

**RECOMMANDATIONS A L'ATTENTION DES ENSEIGNANTS D'EDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE AFIN
D'ASSURER UNE CONTINUITÉ PEDAGOGIQUE DURANT LA FERMETURE DES COLLEGES, LYCEES
GENERAUX, TECHNOLOGIQUES ET PROFESSIONNELS**

Dans cette période particulière, la pratique quotidienne d'une activité physique constituera une source de santé et de bien-être. L'élève devra gérer son emploi du temps en recherchant un équilibre entre les activités cognitives et physiques. Nous vous proposons quelques pistes afin de vous permettre d'assurer une continuité pédagogique.

1- Inviter les élèves à avoir une pratique physique quotidienne s'inscrivant dans une démarche de projet

La pratique d'une activité physique régulière doit être encouragée. Pour cela, il est recommandé aux élèves de programmer 30 minutes à une heure d'activité physique par jour, en fonction de leur emploi du temps :

- La pratique des activités relevant du champ d'apprentissage 5 peut être étendue aux élèves de collège : step, yoga, stretching, préparation physique peuvent être pratiqués au domicile. Un programme simple de renforcement musculaire peut tout à fait s'envisager. Les exercices réalisés habituellement lors de l'échauffement peuvent également être repris. Votre expertise vous permet de créer des programmes individualisés que vos élèves pourront suivre.



Il est important de proposer des activités adaptées à l'âge et aux ressources des élèves, dans le respect des règles de progressivité, de prudence et de sécurité.

Vos préconisations transmises aux élèves devront systématiquement rappeler « La pratique physique à la maison est réalisée sous la responsabilité des parents ».

2- Engager les élèves vers une ouverture culturelle sur le champ des activités physiques sportives et artistiques (APSA).

Nous vous proposons quelques options afin d'inscrire les élèves dans une démarche d'ouverture culturelle :

- la réalisation de dossiers sur les APSA supports de l'enseignement est possible, qu'elles aient ou non déjà été vécues durant les cours d'EPS,
- les élèves engagés dans les activités artistiques peuvent également être invités à regarder, apprécier et analyser des œuvres en lien avec les thématiques souhaitées par l'enseignant,
- la réflexion des élèves pourra également s'orienter vers les jeux olympiques et paralympiques notamment ceux de Paris en 2024.

Les élèves pourront aborder les aspects réglementaires, historiques, sociaux, éthiques aussi bien que les éléments techniques relatifs à une ou plusieurs APSA dans leurs dossiers.

Le travail des élèves pourra prendre différentes formes : cahier de suivi, dossier, diaporama, capsules vidéo, etc

3- Organiser le suivi des activités de l'élève

Nous vous invitons à vous engager dans un suivi des activités physique et réflexive des élèves, par exemple sous forme de carnet numérique, qui pourrait intégrer :

a/ un pôle physique

- la nature et la durée de l'activité physique,
- des données physiologiques personnelles telles que des prises de pouls, poids, sensations perçues...
- des repères de performances : distance parcourue, niveau d'effort, nombre de calories consommées...
- des données liées à la nutrition ...

Ceci permet d'engager les élèves dans un projet d'entraînement personnalisé.

b/ un pôle réflexif

- suivi de l'avancement des productions des élèves

La lecture hebdomadaire de ce carnet permettra à l'enseignant de réguler les activités des élèves.

4- Propositions de ressources numériques pour les enseignants

Une rubrique intitulée « continuité pédagogique » est disponible sur le site EPS de l'académie à l'adresse suivante : <https://disciplines.ac-toulouse.fr/education-physique-et-sportive/continuite-pedagogique>

Les enseignants ou les équipes qui le souhaitent peuvent y déposer leurs outils de manière anonyme : pour cela, merci de nous faire parvenir à l'attention des IA-IPR EPS à l'adresse suivante : jpr@ac-toulouse.fr vos productions, ainsi qu'une autorisation de diffusion.

Autres pistes :

- sur le site EPS de l'académie de Toulouse :
 - o la partie «l'échauffement» : <https://disciplines.ac-toulouse.fr/education-physique-et-sportive/groupe-de-travail-echauffement>
 - o sur le parcours m@gistère « processus de création artistique au lycée en EPS ; proposition de liens vers des œuvres chorégraphiques dans le module « Quelle danse ? ») : <https://magistere.education.fr/ac-toulouse>
- sur le site EPS de l'académie d'Orléans-Tours, le yoga éducatif : https://www.ac-orleans-tours.fr/pedagogie_action_educative/innovation_et_experimentation/coup_de_projecteur_sur/p_royets/#c176494 (expérimentation au lycée Jean Zay à Orléans)
- sur le site EPS de l'académie de Lyon, Ressources yoga : <https://eps.enseigne.aclyon.fr/spip/spip.php?article1483>
- sur le site EPS de l'académie de Créteil, mon entraînement à la maison : <http://eps.ac-creteil.fr/>
- programme national nutrition santé : <https://www.mangerbouger.fr/Bouger-plus>