

Activités athlétiques de coopération ... compatibles COVID !

Faire de l'EPS en cette période de pandémie et donc en respectant le protocole et les consignes sanitaires n'est pas toujours facile : quelles activités sont autorisées, voire recommandées ? lesquelles sont à proscrire impérativement ? comment assurer malgré tout un enseignement (pour l'enseignant) et des apprentissages (pour les élèves) satisfaisants ainsi qu'une dépense physique suffisante pour les élèves ? Etc. A toutes ces questions s'ajoutent parfois aussi des contraintes matérielles locales qui complexifient encore la tâche des enseignants.





Les activités athlétiques, par essence souvent individuelles, font partie de celles qui répondent le plus facilement aux contraintes sanitaires actuelles. Contrairement aux jeux collectifs, dont la pratique n'est pas toujours compatible avec le protocole sanitaire, elles ne permettent pas forcément de travailler la coopération.

Les activités proposées ici essaient de répondre à ce défi. Toutes sont extraites d'un site hollandais (www.despelles.nl) mais pas de problème de traduction : les courtes vidéos sont suffisamment explicites ! Ces activités ne demandent pas d'habiletés trop techniques, ce qui permet une participation active et une mise en réussite de tous, tout en sollicitant activement leurs compétences athlétiques et en respectant la distanciation physique.

Ce sont pour la plupart des courses de relais ... qui mobilisent d'autres compétences que la course ! Elles peuvent être proposées en extérieur comme en intérieur. Le matériel utilisé est facilement remplaçable par un autre, ou adaptable, permettant une mise en œuvre possible selon les conditions et contraintes de chacun.

Avertissement : les vidéos sont sur YouTube : quelques publicités risquent d'apparaître au lancement de certaines...

Activité	Lien vers la vidéo de démonstration	Explications complémentaires, <i>commentaires</i>
COURSE DE SAPINS DE NOËL 	https://www.youtube.com/watch?v=dhwr0iibrw4	Course de relais. Il s'agit de reconstituer au sol le dessin d'un sapin de Noël en disposant au sol des baguettes, puis des cerceaux (représentant les boules) dans lesquels viendront se positionner les joueurs une fois le sapin entièrement reconstitué. L'équipe qui la première a terminé son sapin a gagné.

<p>COURSE DE RELAIS 1</p>  <p>3x estafettevormen</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=ebxCheOK2hY</p>	<p>Différentes situations de courses de relais sans matériel (ou presque) mobilisant diverses ressources motrices.</p>
<p>COURSE DE RELAIS 2 (RELAIS EN CERCLE)</p> 	<p>https://www.youtube.com/watch?v=6Vi6pMUBGZ8</p>	
<p>COURSES DE RELAIS 3 (VARIANTES)</p> 	<p>https://www.youtube.com/watch?v=aj1gYmxTVy4</p>	
<p>LE CHAMP DE MINES</p> 	<p>https://www.youtube.com/watch?v=0XFJXdWuSlw</p>	<p>Une autre course de relais. Il s'agit pour les joueurs d'atteindre la réserve d'objets pour les ramener dans leur camp (un objet à la fois), en traversant un « champ de mines » matérialisé par des cerceaux au sol : certains sont minés, d'autres non. Un joueur qui met le pied sur une mine (cela lui est signalé par un élève-arbitre qui a le plan du champ) doit repartir dans son camp. L'équipe qui la première a ramené tous les objets dans son camp a gagné.</p>

COURSES DE RELAIS ADAPTEES DE JEUX DE SOCIETE

MASTERMIND

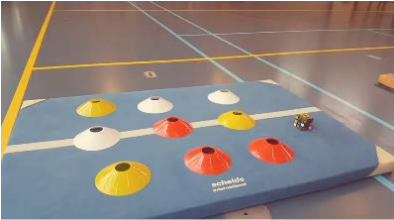


Mastermind!

<https://www.youtube.com/watch?v=H1dySwQbskY>

Le classique jeu de Mastermind (reconstituer le plus rapidement possible une combinaison de couleurs) sous forme de relais.
L'équipe qui la première a reconstitué la combinaison de couleurs a gagné.

LE RUBIK'S CUBE



<https://www.youtube.com/watch?v=QuLPEgWXV3Q>

Encore un jeu de relais. Le joueur court jusqu'au tapis où sont disposés les objets, intervertit 2 objets (ici cônes de balisage), puis passe le relais au deuxième.
L'équipe qui la première a reconstitué le « rubik's cube » a gagné.

LE TIC TAC TOE (OU MORPION)



<https://www.youtube.com/watch?v=IRDp5HcZyVA>


Le célèbre jeu adapté en relais : il s'agit pour chaque équipe d'aligner 3 objets (ici des foulards) en ligne, colonne ou diagonale, dans un carré de 9 cases (ici des cerceaux). L'équipe qui aligne la première ses 3 objets a gagné.
Différentes variantes du jeu sont proposées dans la vidéo.




LA TOUR D'HANOÏ

Torens van Hanoi
in de gymles!



<https://www.youtube.com/watch?v=0cKztdG4DIO>

Une adaptation sous forme de relais du célèbre jeu .
Il s'agit de reconstruire la tour à l'identique de la première dans le 3^{ème} cerceau, en ne déplaçant qu'un objet à la fois.
Gagne l'équipe qui a terminé la première.

<p>LE SUDOKU</p> 	<p>https://www.youtube.com/watch?v=tJkT6I8RMao</p>	<p>Ou comment faire d'une activité cérébrale individuelle une activité physique coopérative ? Il s'agit pour les joueurs de chaque équipe de disposer dans chacune des 4 cases du carré les 4 cônes de balisage.</p> <p><i>L'équipe qui la première a rempli les 4 cases a gagné. Contrairement au Rubik's Cube, Mastermind, Tic Tac Toe ou Tour d'Hanoï ci-dessus, cette situation ne réclame pas de réflexion particulière...</i></p>
<p>DIVERS</p>		
<p>LE RELAIS PING-PONG</p> 	<p>https://youtu.be/sEtGZBt2Xn8</p>	<p><i>A réserver sans doute quand le protocole sanitaire autorisera une distanciation physique réduite (même s'il n'y a pas ou que très peu de contacts entre élèves).</i></p>
<p>LE CHAT ET LA SOURIS</p> 	<p>https://www.youtube.com/watch?v=e_0fvs0u8Rw</p>	<p>Le chat poursuit la souris dans un labyrinthe formé par des élèves disposés en lignes parallèles et qui tendent les bras (sans se toucher !).</p> <p>Au signal sonore, tous les élèves qui forment le labyrinthe font un $\frac{1}{4}$ de tour : les couloirs dans lesquels le chat et la souris se déplacent sont ainsi bouleversés, chat et souris doivent réagir et adapter leur course.</p> <p><i>Un jeu assez statique (seuls 2 élèves à la fois courent).</i></p>
<p>LE FLIP-FLOP</p> 	<p>https://www.youtube.com/watch?v=RzLltTsY3pM</p>	<p><i>Une certaine proximité physique au sein des binômes constitués pour cette activité d'échauffement musculaire...</i></p>

LE FILET DU PECHEUR (SANS CONTACTS)



<https://www.youtube.com/watch?v=boI9x0HFuHU>

Un classique revisité : quatre équipes de « poissons » viennent récupérer des objets (un à la fois) à l'intérieur du périmètre gardé par les pêcheurs (liés par des cordes et non par la main). Gagne l'équipe qui a ramené le plus d'objets dans son camp.