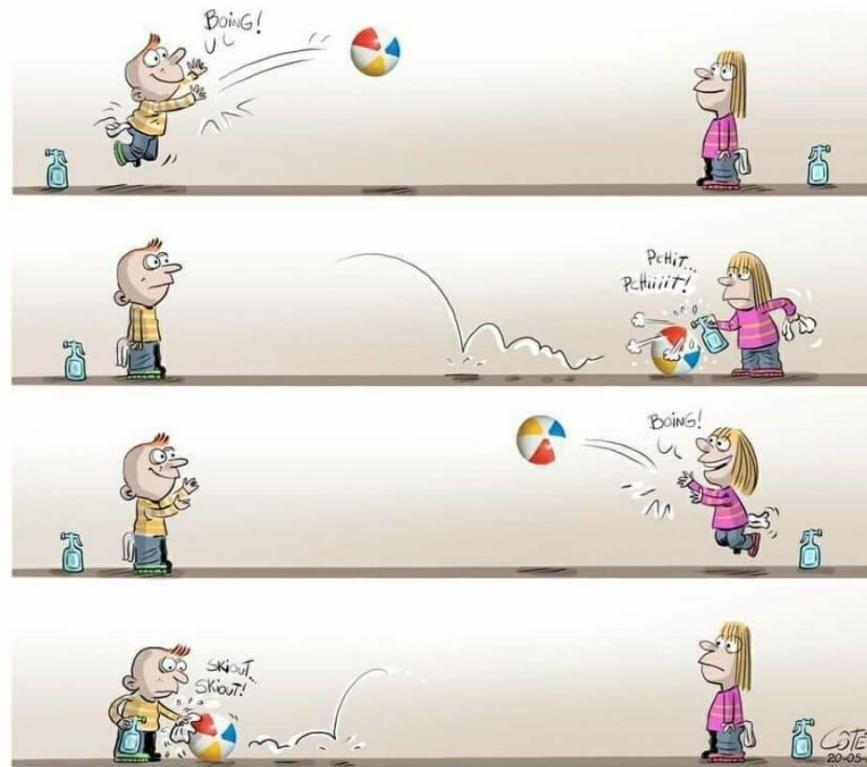


# Activités EPS adaptées



**SOMMAIRE** *[cliquer sur les titres pour vous rendre directement sur les fiches...](#)*

Dans ce document, l'équipe EPS vous propose un répertoire d'activités directement réalisables par tous les élèves de la GS au CM2 en groupe de 5 à 15 élèves et ne nécessitant peu ou pas de matériel.

Les dimensions de terrain et l'effectif en action sont à adapter en fonction de l'espace dont vous disposez.

**EN EXTERIEUR, SOUS UN PREAU**[\*\*O1/CA1 - La course équitable\*\*](#)[\*\*O1/CA1 - Les bonds de géant\*\*](#)[\*\*O1/CA1 - Bondir\*\*](#)[\*\*O2/CA2 – Activités de roule\*\*](#)[\*\*O2/CA2 – Activités d'orientation\*\*](#)

- [Apprendre à s'orienter](#)
- [Parcours photo](#)
- [Parcours en étoile](#)

[\*\*O3/CA3 - Le flashmob EPS 01\*\*](#)[\*\*O4/CA4 - Jeux de coopération :\*\*](#)

- [Les hauts et les bas](#)
- [Les déménageurs](#)
- [Poules, renards, vipères](#)

**EN INTERIEUR**[\*\*O3/CA3 - Des activités de bien-être\*\*](#)

- [Le poisson](#)
- [La fleur](#)
- [L'arbre dans le vent](#)
- [La tresse](#)

[\*\*O3/CA3 - Gymnastique\*\*](#)[\*\*O3/CA3 - Danse : le corps pinceau\*\*](#)



## O1/CA1 - La course équitable

**OBJECTIF :** Courir vite : tous les participants ont les mêmes chances d'emporter la course.

**MATÉRIEL pour l'enseignant :** 1 sifflet-poire ou 1 clap

**MATÉRIEL pour les élèves :** 1 craie de couleur par coureur (pour matérialiser l'arrêt du coureur)

### 1<sup>er</sup> temps de la course : course classique

Les élèves sont en binômes : 1 coureur et un observateur

Les coureurs sont répartis dans les différents couloirs (4 ou 5 couloirs de 2 mètres de large)

Quand le premier coureur franchit la ligne d'arrivée, un signal sonore est donné par l'enseignant. Tous les coureurs s'immobilisent sur place immédiatement.

