

## En restant sur le canapé devant la télé tout au long de la journée, le corps se détériore progressivement !

*(Document réalisé à partir de propositions faites par les Conseillers Pédagogiques Départementaux en EPS de toutes les académies ainsi que par les Conseillers Pédagogiques en EPS du Haut-Rhin)*

La situation actuelle contraint tous les élèves de nos écoles à rester à la maison.

Nous vous proposons une sitographie qui permettra à chacun(e) d'entre vous de faire un choix d'activités à proposer aux familles.

**En effet, l'activité physique est indispensable à l'équilibre physique et psychologique.** Il ne s'agit pas de remplacer les séances d'EPS (c'est impossible) mais plutôt de permettre aux enfants de bouger quotidiennement.

Ces activités ne présentent aucun risque, ne nécessitent que peu de matériel et sont facilement réalisables. Certaines sont praticables individuellement et d'autres nécessitent l'accompagnement d'un adulte.

Pour accéder aux liens il suffit de cliquer dessus.

ACTIVITES PROPOSEES	DESCRIPTION	Cycle concerné
DANSE	<p>NUMERIDANSE propose des vidéos de gestes associés à des sons.</p> <p>- <b>En danse contemporaine :</b>  <b>Cabane de la danse ARCOSM</b>            Dans la Cabane de Camille et Thomas, tu dances et tu fais des percussions avec ton corps ! Il faut donc que tu coordonnes tes mouvements avec le rythme que tu crées. Avant de danser, fais un peu de place autour de toi, monte le son et tiens-toi prêt. Il suffit de suivre les consignes que te donnent les chorégraphes.  <a href="https://www.numeridanse.tv/tadaam/cabanes/cabane-de-la-danse-arcosm?t">https://www.numeridanse.tv/tadaam/cabanes/cabane-de-la-danse-arcosm?t</a></p> <p>- <b>En danse funk :</b>  <b>Cabane de la danse Karla Pollux</b>            Groove ! Travaille ta chorégraphie et deviens le roi ou la reine de la piste de danse. Avant de danser, fais un peu de place autour de toi, monte le son et tiens-toi prêt. Il suffit de suivre les consignes que te donnent les chorégraphes.  <a href="https://www.numeridanse.tv/tadaam/cabanes/cabane-de-la-danse-karla-pollux?t">https://www.numeridanse.tv/tadaam/cabanes/cabane-de-la-danse-karla-pollux?t</a></p> <p>- <b>En danse opéra :</b>  <b>Cabane de la danse Philippe Lafeuille</b>            Dans la Cabane de Philippe, tu dances et tu chantes ! C'est comme dans une comédie musicale. Tu peux jouer la comédie, aussi ! Avant de danser, fais un peu de place autour de toi, monte le son et tiens-toi prêt. Il suffit de suivre les consignes que te donne le chorégraphe.  <a href="https://www.numeridanse.tv/tadaam/cabanes/cabane-de-la-danse-philippe-lafeuille?t">https://www.numeridanse.tv/tadaam/cabanes/cabane-de-la-danse-philippe-lafeuille?t</a></p> <p><b>TERRAIN DE JEU</b>            Ce sont des jeux interactifs (3 jeux de même type dans chaque thématique) :            3 thématiques : Hip hop/ duo/ voyage</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Jeu 1 : replacer l'ordre chronologique de vidéos de spectacle</li> <li>- Jeu 2 : musiques ou monde sonore à identifier</li> <li>- Jeu 3 : repérage de techniques corporelles</li> </ul> <p>Des corrigés sont proposés.  <a href="https://www.numeridanse.tv/tadaam">https://www.numeridanse.tv/tadaam</a></p>	Cycle 2 Cycle 3

