1 | 10 | 11 |

CPC Cévennes Vivarais