Avec l'aide des observateurs, les coureurs posent alors une marque au sol (symbole à la craie) pour matérialiser la distance parcourue par leur binôme à ce moment précis.

### 2<sup>ème</sup> temps : course équitable

Le sens de la course est inversée : la ligne de départ devient la ligne d'arrivée.

Chaque coureur se positionne pour son nouveau au départ sur son point d'arrivée précédent repéré par son cône.

On donne le départ de la nouvelle course : tous les coureurs devraient pouvoir se retrouver ensemble dans la "zone d'arrivée". La course devient alors équitable

#### ENFANT COUREUR

**BUT :** Je cours le plus vite possible.

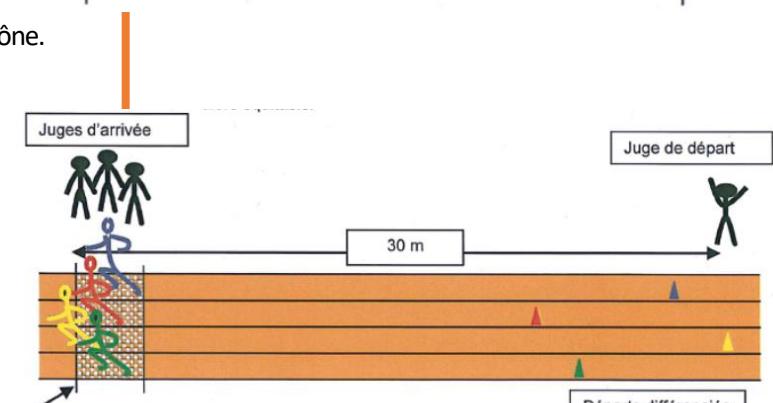
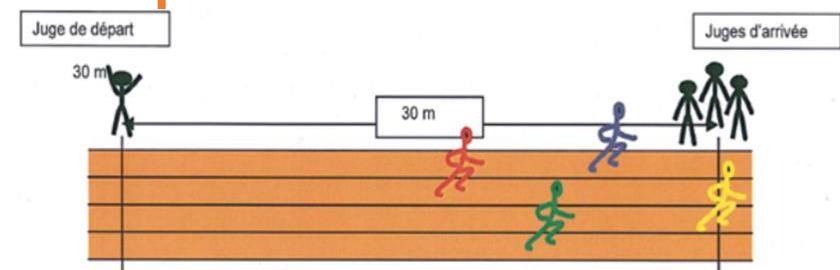
#### CRITÈRES DE RÉALISATION :

- Démarrer au signal sonore.
- Courir dans son couloir et y rester.
- Courir jusqu'au bout.

#### ENFANT ARBITRE

- **BUT :** Repérer le point d'arrêt du coureur pour qu'il fasse sa marque à la craie (nouveau point de départ pour le 2<sup>ème</sup> temps de course)

**RECOMMANDATIONS :** maintenir une distance suffisante entre les élèves pour éviter tout contact, *distance de 1 m à respecter*, positionner des repères au sol pour identifier la place de chaque élève.



**RETOUR AU SOMMAIRE**



## O1/CA1 - Les bonds de géant

**RECOMMANDATIONS :** maintenir une distance suffisante entre les élèves pour éviter tout contact, *distance de 1 m à respecter, positionner des repères au sol pour identifier la place de chaque élève.*