DANSE	ACADEZIK propose 7 chorégraphies. Un choix pourrait être fait à des fins de présentation lors du retour en classe. <a href="https://www.acadezik.com/choregraphie/">https://www.acadezik.com/choregraphie/</a>	Cycle 2 Cycle 3
DANSE	<b>Chorégraphie</b> à travailler à partir de la chanson de Soprano - Le Coach Pourrait être présenté lors du retour en classe. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=BV66z-504bk">https://www.youtube.com/watch?v=BV66z-504bk</a>	Cycle 2 Cycle 3
CIRQUE JONGLAGE	<b>Fabriquer des balles de jonglage :</b> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=oezYoTH-oqE">https://www.youtube.com/watch?v=oezYoTH-oqE</a> (avec chaussettes) <a href="https://www.youtube.com/watch?v=EyPottSPXQs">https://www.youtube.com/watch?v=EyPottSPXQs</a> (avec ballons de baudruche)  <b>Jongler à 1 balle :</b> adapté aux débutants <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Ln7IbDM_T3U">https://www.youtube.com/watch?v=Ln7IbDM_T3U</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=ziqHAjt01N0">https://www.youtube.com/watch?v=ziqHAjt01N0</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=BArNwJm2cA">https://www.youtube.com/watch?v=BArNwJm2cA</a>  <b>Jongler à 2 balles :</b> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=mkwqWllfPI">https://www.youtube.com/watch?v=mkwqWllfPI</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=B7qLd2fJQsE">https://www.youtube.com/watch?v=B7qLd2fJQsE</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=4wlfycnzc bk">https://www.youtube.com/watch?v=4wlfycnzc bk</a>  <b>Jongler avec des foulards :</b> Niveau 1 : <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Q49fE6BVGMg">https://www.youtube.com/watch?v=Q49fE6BVGMg</a> Niveau 2 : <a href="https://www.youtube.com/watch?v=1aMAClmsayo">https://www.youtube.com/watch?v=1aMAClmsayo</a>	Cycle 2 Cycle 3
JEUX TRADITIONNELS	<b>Jeux traditionnels à réaliser seul (marelles, osselets...)</b> <a href="https://usep.org/wp-content/uploads/2017/09/jeux-antan-jeux-enfants.pdf">https://usep.org/wp-content/uploads/2017/09/jeux-antan-jeux-enfants.pdf</a>	Cycle 2 Cycle 3
EXERCICES POUR BOUGER	<a href="https://www.actibloom.com/acrosport-echauffement-enfants-de-9-a-11-ans.html">https://www.actibloom.com/acrosport-echauffement-enfants-de-9-a-11-ans.html</a>	Cycle 2 Cycle 3
	<b>Le défi récréé de l'USEP.</b> <a href="https://usep.org/index.php/2018/03/23/relevez-le-defi-recre-de-christophe-lemaitre/">https://usep.org/index.php/2018/03/23/relevez-le-defi-recre-de-christophe-lemaitre/</a>	Cycle 2 Cycle 3
TOUTES ACTIVITES	<b>Ma classe Ecole à la Maison</b> du CNED propose des séquences en EPS pour tous les niveaux de classe. Une inscription préalable est nécessaire. Les contenus sont présentés dans les "livrets numériques" et sont constitués de vidéos et de documents à visionner et d'actions motrices à réaliser (courses longues, courses, lancers, sauts, activités d'orientation, échauffements divers, ...). <a href="https://ecole.cned.fr/my/">https://ecole.cned.fr/my/</a>	Maternelle Cycle 2 Cycle 3
MOTRICITE LIBRE	<b>Activités proposées par Actibloom</b> Motricité sous la table : <a href="http://actibloom.com/motricite-libre-le-dessin-sous-la-table.html">http://actibloom.com/motricite-libre-le-dessin-sous-la-table.html</a>  Jeux moteurs et verbes d'action : <a href="http://actibloom.com/motricite-libre-jeux-moteurs-et-verbes-d-actions.html">http://actibloom.com/motricite-libre-jeux-moteurs-et-verbes-d-actions.html</a>	Maternelle
EXERCICES POUR BOUGER	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=vHPzrNCXqSU">https://www.youtube.com/watch?v=vHPzrNCXqSU</a>	Maternelle
	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=VerjxvRdS9Q">https://www.youtube.com/watch?v=VerjxvRdS9Q</a> (bouger comme des animaux)	Maternelle

## AUTRES ACTIVITES SANS PRATIQUE

MUSCLE ET SOUPLESSE Documentaire	C'est pas sorcier propose <a href="https://www.youtube.com/watch?v=XKwLo8HKE5Y">https://www.youtube.com/watch?v=XKwLo8HKE5Y</a>	Cycle 3
TOUTES ACTIVITES Quizz	QUIZZ.fr propose des quizz traitant des différents sports. <a href="https://www.topquizz.com/quiz/A-vous-de-jouer-125317">https://www.topquizz.com/quiz/A-vous-de-jouer-125317</a> <a href="https://www.quizz.fr/category/sports/">https://www.quizz.fr/category/sports/</a>	Cycle 3

<b>TOUTES ACTIVITES Questionnaire</b>	Le site du <b>CNOSF</b> propose 4 questionnaires " <b>incollables</b> " différents sur le thème de l'olympisme. <a href="https://cnosf.franceolympique.com/cnosf/actus/6106-dcouvrir-lolympisme-avec-les-incollables.html">https://cnosf.franceolympique.com/cnosf/actus/6106-dcouvrir-lolympisme-avec-les-incollables.html</a>	<b>Cycle 2 Cycle 3</b>
<b>TOUTES ACTIVITES Questions- réponses</b>	<b>LUMNI</b> propose des ressources théoriques traitant de divers thèmes sportifs. Elles sont proposées par niveau de classe (choisir son niveau). Pour les CP : <a href="https://www.lumni.fr/primaire/cp/education-physique-et-sportive/tous-les-contenus">https://www.lumni.fr/primaire/cp/education-physique-et-sportive/tous-les-contenus</a>	<b>Cycle 2 Cycle 3</b>
<b>RELAXATION</b>	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=WnxOoifQ398">https://www.youtube.com/watch?v=WnxOoifQ398</a> <a href="https://ecolepositive.fr/trois-exercices-relaxation-ecole-2/">https://ecolepositive.fr/trois-exercices-relaxation-ecole-2/</a> (3 exercices) <a href="https://www.youtube.com/watch?v=78_JKdz-3Kk">https://www.youtube.com/watch?v=78_JKdz-3Kk</a> (musique relaxante: calme, douce)	<b>Maternelle Cycle 2 Cycle 3</b>
<b>RELAXATION</b>	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=cOHw0x_wxCc">https://www.youtube.com/watch?v=cOHw0x_wxCc</a>	<b>Maternelle</b>