**OBJECTIF :** Faire le moins de bonds possibles entre 2 lignes

**MATÉRIEL :** une craie pour tracer les lignes de départ et d'arrivée

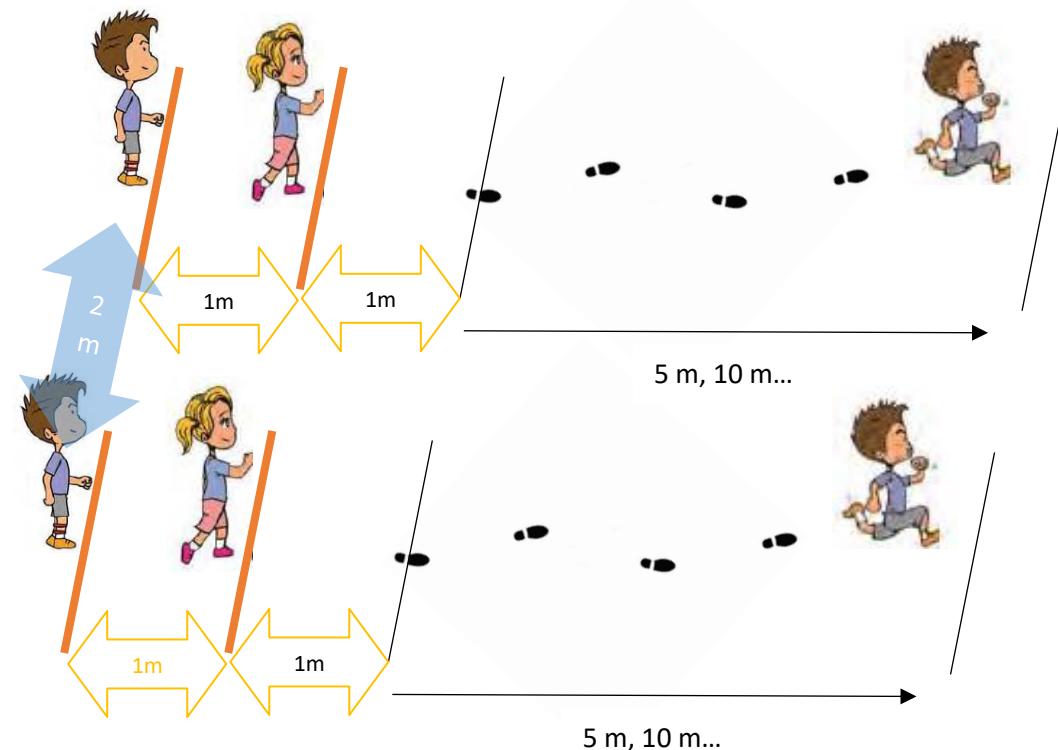
**DESCRIPTIF :**

L'élève place son pied sur la ligne de départ (tracée à la craie). Il bondit le plus loin possible en alternant les pieds pour faire le moins de bonds possibles pour arriver sur la ligne d'arrivée.

**VARIANTES :**

1/ Disposer sur le parcours des cibles (croix, ronds...) dessinées à la craie sur lesquelles les élèves doivent poser le pied.

2/ Disposer sur le parcours des cibles (croix, ronds...) dessinées à la craie par-dessus lesquelles les élèves doivent sauter.



[RETOUR AU SOMMAIRE](#)



## O2/CA2 – Activités de roule

RETOUR AU  
SOMMAIRE

## RECOMMANDATIONS :

- Préférer le matériel personnel : vélo + casque, trottinette + casque, rollers + casque + protections poignets, coudes, genoux
- ou prévoir la désinfection de l'ensemble du matériel à chaque changement d'utilisateur
- Maintenir une distance suffisante entre les élèves pour éviter tout contact.

## PARCOURS

**OBJECTIF :** Effectuer un parcours sans poser les pieds.

**DESCRIPTIF :**

L'enseignant met en place un parcours en utilisant, au maximum, le matériel existant dans la cour : arbre, banc, poubelle...

Les élèves suivent le parcours.

**CRITERES DE REALISATION :**

- Contrôler son équilibre équilatéral
- Coordonner l'action des bras et des jambes
- Piloter, tourner
- Conduire ses trajectoires
- Piloter un système corps-engin
- Maîtriser son déplacement
- Evaluer sa vitesse, celle des autres ainsi que les trajectoires.

**CRITERES DE REUSSITE :**

Respecter le parcours.

Minimum de poses de pieds au sol.

## TAXI DRIVER

**OBJECTIF :** S'adapter à une allure et une trajectoire imposée

**DESCRIPTIF :**

L'élève 1 réalise en parcours en faisant varier l'allure et les trajectoires.  
L'élève 2 suit l'élève 1.  
Au signal, les rôles sont inversés.

**CRITERES DE REALISATION :**

- Contrôler son équilibre équilatéral
- Coordonner l'action des bras et des jambes
- Piloter, tourner
- Conduire ses trajectoires
- Piloter un système corps-engin
- Maîtriser son déplacement
- Evaluer sa vitesse, celle des autres ainsi que les trajectoires.

**CRITERES DE REUSSITE :**

Pour le n°1, ne pas « perdre » son suiveur.

Pour le n°2, suivre le n°1 sans jamais le dépasser, sans poser le pied à terre.

Nombre de fois où le n°2 met le pied à terre.



## O2/CA2 – Activités d'orientation

### RECOMMANDATIONS :

- Maintenir une distance suffisante entre les élèves pour éviter tout contact.
- Les photos papier seront détruites après chaque utilisation. Si elles sont plastifiées, pensez à les désinfecter après chaque utilisation.
- Installer des balises visuelles (gommettes, symboles, images, lettres...) que les élèves ne toucheront pas.

### PARCOURS PHOTOS EN ETOILE

OBJECTIF : repérer les éléments remarquables de l'environnement connu

MATERIEL : une série de 20 photos par élèves, fiche de validation

#### POUR L'ENSEIGNANT :

- Prendre des photos d'éléments remarquables (arbre, banc, porte, portail...).
- Plus le cadre est large et donne un grand nombre d'indices, plus la recherche est facilitée. Ex : une porte.
- Plus le cadre est resserré, plus la recherche est difficile. Ex : la poignée d'une porte.
- Déposer les « balises » sur les points remarquables pris en photos.
- Pour préparer la correction, reporter les « balises » au dos de la série photos « correction ».



#### DESCRIPTIF :

Chaque élève, seul, part avec une photo donnée par l'enseignant.

Il retrouve l'élément de la photo et mémorise la « balise » correspondante.

Il revient au départ pour valider sa découverte.



#### CRITERES DE REUSSITE :

Trouver l'endroit indiqué en utilisant la photo et retrouver la « balise ». Analyser le nombre de balises justes trouvées par rapport au nombre recherché.

RETOUR AU  
SOMMAIRE

**RECOMMANDATIONS :**

- Maintenir une distance suffisante entre les élèves pour éviter tout contact.
- Confier un plan papier par élève. S'il est plastifié, pensez à désinfecter après chaque utilisation.
- Installer des balises visuelles (symboles, images, lettres...) que les élèves ne toucheront pas.

**PARCOURS EN ETOILE**

**OBJECTIF :** utiliser un plan

**MATERIEL :** un grand plan de la cour (carte mère), des « balises », fiche de validation

**POUR L'ENSEIGNANT :** préparer le terrain de jeu en déposant à des points remarquables (20) des « balises ». Les reporter sur le plan en les numérotant.

**DESCRIPTIF :**

Après avoir observé la carte mère, chaque élève, seul, doit :

- retrouver la « balise » indiquée sur le plan par le maître, la mémoriser (ne pas prendre, ni déplacer les « balises »)
- revenir au départ le plus vite possible pour dire la « balise »
- et repartir en découvrir une nouvelle.

Il faut aller le plus vite possible et trouver le plus de balises dans le temps de jeu.

**CRITERES DE REUSSITE :**

Analyser le nombre de balises justes trouvées par rapport au nombre recherché





## 03/CA3 - Le flashmob EPS 01

**RECOMMANDATIONS :** maintenir une distance suffisante entre les élèves pour éviter tout contact, *distance de 2 m à respecter, positionner des repères au sol pour identifier la place de chaque élève.*

**ORGANISATION :** les élèves gardent une distance entre eux pour avoir la place de danser sans se toucher.

**DESCRIPTIF :**

1/ Pour ceux qui connaissent le flashmob :

L'équipe EPS continue à publier sur le bookcreator  
([https://read.bookcreator.com/idqj7bfOhzLZrpeXtM7Oiz0TuGG2/igYVzBKqTqmd61Gljc\\_o1w](https://read.bookcreator.com/idqj7bfOhzLZrpeXtM7Oiz0TuGG2/igYVzBKqTqmd61Gljc_o1w)).

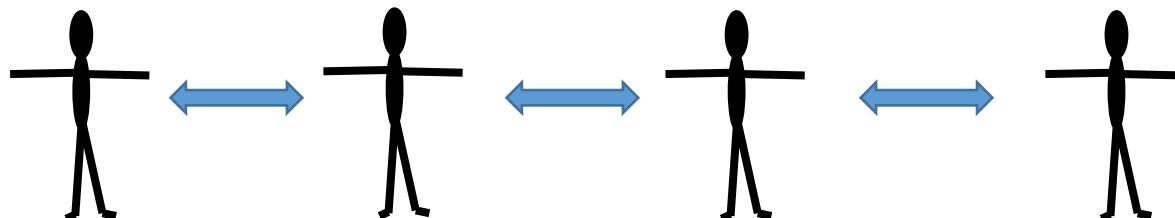
Vous pouvez aussi :

- Réviser chaque partie
- Enchaîner 2, puis 3, 4 parties
- Enchaîner l'ensemble de la chorégraphie



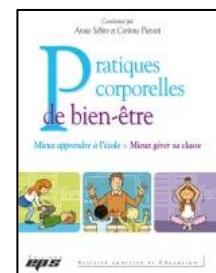
2/ Pour ceux qui ne le connaissent pas et qui voudraient se lancer... Rendez-vous sur

[https://read.bookcreator.com/idqj7bfOhzLZrpeXtM7Oiz0TuGG2/igYVzBKqTqmd61Gljc\\_o1w](https://read.bookcreator.com/idqj7bfOhzLZrpeXtM7Oiz0TuGG2/igYVzBKqTqmd61Gljc_o1w)





### 03/CA3 - Des activités de bien-être



**RECOMMANDATIONS :** maintenir une distance suffisante entre les élèves pour éviter tout contact, *distance de 2 m à respecter, positionner si nécessaire des repères au sol pour identifier la place de chaque élève.*



#### LE POISSON

Tu te mets à genoux, les fesses posées au sol entre les talons.

Tu te couches progressivement en arrière pour toucher le sol avec les épaules, la tête ou même tout le dos.

Tu souffles doucement en descendant.

**Pour aller plus loin,** tu peux rester plus longtemps en position ou faire l'exercice les yeux fermés.



#### LA FLEUR

Tu t'assieds en tailleur, paumes de main, vers le ciel, posées sur les cuisses.

Tu montes les bras par les côtés en inspirant jusqu'à joindre les 2 mains au-dessus de la tête.

Tu descends les bras paumes vers le sol en expirant, en vidant le ventre.

**Pour aller plus loin :** Tu peux augmenter la durée des mouvements, réaliser les yeux fermés.

[RETOUR AU SOMMAIRE](#)



### L'ARBRE DANS LE VENT

Debout, droit et détendu, pieds légèrement écartés (enraciné comme un arbre), bras le long du corps, tu te balances vers l'avant, vers le côté, vers l'arrière, aussi loin que possible, en soufflant.

Tu peux :

- changer la force du vent : petite brise ou tempête,
- fermer les yeux,
- utiliser les bras comme des branches,
- faire l'exercice assis...

### LA TRESSE

En équilibre sur le pied gauche, passe la cuisse droite par-dessus la cuisse gauche et accroche le pied droit derrière la jambe gauche.

Croise les bras tendus, paumes de mains jointes, doigts croisés.

Ramène le bout des doigts sous le menton en pliant les coudes.

Maintiens la position en comptant jusqu'à 10, puis change de jambe.

Tu peux :

- Augmenter ou diminuer le temps de maintien de la position,
- Appuyer plus dans le sol en exspirant/soufflant longtemps et calmement,
- Fixer intensément le regard sur un point en face de toi.



RETOUR AU  
SOMMAIRE



## O3/CA3 - Gymnastique

**RECOMMANDATIONS :** maintenir une distance suffisante entre les élèves pour éviter tout contact, *distance de 2 m à respecter, positionner si nécessaire des repères au sol pour identifier la place de chaque élève ou chacun à sa place en classe.*

**ATTENTION ! Certaines situations sont à adapter car elles montrent des contacts entre élèves !**

Propositions de la FFGym à faire en classe : [https://www.ffgym.fr/Exercices\\_Videos\\_Confinement/Videos\\_entretien\\_Loisir](https://www.ffgym.fr/Exercices_Videos_Confinement/Videos_entretien_Loisir)

RETOUR AU  
SOMMAIRE



## O4/CA4 - Jeu coopératif : Les hauts et les bas

**RECOMMANDATIONS :** maintenir une distance suffisante entre les élèves pour éviter tout contact, *distance de 2 m à respecter, positionner si nécessaire des repères au sol pour identifier la place de chaque élève.*

**ORGANISATION :** les élèves debout forment un cercle, où chacun est suffisamment espacé.

**DESCRIPTIF :**

L'enseignant crie un nombre suivi de « haut » ou « bas ».

A chaque annonce, les élèves réagissent pour répondre à la demande.

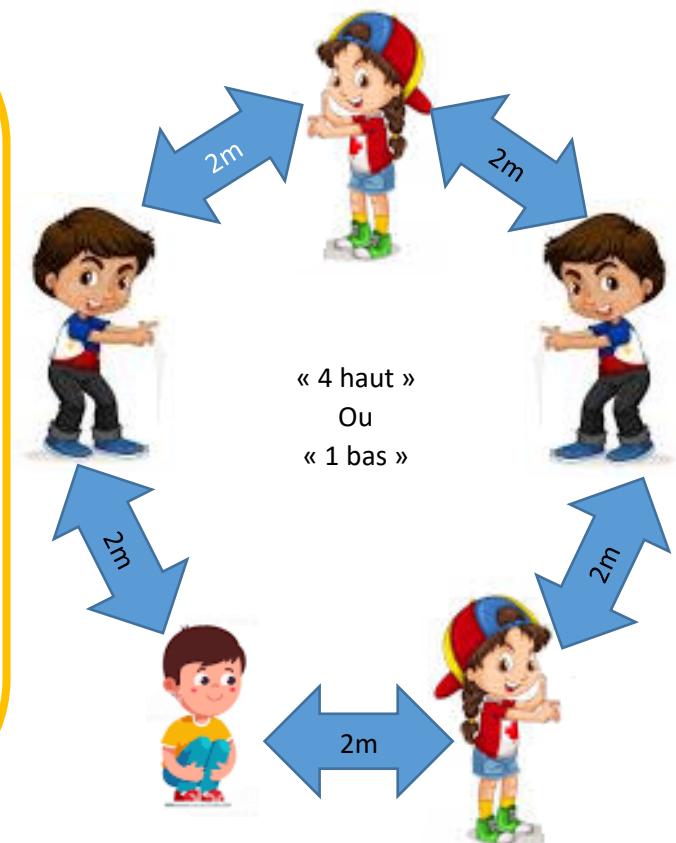
Ex : lorsque l'enseignant dit « 5 bas », 5 enfants doivent s'accroupir et seulement 5 !

Les autres ne bougent pas !

Le jeu continue en appelant « 3 haut », seuls 3 enfants doivent être debout ou « 7 haut » ou « 6 bas », etc.

**CRITERES DE REUSSITE :** Les élèves doivent être solidaires pour que les nombres soient toujours corrects.

*Attention, c'est une compétence très difficile à acquérir et qui nécessitera de fait, du moins dans un premier temps, un guidage de l'enseignant pour conduire les enfants à définir des critères objectifs en cas de choix à faire (exemple : nombre de fois où un enfant s'est levé afin de varier les postures de chacun).*



[RETOUR AU SOMMAIRE](#)



## O4/CA4 – Dans la mare, sur la rive

[RETOUR AU SOMMAIRE](#)

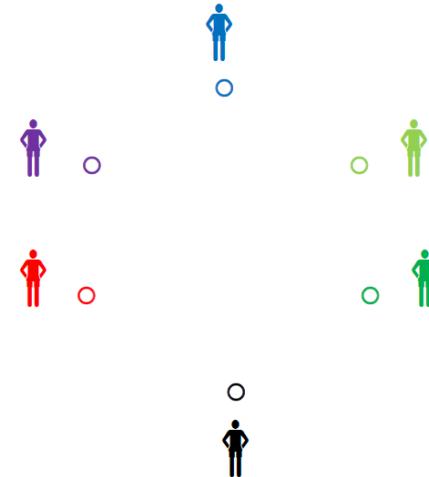
**RECOMMANDATIONS :** maintenir une distance suffisante entre les élèves pour éviter tout contact, *distance de 2 m à respecter,*

**Nombre de joueurs :** de 4 à 8 joueurs en respectant la distanciation.

**Age :** à partir de 5 ans

**Matériel :** craie, scotch

**But du jeu :** exécuter l'ordre du meneur du jeu sans se tromper.



**ORGANISATION :**

- Les joueurs sont placés en cercle ou demi-cercle, avec 2m de distance entre eux.
- Chaque joueur a un petit cercle (la mare) tracé devant lui.
- Un joueur « meneur » va donner les consignes aux autres joueurs.
- Veiller à ce que tous les joueurs aient le rôle de meneur.

**DESCRIPTIF :**

Au début du jeu, tous les joueurs sont sur la rive (extérieur du cercle).

Le meneur saute en disant « dans la mare ». Les joueurs doivent exécuter la consigne.

Le meneur enchaîne : s'il dit « sur la rive », les joueurs sautent en arrière, mais s'il dit « dans la mare », ils ne bougent pas puisqu'ils y sont déjà.

Pour tromper la vigilance des joueurs, le meneur peut :

- sauter quand il ne faut pas sauter (et inversement)
- inverser les termes des ordres donnés : sur la mare, dans la rive.

Ne pas éliminer les joueurs. Toute erreur fait marquer 1 point. Le joueur qui a obtenu le moins de points a gagné.

**VARIANTES :** « Les petits mousses » :

- en mer : on saute dans la mer
- sur terre : on revient sur la terre
- en bateau : on ne bouge pas